新聞　（第3種郵便物認可）

親子関係が長く続くと、高齢の親への心配事は増えるものです。人生の終わりを見据えた準備をする「終活」に、子どもはどう関わればいいのでしょう。

オトナの親子

# 「終活」親の自主性に任せる

## 認め合い ほどよい距離感

「最近、40代の長女の干渉が厳しく、落ち込んでしまう」と投稿を寄せたのは、福島県の主婦(73)。長女は、「そろそろ終活をしたら？」「家を片づけてすっきり住もう」などあれこれ言うという。「もっともなので、私はぐうの音も出ない」。残される子どもに迷惑をかけたくないと思っているが、いざ「終活」と言われるとショックを受けた。

自分を思ってくれているのは分かる。娘が言い過ぎたと反省しているのを見ると少し切ない。感情的なままではいけないと、徐々に「この件は将来どうしよう」などの相談を互いにするようになった。「気持ちを認め合い、バランスよい距離感を作ることが大切ですね」と語る。

ファッション誌のモデルとして活躍する森貴美子さん(36)＝写真＝は1月、自身のブログに、母(73)の「終活」についてつづり、話題となった。「母は自分の『終活』を書類ではなくて、口頭でサクサク私に伝えている」「私もそれに対して『こういう場合はこうしていいのね？』と確認するので、周囲は面食らうらしい」

初めて終活の話をしたのは10年ほど前。「私が死んだら海に散骨して」と切り出され、驚いた。「お墓がないと会いに行けないから困る」と森さんが言うと、納骨堂や墓所を見つけてきて手はずを整えたという。

最近、母が「大事なものが入った箱」を作り、「私が死んだら開けて。死ぬまで見てはいけないわよ」と告げられた。相手の気持ちに寄り添うのが得意で、周囲に迷惑をかけたがらない母らしいと感じた。近く、姉も交えて母と3人で話し合う予定だという。

「親自身に『何かしよう』という自発性がないうちは、子どもは口出しや手出しをしないほうがいい」。カウンセラーの石原加受子(かずこ)さんはこうアドバイスする。年配の母親世代は娘に世話してもらって当たり前と考えがち。依存が続けば自主性を失い、衰えやすくなる。「親は自分のことは自分で、との意識を持ってほしい」

考え方や、してくれたことへの感謝を言葉に出して伝え合うと、「互いを大切にして生きたいとの気持ちが生まれ、将来の準備をする意欲もわく。自立した親子関係を築けるようになる」と石原さん。

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(よりこ)さんは「家族の行事を振り返ったり、思い出の場所に一緒に出かけたりして過去を共有すると、未来の話もしやすくなる」と助言する。同時に、親が現在不便に思っていることや、不安も聞く。

「話しやすいことも話しにくいこともあるが、母娘にはお互いが最大の理解者になれる可能性がある」と話す。

（毎月第3日曜に掲載）

◇

コミックエッセー「母娘問題　オトナの親子」（中央公論新社、税抜き1000円）が販売中。