

とくしま 終活事情

終活カウンセラー協会代表理事

武藤頼胡さんに聞く上

終活の現状と課題を一般社団法人・終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに聞いた。

(聞き手＝山口和也)

終活カウンセラー協会の定義では、終活とは、人生の終焉を考えたことを通じて自分を見詰め、今をより良く自分らしく生きること。死ぬ準備のためではなく、元気なうちに、先にある不安を解消するための活動を指す。

不安といっても、人それぞれ、生きてきた過程によって違う。介護が必要になれば、どのように面倒をみてもらうか。死んだ後、誰が葬式をしてくれるのか。配偶者はどうなるのか。自分の荷物はどうなってしまうのか。年を取るほど不安は増えてくる。

病気になってからでは、治療で精いっぱいになり、終活を考える

自分で考える時代

死と向き合う人増加

川柳談所



終活の現状と課題について説明する武藤さん(大阪市内)

⑦

は自分の思い通りにできる。費用やサービス内容を複数社から比較する余裕もあるので、金銭的にも抑えることができる。必要なお金を計算すれば、これからの人生設計を考えるきっかけになる。

終活が広まってきたのは、高齢化が進んで多死社会となり、死を身近に感じるようになったからではないか。例えば、葬式の準備は、以前は家族や地域の人々が協力してやり、自分で考えることではなかった。核家族化や1人暮らしの高齢者が増えたことで、自分で考えなければいけない時代になった。

東日本大震災では、多くの日本人が「人の死」を目の当たりにした。人がいつか死ぬことを理解していても、

早めの活動で人生豊かに

なかなか現実味が無い。だが、人は「生きているか」「死んでいるか」のどちらかしかなく、生と死は隣り合わせ。震災で「いつ自分が死ぬか分からない」と認識し、多死社会という時代背景もあって死と向き合う人が増えたのだと思う。

人は必ず死を迎える。婚活は価値観次第なのでやらなくてもいいが、終活は興味があってもなくても、誰も関わる話。終活を始めるのはまだ早いと思っている人は、遺書や辞世の句のように、死ぬときに何かを残すイメージを持っているのではないか。終活は、これからの人生を豊かにするための活動なので学生から始めてもいい。早すぎるということはない。

むとう・よりこ 静岡県三島市出身。大手保険会社などを経て2011年に終活カウンセラー協会を設立した。コンサルタント会社リンテアライン社長。45歳。