

豊田真由子、松居一代、泰葉 彼女たちが壊れた理由

# 婦人公論

Fujinkoron

N° 1476 570yen 2017

8/8



## 〔特集〕 50歳の未婚率が過去最高に！ 「生涯シングル」の 幸福論

一緒にいたい人もいたけれど

黒柳徹子

「嫁にならなくていい」という幸せ

小島慶子 ×

酒井順子 ×

田嶋陽子

40代・年収300万円台から  
90歳までひとり  
生きるためのお金

〔匿名座談会〕

「中年バラサイト」の娘よ、弟よ、  
私に迷惑かけないで

光浦靖子 × 柴田英嗣

白馬の王子を待つ女と  
尽くす妻を求める男

〔婦省が切り出すチャンスです〕  
親子で使える

「終活」読本

葬儀、お墓、お金、介護……  
こじれないための終活入門

〔書き込み式〕

特製エンディングノート

東京が僕らを育ててくれた

宮本信子 × 三宅裕司

わたしの「ルーツ」と

向き合うとき

満島ひかり

家族の代わりはテレビだった

渡辺直美

表紙・黒柳徹子

「家族だと話しづらい……」の  
悩みも解決!

葬儀、お墓、お金、介護……

# 「終活」入門

死について考えたり口にしたたりするのは、縁起が悪いと思われるがち。けれど親子で意思確認ができていないと、いざこざの原因になってしまう場合も。だからこそ元気なうちに自分を見つめなおし、身の回りを整理しておくことが大切だと、終活の専門家は話します

講師  
**武藤頼胡**

一般社団法人終活カウンセラー協会・代表理事

構成◎山田真理  
イラスト◎曾根愛

## 核家族が多い現代こそ 終活が大事

「そろそろ『終活』をしなくちゃ」「両親の看取りや葬儀の希望を聞いていなくて心配なのよね」とお考えの方は多いと思います。とはいえ具体的に、終活とは何か、どんなことをすればいいのかかわからないという方もいるのではないのでしょうか。

また、「どうしたら親が終活をしてくれませんか」といった質問もよく受けます。その場合、「あな

た自身は終活をしましたか?」と尋ねるようになっているのですが、ほとんどの人がやっていない。たとえば何か食べ物をすすめるとき、「私は食べていませんが、ぜひどうぞ」とは言いませんよね。終活も同じで、自分でやってみて、「こんなことが面白かった」「役に立った」と思えば、自信を持って親にもすすめられると思うのです。私のかかわる終活カウンセラー協会では、終活を「人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」と定義しています。死は、

いつどんな形で訪れるかわかりません。考えるのが怖いからと、モヤモヤした気持ちを抱えながら日々を過ごすよりも、先の憂いを少しでも減らし、今を明るく楽しく生きる。それが終活の大切な目的です。

具体的な内容は、1つめが「介護・病気の告知・延命治療」といった健康面について。2つめは「将来のライフプラン・相続」などお金に関すること。3つめが「葬儀・お墓」という死後の問題。そして、「思い出・大切な人へのメッセージ」など、自分の生きた証

しをどう遺すか。こういった項目について、必要な情報を整理し、個人の意思を明らかにするまでが、「人生の終わりに向けた活動Ⅱ終活」ということになります。

「終活」という言葉が一般的になったのは、ここ10年ほどのことではないでしょうか。その背景には、少子高齢化、核家族化が進んで、家族や親族の密なコミュニケーションが薄れていることがあげられると思います。

祖父母から孫まで幅広い世代が同居し、盆暮れ正月の親戚づきあいも活発だった時代には、「母方

