

イキイキ人生のための終活BOOK

2015  
FREE  
LIVING

リレー  
*Relay*



Special Interview

終活をはじめてみませんか？

リレー  
あなたらしさを“Relay”

# リレー Relay

## Relay Message

さあ、リレーしましょう。

あなたがこだわってきた価値観とは何でしょうか？

あなたが大切に守ってきた思いとは何でしょうか？

あなたが愛する人に残したいモノは何でしょうか？

夢や願いだって誰かに託せば途切れることはありません。

やさしい声やすてきな笑顔も心に残すことはできます。

お金やモノでなくても残せるものはあります。

あなたのバトンはどのようなものですか。

それはあなたの人生に似ていますか。

走り続けるあなたのためのリレー。

さあ、思いのままにリレーしましょう。



## Contents

- 6 | Special Interview  
終活をはじめてみませんか？  
あなたらしさを“Relay”
- 13 | Relay講座1 — リスクに備える —  
どうなる？ 定年後の暮らし  
後悔しないためのシニアライフ設計
- 18 | Relay講座2 — シニアライフ —  
生活の基盤は健康であること。  
体も心も元気な毎日を！
- 24 | Relay Method 1 — 相続 —  
もしも、あなたがスマートに  
財産を相続したいなら
- 30 | Relay Method 2 — 一人暮らし —  
もしも、あなたが  
一人暮らしになったら
- 36 | Relay Method 3 — 介護 —  
もしも、あなたが  
「要介護1」に認定されたら
- 42 | Relay Now — 葬儀 —  
時代とともに変わる  
葬儀と供養の今
- 51 | Relay Note 思いをつなぐノート
- 60 | シニアのための お問い合わせ一覧
- 61 | Relayアンケート&プレゼント

終活をはじめてみませんか？

リレー

## あなたらしさを“Relay”

終活は、あなたの人生の最期をよりよいものにするとともに、  
あなたらしさを次世代に“Relay(つなぐ)”こと。

いったい何から始め、どのように備えていけばいいのか？

そのヒントを、終活カウンセラー協会理事 武藤頼胡さんにお伺いしました。



武藤 頼胡 ● むとう よりこ

一般社団法人終活カウンセラー協会理事、リンテアライン株式会社 代表、明海大学ホスピタリティツーリズム学科外部講師。  
終活カウンセラーの生みの親。『終活』という考えを普及するべく、全国の公民館や包括センター(行政)でのセミナー講師を担い、一人ひとりに『終活』を伝えている。テレビ、新聞、雑誌などメディアへの掲載多数。

## 終

活は、これまでご自身が歩  
んできた人生を振り返りな  
がら「今をよりよく生きるためにど  
うすべきか」を考えること。これか  
らの人生、生きがいをもって楽しん  
でいくためにはどうすべきかを掘り  
下げて考え、見つけていく活動で  
す。決して死ぬための準備ではない  
のです。残念ながら今年の4月にお

## Q.1

今やブームとなった感のある終活。  
終活をするメリットや意義は何でしょうか？

亡くなりになりましたが、最近まで  
長寿世界一は日本人で東大阪市の女  
性、116歳でした。それくらい元  
気で長生きする時代なので、  
これからのことを考えておかない手  
はありません。

終活はいつからでも何歳から始め  
ても構いません。実際、私が講師を  
務めている「終活セミナー」に参加

されるのは60〜70代の方が多いです  
が、若い方では20代、親子で参加さ  
れる方もいらっしゃいます。一人暮  
らしや高齢者の夫婦だけの家庭が増  
加している現在、誰かに任せておけ  
ばいいという状況ではありませんか  
ら、一緒に話を聞き、意識や理解を  
深めたいというのが参加の理由のよ  
うです。終活の目的が「今をよりよ  
く」だとするならば、年齢は関係あり  
ません。元気なうちでないと準備を  
できません。

