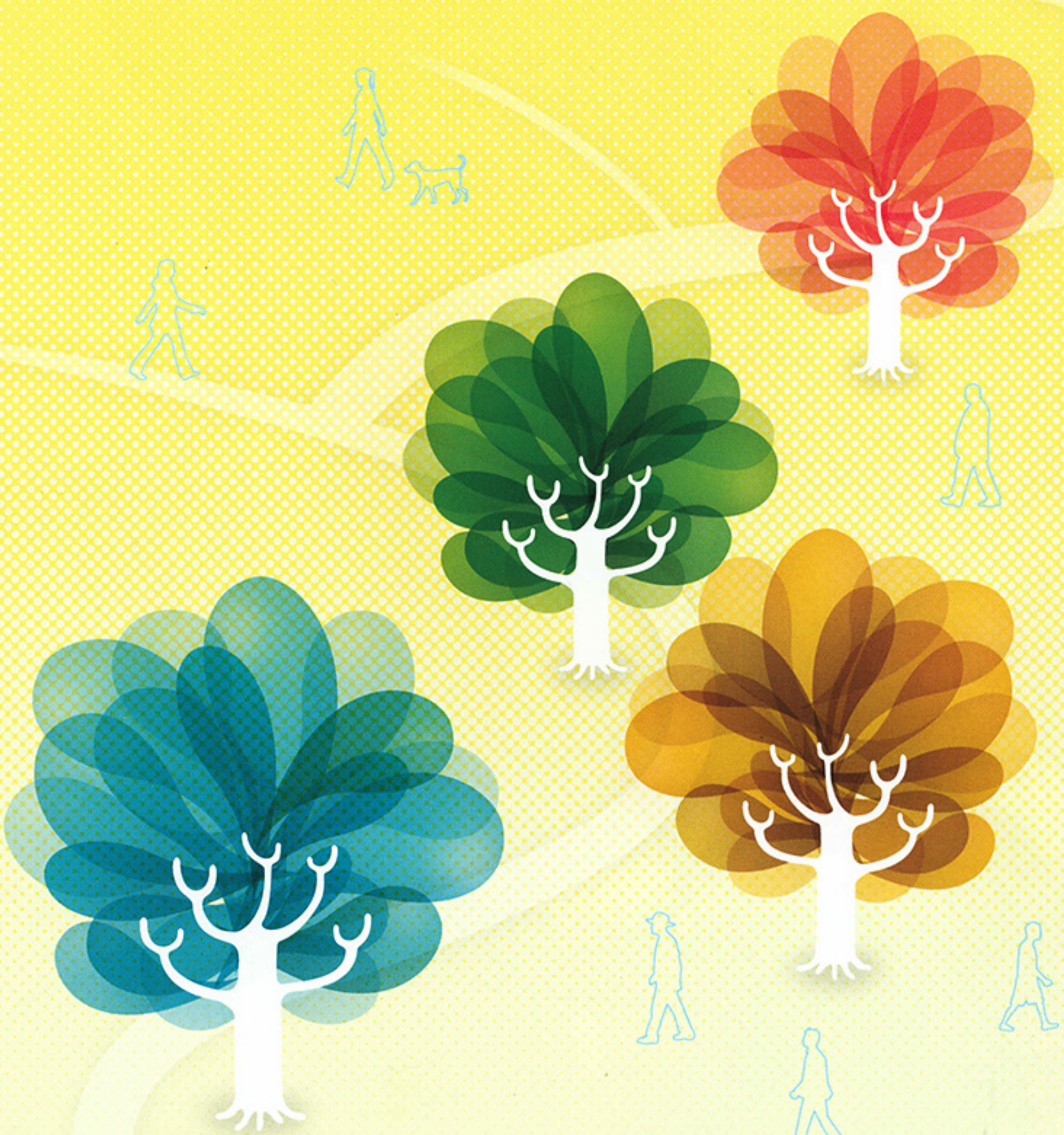
0 FREE YEN

あなたらしい人生のための

わかやま終活ブック

2013 保存版



01

なぜ「終活」をすべきなのでしょうか？ また、いつ頃から意識すべきなのでしょうか？

終活とは、単にお墓やお葬式の準備をすることではなく、人生の終焉を見つめ、それに備えることで「今後の人生をどう生きるか」を考える活動です。ですから、誰かに言われてやるものではありませんし、無理矢理やる必要はありません。誰しも「考えたくない」と思われるのは当然だと思います

syu-katsu

が、独り暮らしや高齢者の夫婦だけの家庭が増加している現在、誰かに任せておけばいいという状況ではありません。「自分の死についても自分で考えなくてはいけない」時代になったからです。

また、いつから意識するべきか聞かれたなら、いつも「今でしょ！」とお伝えしています。終活の目的が「今をよりよく」だとしたら年齢は関係なく早く取り組んだほうがよいと思うからです。自分が元気なうちでないと準備はできません。私自身の話を申し上げると、私の母は64歳で他界しました。病気がわかってから、母に「準備して」なんて、言えません。元気なうちに、いかに将来のことを考えておくかの重要性を母から教わった気がします。

