

人生の仕舞い方

よりこ 武藤頼胡の



私の父は認知症を患っており、しかも入院中です。昨今の今頃は85歳の割にはしっかりしていましたが、年末に体調を崩し入院、そして有料老人ホームに入居、先々月また体調を崩し入院など、生活環境を変えるたびに認知症が進み、お見舞いに行ってもあまり話さず、私のことは全く分からずという状況です。

年齢も年齢なので、一昨年

父のエンディングノートを通じて 家族と交流深めよう

から父に少しずつ終活に関わる話をしてきました。何十年も離れて暮らしているのに、いきなり「エンディングノートを書いて」などというコミュニケーションではなく、父の思考や好みを聞くということから始めました。

「もう一度、東京ドームで日ハム戦観戦したいな」「妹



の墓参りに行ってくれないか」などぼつりぼつりと話してくれるようになりました。それこそ40年以上会っていないとこの連絡先を教えるてもらい、どんなことを父がしてきたのか聞くこともできました。

父がノートに書くことは難しいと判断したので、私がエンディングノートに父のことをつづっていききました。その最中に認知症になり、ノートの大半は白紙のままです。でも、私の知らない父の話がたたくさん聞けました。お葬式の具体的なことなどは聞くことはできませんでしたが、少し

でも考えなどが分かったので、娘としては「判断」ができるようになりました。

エンディングノートの完成は人それぞれです。もちろん全て埋まっているほうがベストです。しかし、大事なものはそのノートを通じて家族とのコミュニケーションであったり、絆であったり、相手を知っていくということなのです。

核家族化の現代、ここからがスタート。ぜひ自分らしいエンディングノートを作ってください。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(今回は8月8日付)