

母が残してくれた「縁」

終活カウンセラー協会代表理事

武藤頼胡さんに聞く

近年、ブームの「終活」。いざ取り組むとなると、戸惑うのも事実。そこで終活とは何か、人生のエンディング「お葬式」について見送る側はどう考えたらいいか、「終活」の生みの親、終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに聞きました。

Q 終活を広めようと思ったきっかけは？

■ 8年前、葬業界で著名なある方の講演会を聞き「面白い」と感じたのが始まりで、年間90回の講演に全て参加し独自に研究を始めました。テーマは「葬式」でしたが、参加者の悩みの本質は、家族との距離、関係性に関する事でした。



「終活」の生みの親で終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さん＝那覇市、リーガロイヤルグラン沖縄

■ 死に際の話は縁起が悪いと家族が嫌がる、だけど本当は誰もが必要だと感じている話題。生き様と同様に死に様への思いを

葬儀通して見いだす故人の「生きた証」

語っていい、そのツールが「終活」なんですね。

Q お葬式とは遺された者にとってどのような意味を持つのでしょうか？

■ 数年前、母の葬儀の際、葬式とは何だろうと考えました。母の葬儀について今でも、やり足りないことがあったのではないかと納得はしていません。もっと母と話をしておきたかったと後悔しています。

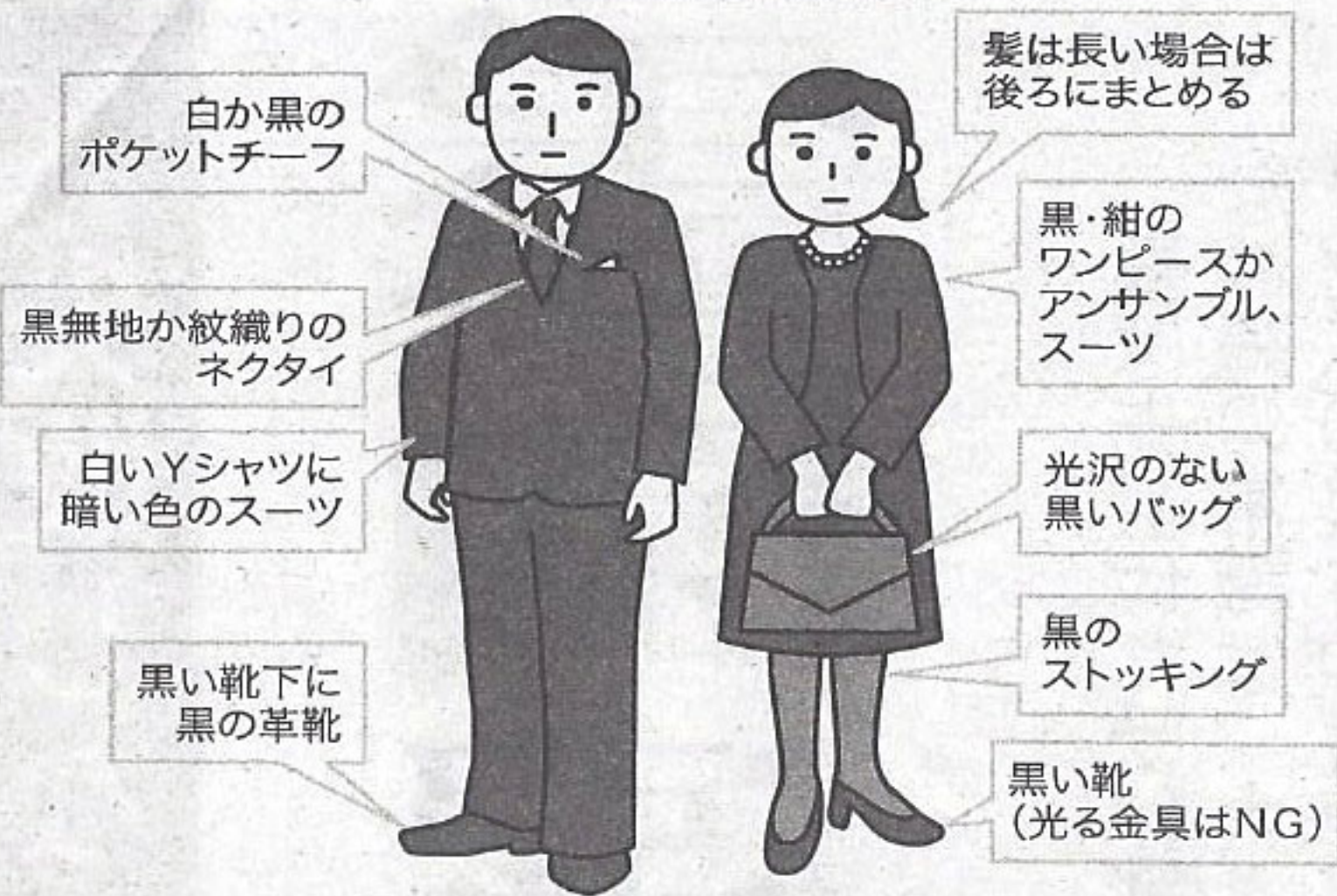
ただお葬式をして良かったと思うのは、私の知らない母の友人、知人と葬儀で知り合い、今でもつながっていること。この縁は母の生きた証し。遺された私が母の人生の証を見いだす大事な時間となりました。

れるようですが。人生の大きなイベント、例えば結婚式なら本番までの事前準備ができますが、葬式は本人との打ち合わせもできないわけです。だからといって、葬儀を効率重視で簡略化しているのはいま一度よく考えてみる必要があります。

お葬式を単なる形骸化した儀式にするのか、一人一人が意味と価値を見いだせば葬儀をやると思うはず。最近「直葬」もよく聞きますが「安くて手間が省ける」という点だけ見ず、全ての葬儀をよく吟味した上で判断してほしいですね。葬儀・供養の意味を知らば、かかる費用の価値が分かると思います。沖縄には祖先を大事にする風習があります。そうしたベースを生かしつつ、いま一度、自分らしい終活を考えてみてはいかがでしょうか？

むとつ・よりこ 1971年生まれ、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2011年、終活カウンセラー協会設立、代表理事に。「終活」の生みの親。全国で年間230本の講演を行い、終活の考えを普及するほか、カウンセラー育成にも尽力している。

葬儀の服装(洋装)



お別れの時の服装マナー

黒基調 光沢素材は避けて

大切な人とのお別れ。その時に慌てないよう、大人のたしなみとして用意しておきたい喪服。正装はモーニングや和装ですが、ここでは葬儀・告別式の参列者・喪主も着用できる最も一般的な「準喪服」(ブラックフォーマル)の服装マナーを紹介します。

男性の場合は、ブラックスーツに白無地のYシャツ、黒無地のネクタイがスタンダードですが、沖縄では弔事用の黒いかりゆしウェアの着用も増えていきます。靴下は黒、靴は光沢のあるものは避けましょう。

女性の場合、ワンピースかアンサンブル、スーツが一般的。ストッキングは黒か肌色でも構いません。アクセサリーは小ぶりのパールや黒真珠、オニキスなども人気のようですが、必ず一連にしましょう。靴は飾り気のないシンプルな黒のパンプスを選びましょう。サンダル、ミュールはNGです。髪型も装飾品は避け、シンプルにまとめて。メイクもネイルもベージユ系の控えめな色合いにしましょう。

香典は裸で持たず、ふくさに包んで持って行きましょう。色は緑や藍、ねずみ色など。紫色はお祝い事と兼用できます。もしふくさがない場合は、ハンカチで代用しても構いません。