

# 人生を輝かせるために 「終焉」を見つめるのが終活

一般社団法人 終活カウンセラー協会 代表理事

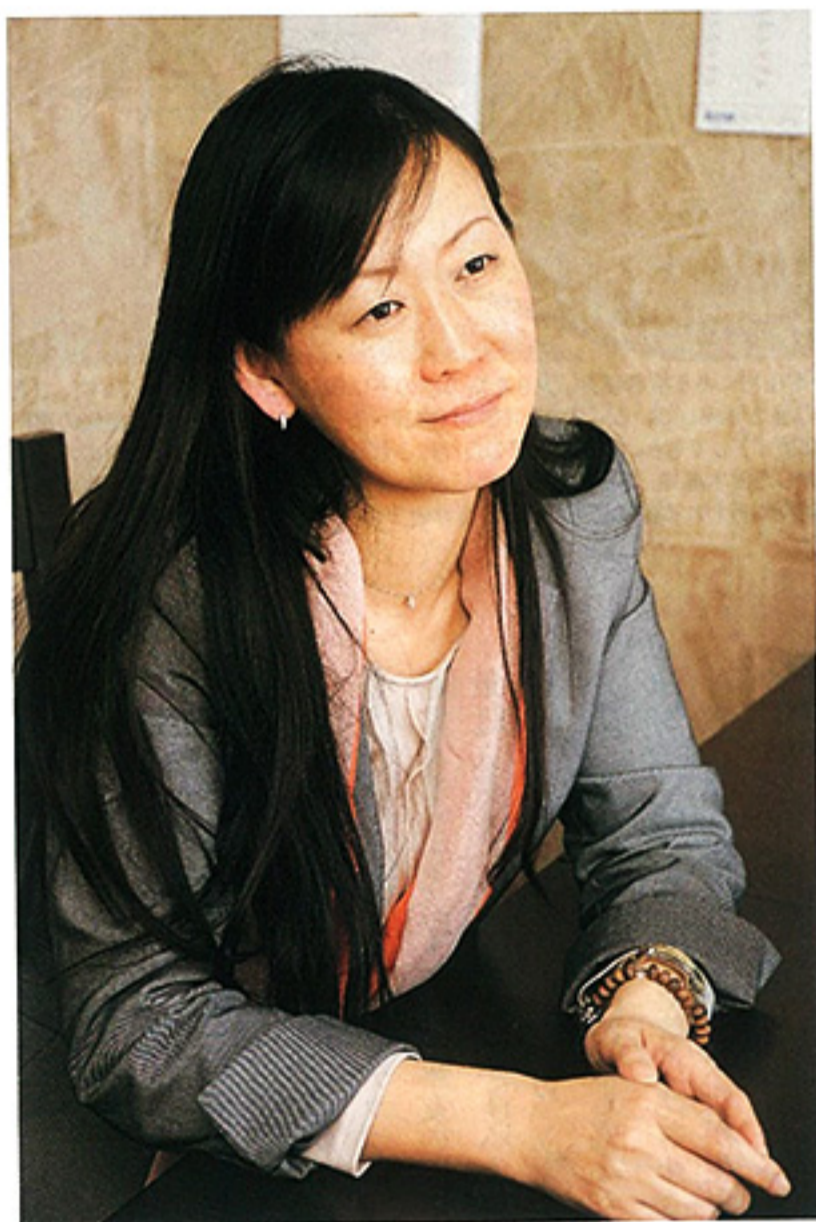
**武藤 頼胡さん**  
Yoriko Mutoh

終活の形は十人十色でいい

終活の生みの親。終活カウンセラー協会の代表理事として全国を駆け巡り、終活に関する講演を行うほか、「終活カウンセラー」の育成に尽力している。

「文字だけ見ると『終わりの活動』なのですが、そうではなく、『人生の終焉を考えることを通じて、自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動』のことを終活と呼んでいいです」

エンディングノートを書くということは、だから、単なる「死後の事柄に



ついでに意思表示」ではなく、それまで生きてきた人生の棚卸し。そして、それからの人生をどう生きていくのかを見つめる作業。いわば、生きるための人生設計図の作成なのだろう。

「終活」というと「何をやるのか」に注目が集まります。でも、「なぜやるのか」を考えることが大事です」と、武藤さんは強調する。「映画監督が人生のすべてをかけて作品を作るとすれば、それも終活。ご家庭の主婦には妻や母の人生があります。いろいろな人生がありますから、終活の形は十人十色でいいんです。正解は