武藤 頼胡 ● むとう よりこ

一般社団法人終活カウンセラー協会理事、リンテアライン株式会社代表、明海大学ホスピタリティツーリズム学科外部講師。
終活カウンセラーの生みの親。『終活』という考えを普及するべく、全国の公民館や包括センター（行政）でのセミナー講師を担い、一人ひとりに「終活」を伝えている。テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。自分自身も終活カウンセラーとして、毎月巣鴨、浅草に立ち、アンケート活動を実施。その年代の方からの相談ごとを聴いている。「全てのものとコミュニケーションの起きる場に」をモットーに同じ立場、同じ歩調を大切に日本の高齢者を元気にする活動に励む。

Let's begin! 終活！

自らの終焉を迎えるための活動「終活」——
いったい何から始め、どのように備えていけば
今後の人生をいきいきと過ごすための活動にできるのか？
そのヒントを、終活カウンセラー協会理事 武藤頼胡さんにお伺いしました。

今をよりよく生きるために終活をはじめましょう

Special Interview

02

これからの人生を豊かに、そして慌てることなく「そのとき」を迎えるために、まず何から始めたらいいのでしょうか？

まず一番に「人生の棚卸し」をお勧めしています。自分のこれまでを振り返り、過去にどんなことがあったか、それによって自分がどんな風に変わったのかを「エンディングノート」などに書き出し、整理していくのです。忘れていたできごとや思い出、影響を受けた言葉などを一つひとつ紐解きながら、今の自分が何によって形作られているのかを裏付けていくのです。難しいことかもしれませんが、この「棚卸し」こそが、この先をどうやって生きていくかの道しるべとなるのです。

「後悔のない人生」を過ごすのはなかなかできないことですが、後悔のない日々の積み重ねが「後悔のない人生」へとつながります。まずは、その日一日を後悔ないよう過ごすこと。一日という「時間」は、「いのちの時間」であることをしっかり認識することができれば、今までと同じことをしてもその価値が変わるのではないでしょうか。一度過去の自分を振り返ってみることで、今の自分と直面することから始めればいいと思います。

実際に「エンディングノート」について相談を受けたとき、どのように説明し、サポートされているのでしょうか？

前述の「人生の棚卸し」のひとつの手段として、考え方や書き方についてサポートすることが多いですが、あるときこんな相談を受けました。それは、ある70代のご婦人からの「私は天涯孤独で、もう遺言も書きました。後は『エンディングノート』を書けば悔いはありません」というもの。でもその話をお伺いしたとき、私は違和感を覚えました。この方が望んでいるのは、ノートを書くことなのだろうか？　と。数日にわたり、ご婦人のこれまでの人生をお伺いしました。震災の被災者であること、ご家族がもう誰もいないこと…。その話の中に、彼女の力を必要としている団体の方から「あなたがいてくれると助かるよ」と言われたというエピソードが出てきた頃から、表情はどんどん明るくなっていきました。結局、ノートに着手することなく、ご婦人の相談は終わりました。

生き甲斐を見つける手段としてノートを書きたいと思っていたのかどうかはわかりませんが、「どう生きるかが目的」だということに改めて気づかされました。

03

Special Interview

Let's begin! 終活！

05

終活カウンセラーとして相談をお受けになるとき心がけておられることがあれば、お教えください

「終活」はかなり広がったとはいえ、まだまだ新しい分野。相談者のお話をお伺いし、あらゆる角度から質問の本当の「意図」を探求し、一方的なアドバイスではなく共に考えるようにしています。

ある70代の男性から、「永代供養をしたいから樹木葬を紹介してほしい」という相談を受けたことがあります。この男性は、テレビ番組で樹木葬を知り、永代供養＝樹木葬だけと思ってこのような相談をされたのです。この話をそのまま受け取れば、お近くの「樹木葬」をご紹介すれば済みます。しかし、この男性が本当に望んでいたのは、樹木葬ではなく、承継者に負担の掛からないお墓を探すことでした。そこで、永代供養とは何かから始め、その方法のひとつが樹木葬であることをご説明しました。ご理解いただいたところで、ご自身はどうしたいか、さらに承継者さまとも話し合っていただき、改めてご希望に沿うところを見つけました。

本当に解決したいことが何かを引き出すことがカウンセラーの務めだと考えています。

04

これから「人生の棚卸し」を始める読者の方々に、メッセージをお願いします

ご自身の「大切な大切な人生」です。「人生の棚卸し」をすることによって何が創り上げられるか。そこを感じながらぜひやってみてほしいと思います。

私自身、この「棚卸し」をすると、どうしても許せなかった人のところでいつもつかえ、先へ進めなくなってしまいます。まだその人のことを許せるという気持ちに全くならないのです。そんな自分がいるということをよく分かったうえで「それが私なのだ」と思いました。そうした「今の自分」を知ることも大切なのだと思います。

こんな風に言うと、まるで「人生の棚卸し」は「反省する」ことのように思われるかもしれませんが、そうではありません。そのときのできごとや気持ち、今までご縁のあった方をしっかり認識することが大切なのです。過ぎればあっという間の時間も、そういうできごとを洗い出すと深い人生であったことがわかると思います。

思い立ったが吉日、「人生の甲斐」を見つけるために、ぜひ始めていただきたいと思います。