また、終活には、お墓やお葬式の  
準備をする「モノの終活」と気持ち  
の整理をする「ココロの終活」と分  
けて考える方もいらっしゃいます  
が、私は、それらは別々のものでは  
なくつながっていて、分けることは  
できないと思っています。相続にし  
てもお墓にしても、モノとココロが  
つながっていること。すべてを含めて  
終活だと考えています。

# 書

く前に、まず、「エンディングノート」の意味について考えてみてほしいですね。よく「エンディングノート」を遺書のよいうな「死ぬためのノート」と思っている方がいらっしやるのですが、それは違います。このノートはよりよく生きることを考えるためのもの。

これから10年、20年、30年と生きていく道しるべとなるものです。

どうやってこれから生きていくかを考えるのは難しいので、ノートを活用して自分のこれまでを振り返り、過去にどんなことがあったか、それによって自分がどんなふうに変ったのかを書き出し、整理していくのです。これを私は「人生の棚卸し」といっていますが、これまでの人生を振り返ると、表にある出来事だけでなく、心の奥にしまった気持ちもよみがえってきます。そこから、これからどうすべきなのが見



## Q.2

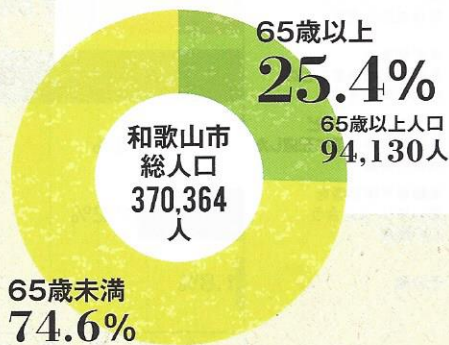
終活といえは「エンディングノート」をイメージする人が多いようですが、まず何から書けばいいのでしょうか？

えてきます。今日の自分があるのはなぜなのかを考え、自分が生きてきた証を息子さんや娘さんたちにぜひ残してください。

ノートは最初から書く必要も、全部埋める必要もありません。書きやすいところから書けば、それで十分です。百人いれば百通りの色が出る

と思いますので、自分の好きなように書き、好きなところで完了していいのです。私も毎年誕生日を目安に「エンディングノート」を書いていきます。その時々で状況も変わりますが、伝えたいメッセージも変化します。気づいたときに、いつでも書けばいいのです。

図1 和歌山市の65歳以上の人口と高齢化率の推移



※出典：国勢調査 平成22年10月1日現在

# 終

活は、かなり広がったといえ、まだまだ新しい分野。今後の住まいや暮らし方から始まり、介護・葬儀・お墓についての検討、年金・預金の管理や保険の見直し、相続、遺言書の作成といった資産面の整理など実にさまざまなことがあります。こうしたカタチのあるものから、後世に残したい家風や思いなどのカタチのないものも含め、それらを伝えていくことが終活です。

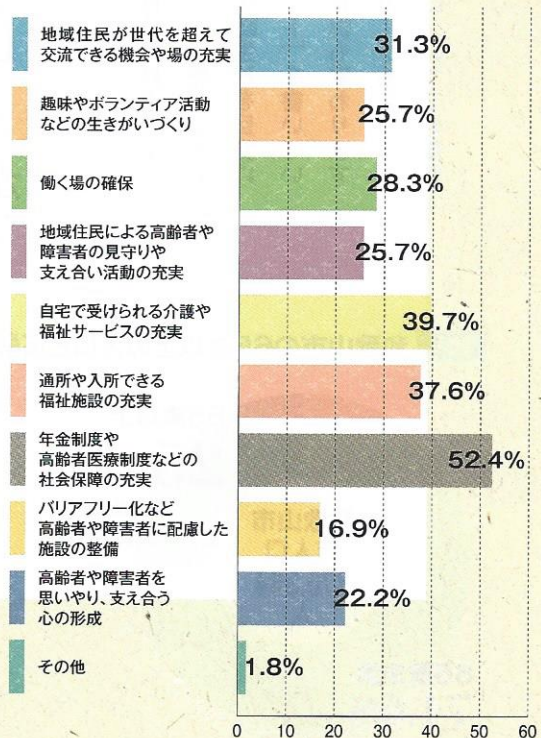
「ご自身のことだけでなく、自分の親の終活を意識する方も増えていて、なかには「とにかく『エンディングノート』を書けばいい」と思っている方も。セミナーなどで「親にエンディングノートを書かせるにはどうすればいいでしょうか?」とよく質問を受けます。この質問をされたときには、いつもこう答えています。「親にエンディングノートを書かせようと思うのがいいかもしれません。まずは、ご自分で書いてみてください」