この無念の感覚は、遺される側だけではなく、この世を去っていく側の人も味わうのではないか。そう思った。

「どんな人生にも、色んな想いが詰まっているはず。でも、何も話せず、何も遺せないままではもったいないと思いませんか？ だから、終活が必要なんです」

## 終活カウンセラー協会を設立

武藤さんは、「何も遺さなくてもいいし、『葬儀は任せただ』って言い遺して亡くなってもいいと思えます」とも付け加える。でも、何かを遺すにしろ遺さないにしろ、そこに

は想いがある。「その想いが大切なんです」。

でも、この社会にはそういったエンディングにまつわる想いを語ることにしているグループのような感覚があった。

だから、武藤さんは終活を広めようと思ったそう。そうすれば、想いを語りやすい雰囲気社会に広まるから。

「終活はどんな人にも関係します。なぜなら、誰もが死ぬ存在だからです」

そして武藤さんは、おばあちゃんの名で知られる東京都豊島区東豊のときめき地蔵へ通った。果敢地蔵通り商店街で高齢者にインタビューを行い、終活のマーケティング調査（実際には、高齢者の本音を教えるというインタビュー）を実施するため。インタビューした高齢者の数は数千人を超える。終活への手応えは確かにあった。

「終活普及の手段として考えたのが、カウンセラー協会です。終活を発信する人たちが増えて欲しい、という想いです」

いまや終活カウンセラーは全国に1200人近く誕生している。

武藤さんのイメージする終活カウンセラーは、お節介な隣の小母さん。



終活カウンセラー協会が一般消費者の要望に応える形で2013年8月24日に開催された「終活フェスタ2013 in 東京」。参加型イベントにこだわり、訪れた方々は、終活の最新情報に触れ、様々な体験を得ながら終活準備を具体的にうききかけをつかんでいった

「物知りで優しく、ちょっと押しが強いけど、困っている人を見逃ごせない小母さん、かな。そういう人が増えれば、この社会はもっと良くなると思っています」



武藤 頼胡さん

「終活」という考えを普及すべく、全国の公民館や行政の包括センターで精力的に講演を行い、参加者一人ひとりに「終活」を伝えている。自分自身も終活カウンセラーとして、毎月果敢地蔵に立ち、路上アンケートを実施したり、55歳以上のパソコン教室を開き、その年代の方からの相談ごとを聴いている。テレビ、新聞、雑誌などメディアでの登場多数。「終活の生みの親」。「全てのもの」とコミュニケーションの起る場に「モットー」に同じ立場、同じ目標、同じ歩調を大切に、日本の高齢者を元気にする活動を展開中。

一般社団法人終活カウンセラー協会 代表理事  
リンテアライン株式会社 代表取締役社長  
一般社団法人 日本相続コンサルティング協会 理事  
明海大学ホスピタリティーズム学科外部講師

一般社団法人終活カウンセラー協会  
☎ 03-6676-7326 <http://shukatsu-csl.jp/>



終活カウンセラー認定資格は、エンディングノートが書けるような基礎知識を得られる初級資格に始まり、他の人にアドバイスができる上級資格、終活カウンセラーを養成できるインストラクター資格へとステップが可能

ありません」と武藤さんは話す。

## 終活スタートのきっかけ

武藤さんは大手保険会社、コンタクトセンター設計コンサルティングを経て独立。顧客には葬祭事業者が多く、自治体のお葬式セミナーでも講師を務める。

「和やかなセミナーにしていますので、質疑応答では葬儀のことはもちろん、趣味の話とかエンディング全般への質問がたくさん出ます。話せる場があると、話したい人は多いんです。それで、『これは終活が必要』と思ったわけです」

6年前にがんで亡くなったお母さんとの死別体験も、武藤さんが「終活」の活動を始めるきっかけになった。

## ミニ

### 私の「エンディングノート」

- ★人生最後に食べたいもの(最後の晩餐)  
支那そば(ラーメンではなく)
- ★人生最後に行きたいところ  
静岡の生まれた家
- ★天国に持っていきたいもの  
いま自分が抱えている記憶
- ★天国で会いたい人  
父方のお祖母ちゃんとお母さん
- ★生まれ変わったらなりた職業  
男になりたい(笑)  
職業としては建築士(設計がやりたい)