

「人生の棚卸し」をすると、これからの人生が輝き始める

終活

はじめましょう！

一般社団法人
終活カウンセラー協会
代表理事

MUTOYORIKO
武藤頼胡さん

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、終活セミナー講師を全国で年間130回以上つとめる傍ら、新聞、雑誌、テレビなどメディア出演も多数。リンテアライン(株)代表取締役社長。

「いま」をよりよく生きるために
元気なうちから「終活」を！

「終活」と聞いて、「死の準備なんて先の話」と思っていますか。「死の準備だけが終活ではない」と話すのは、終活カウンセラーの生みの親である武藤頼胡さん。本当の終活とは何か、お聞きしました。

■まず「ありがとう」の出来事を書き出して見てください

「健康」をテーマにした雑誌で「終活」なんて言うのと、「縁起が悪い」と思われるかもしれないですが、実は終活というのはお葬式やお墓、相続など、死についての準備をすることだけではないんですね。「人生の終焉について考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく生きる活動のこと」——それが「終活」なのです。

私たちの死亡率は100%ですから、皆遅かれ早かれ亡くなります。その事実につきかりと向き合ったとき、人は「残りの人生を、いかに生き甲斐を持って生きていけるか」「唯一無二の人間として生きた証を遺していけるか」を真剣に考えようと思うのではないのでしょうか。たとえば、母親が子どもにその家のお料理の味を伝えるのだから生きて証ですし、亡くなった後で「あの人みたいになりたい」と思ってもらえるのも、十分に

生きた証を遺したことになりますよね。

確かに自分の行く末を考えると、誰でも多かれ少なかれ不安を覚えるものです。だからあえて考えないようにしている、という人も少なくないかもしれません。

そこでぜひやっていただきたいのが、「人生の棚卸し」なのです。これまでの人生のいろいろなことを振り返って書いてみる。すると、「そういえば若いころには○○をやりたいと思っていたな」「大変だったときに助けてくれたあの人は、今、どうしているかな」などと、忘れていた出来事や思い出、影響を受けた人物や言葉などが一つ一つひも解かれます。中でも私が特にお勧めしているのは、「ありがとう」の出来事を書き出してみる。そのときの気持ちや、ご縁のあった方々を記憶に甦らせる。そういった作業を進めていくと、自分がいかにいろいろな人との関係