

も。子どもに尽くす模範的めて気付いたんです。「産まな母親とかではなく、本当な選択につながる検査なんに普通のいろんなお母さんだ」と。恥ずかしい話ですが、がいた。自分もまあ何とかそこまで考えてなかった。検

ダウン 「慎

かと思えます。解してもらおうのが大切です
〈検査は国立成育医療研が、検査への敷居が低くな
究センター(東京)などが、るのはやはり気掛かりで
35歳以上の高齢妊婦など対す。

準備して 終活が

■下■

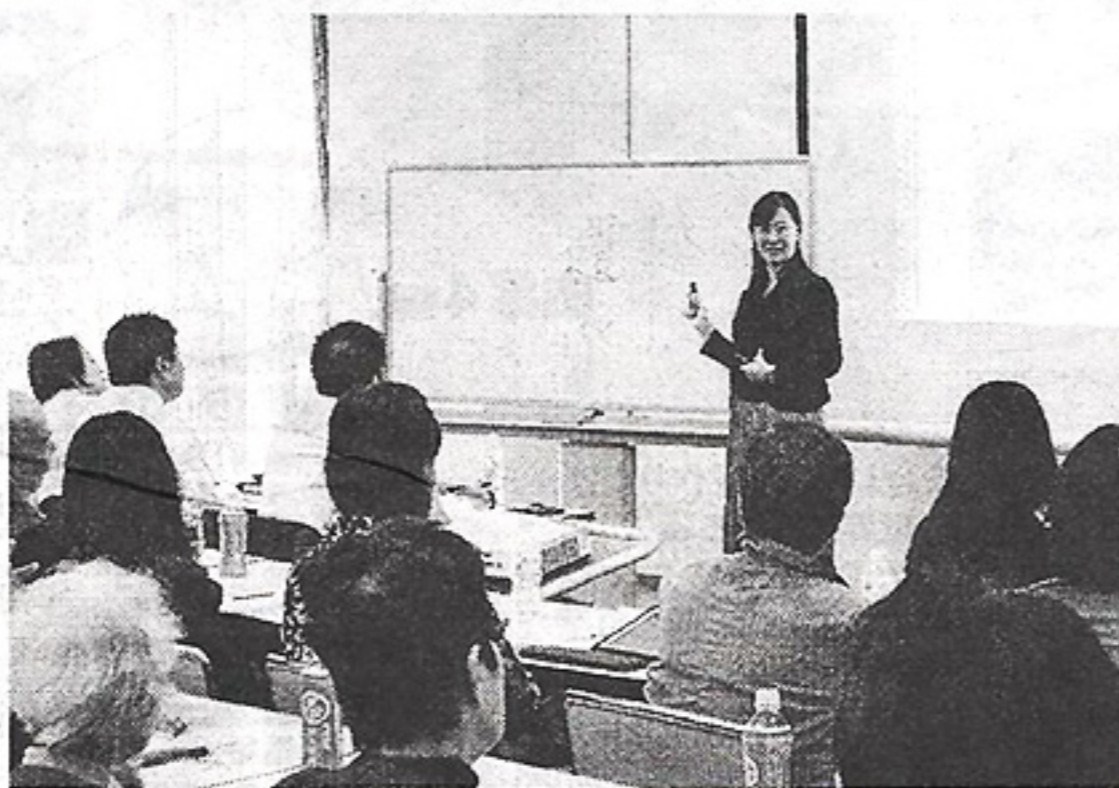
「終活とは、人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめ、今をよりよく、自分らしく生きる活動のことを言います」

10月23日、岡山市内で開かれた「らーふの学校」の初セミナー。「終活カウンセラー」の生みの親で、終活カウンセラー協会(東京)理事の武藤頼胡さん(41)が、集まった約50人の受講生や聴講生に語りかけた。

「生きる」「活きる」「逝(い)きる」の三つがテーマ。岡山市の仏具店専務幡司剛成さん(35)が中心になり、葬儀、保険、情報通信などの業者の協力

よりよく生きる

で立ち上げた。60歳以上を対象に会員を募り、ヨガやリース作りなど健康や趣味を学ぶ講座も計画している。終活は「逝(い)きる」の中心となる活動。趣旨に賛同した武藤さんが快く初回の講師を引き受けた。武藤さん自身、2007年に母を見送ったが、それまで何の準備もしておらず、思い残すことが多かったと言う。「終活」の必要性に目覚め、10年8月に独力でウェブサイトを開設した。



終活カウンセラー制度をつくった武藤さんは「死んで終わりではなく、終活は『あの世』に旅立つための準備」と説いている

セミナーの後半、武藤さんは墓碑の絵を示し、「もしも自分のお墓を作るとしたら何と」と問いかけ、参加者同士で話し合わせた。自分がこれまでど

「人生の棚卸し」に、「人生の棚卸し」の活動をエンドレスに

池本正人が担当しまし

「人生の棚卸し」大切

メモ 終活カウンセラー一般社団法人・終活カウンセラー協会が昨年10月から認定している資格制度。相続、保険、葬儀、介

護などの基礎知識を学ぶ講習の受講後、検定試験に合格しなければならない。基礎知識に加えてカウンセリングの能力を問い、他者にエンディン

グノートの書き方をアドバイスできるレベルの上級カウンセラー資格を新たに設け、今年10月から検定試験を開始した。