い」と。自分が書くことでメリットもデメリットもわかります。そうすると、どこがポイントなのかを踏まえたうえで、「ここだけ、書いてみて」と親に勧めることができるのです。親だけに書かせるのではなく、自分も書いてみる。「エンディングノート」が、家族のこれからを考えたり、話し合ったりするきっかけになればいいと考えています。

## Q.3

「親にエンディングノートを書かせるにはどうすればいいでしょうか?」  
一般の方からのこんな質問に  
どのように回答されていますか?

図2 高齢者や障害者が住み慣れた地域で充実した生活を送るために大切と思うことは? (50歳以上の方の回答)



※出典:平成24年度 和歌山市民意識調査



## Q.4

終活をとおし、次世代に「Relay(つなぐ)」の意味をどのようにお考えでしょうか？

これまでお話ししたとおり、終活は、自分のこれからの

生き方を見つめるとともに、自身が生きた証を残すこと。娘さんにお料理を教えるのも終活だと私は考えています。料理の味やコツ、手順をとおして、自身のノウハウ、思想を次に伝えていくことができるからです。秘伝の味や家宝はこうして守られてきたと思います。次についていけないと、何も残らないですから。

例えば、エンディングノートには家系図を書くページもありますが、三代前、四代前、もつとさかのぼって江戸時代や戦国時代まで思いをはせると、そんな時代から自分の血が脈々と流れていることを改めて認識

せざるを得ません。

だからこそ、これまでもこれから的人生も大切にしたいのです。どんなに頑張ったところで、顔を見ることができないのはせいぜい孫の代ぐらいまで。自分の言葉や思想などの精神的財産を確実につないでいくことができるのは、縁のある人、特に家族だけなのです。

この連綿と続く「命のつなぎ」。終活がつなぐのは、そうした一家族ごとの意志なのかもしれません。それがたくさん集まって日本の社会や未来をつくってきたのだと考えます。そこまで大きく捉えようと、終活は未来につながるために必要なことだと思いませんか？

## 終

活をただの準備だと思ってしまうと、おざなりにしてしまいがちですが、その意味・価値を考えてみてください。死んでいく者からすれば、自分が死んだ後、子どもたちがもめようが、誰かが困ろうが、知ったことではありません。でも、なぜ終活するのかというと、家族に迷惑をかけたくないし、もめてほしくないという思いや愛情があるからです。そう考えると、終活は面倒な準備ではなく、価値あるものに変わっていきます。もし、何か困ったときは、周りの人と会話することが大切です。一人でも二人でもいい。ときには専門家の智慧も必要かもしれません。周りの人に相談しな

がら進めていくと考えがまとまっていくはずですよ。

幸せを研究している専門家が、「生きがいは、『きょういく』と『きょうよう』だ」とおっしゃいました。「教育」と「教養」かと思いきや、「今日、行く(と)ころがある」と「今日、用事(がある)」ということ。今日、用事があるということは、その前に誰かと約束していたことになりすし、用事があるから今日を有意義に過ごすこともできます。人とのつながり、「縁」が生きがいになるのだということ。これからの人生をよりよく有意義に過ごすための終活ですから、ぜひ前向きに取り組んでください。

## Q.5

これから終活を始めるみなさんにおアドバイスを。



イラスト/細尾 正行