

「終活」で、よりよく自分らしく生きる

今や人生90年時代。還暦を迎え、仕事の二線から退いてもまだまだ長い人生が待っています。その長い道のりをいかに自分らしく生きるか？ ヒントを提示してくれるのが「終活」です。

「終活」とは、まだなじみの薄い言葉だと思えます。2011年に終活カウンセラー協会を立ち上げた、終活カウンセラーの生みの親の武藤頼胡さんによると、それは

「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」と定義されます。

では、「人生の終焉を考えること」とは一体、何を指しているのでしょうか？

武藤さんは「人は誰でも最期の時を迎えます。その時に備えてきちんと準備しようということはよく言われていますが、ただ、いたずらに不安をおおるだけではいけないと思うのです。人生の終焉を考えるためには、むしろ、

これまでの自分が歩んできた道を振り返ることこそが重要なのです」と話します。

たとえば、自分の人生の終焉に備えて、遺言書を書く、子どもたちに生前贈与をする、お墓や葬儀の準備をしておく、といった人がいるかもしれません。

あるいは、自分の趣味に没頭する、思う存分海外旅行を楽しむ、動けなくなる日まで働き続ける、そんなことを考える人もいます。

自分の人生のプロセスをたどる

しかし、そうした行為自体が「終活」なのではなく、それ自体はむしろ結果。自分がなぜ、その行為をしたようと思ったのか、そのプロセスをたどること、すなわち「自分が歩んできた道を振り返る」ことが大切だと、武藤さんは説いています。



終活カウンセラー協会では、終活カウンセラーの検定試験(初級と上級)や勉強会などを実施している。初級は「自分のエンディングノートが書けるようになる程度」の知識で、自分の「終活」のために受ける人も多い。中高年だけではなく、若い大学生が参加することもあるという。



監修：武藤頼胡
一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事
1971年生まれ。終活カウンセラーの生みの親で、2011年協会を設立。「終活」の理念を普及させるため、講演やメディアなどへの出演多数。葬祭コンサルティングのリンクライン株式会社代表取締役。
■終活カウンセラー協会
<http://www.shukatsu-csl.jp/>

その自分の人生のプロセスをたどることで、未来の生き方を考えるために役立つツールが、いわゆるエンディングノートです。ただし、

武藤さんの考えるエンディングノートは「エンディングのためのノート」ではなく、未来のための「ノート」。まずは、立ち止まってみて、自分は何をしてきたのか、何をしてこなかったのかを考え、書き出してみる。いわば、「人生の棚卸し」をするわけです。

「どんなことを考え、何をしてきた結果、今の自分があるのか」を考え、書き出してみると、自己形成の背景が見えてくることでしょう。そこから、自分の未来の生き方を考えることができます。

たとえば、「あんなに一生懸命に練習したピアノだけど、途中で挫折

未来に向かって進むべき道が見えてくる

したんだよな」と思い出したら、「よし、またピアノを習ってみよう」と思うかもしれません。「あの時の1冊の本が自分の生き方に大きな影響を与えたんだ」と気付けば、「あの作家の著作を全部読んでみようかな」と、新たな目標が生まれるかもしれません。

あるいは「あの時に歯を食いしばって働いたから、多少の財産をのこすことができたんだ」ということを思い出せば、「苦勞して築いた財産をしっかりと子どもたちへのこしてあげたいな」と考えることになるかもしれません。

そうやって自分の過去を振り返り、それがよみがえってきた時、自分が未来に向かって進むべき道、「終活」の方向性が見えてくるわけです。

もうひとつ、このプロセスをたどることで「多くの人に

見えてくるものがある」と武藤さんは指摘します。それは「自分ひとりの力だけでここまでやってきたわけではなく、周りにいる多くの人たちに支えられてきたおかげなんだ」と気付くことです。

その自分を支えてくれた最大の貢献者は多くの場合、家族です。両親や配偶者、子どもたち。そんな家族にいかには自分は支えられ、助けられてきたか。「終活」をするには、そんな家族をはじめとした周囲の方々への感謝の気持ちを思い起こすことでもあります。

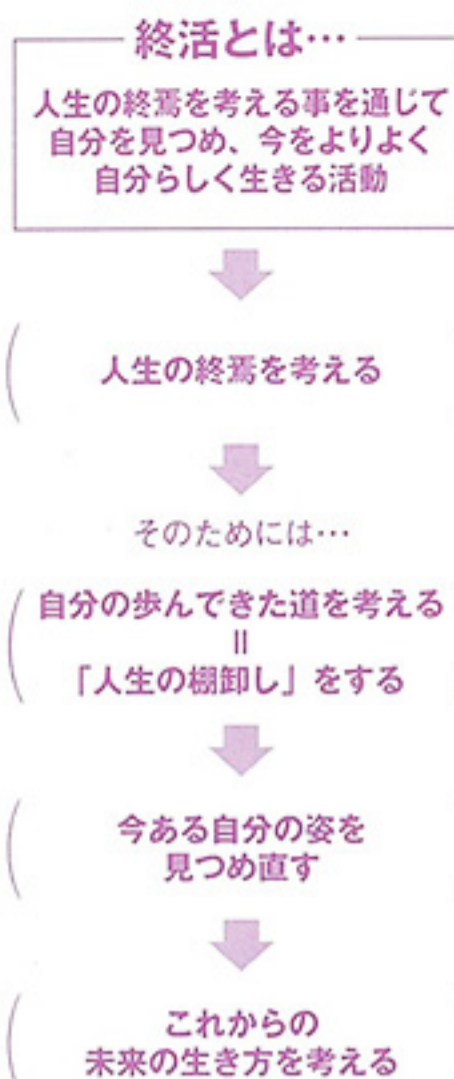
家族への感謝の気持ちに気付く

家族への感謝の気持ちに気付けば、これからの生き方として「夫婦2人で旅行をしよう」と考えるかもしれませんし、「自分が先に終焉を迎えた時に備えて、配偶者が困らないようにしておこう」と考えるかもしれません。あるいは

「子どもたちにできるだけのものをのこしてあげよう」と考えるきっかけになることもあるでしょう。そうした気持ちを記しておくことは残される家族にとっても有用といえます。

武藤さんによると、日ごろけんかばかりして仲が悪かった両親が相次いで亡くなった時、残された子どもたちは「同じお墓に入れていいものだろうか」と悩んだそうです。ところが、後に死んだ母が書いた遺書が見つかり、「天国のお父さんのところにお嫁に行きます」との一言があったことから、その子どもたちは「道を迷わずに済んだ」と安堵したことがあったそうです。

死は誰しもが必ず迎えるもの。つまり、「終活」は生きていて人すべてが対象となるものです。自分の未来のため、そして愛する家族のために、「終活」を考えてみてはいかがでしょうか。



「人生の棚卸し」をしてみませんか