

# 人生の 仕舞い方

武藤頼胡の



先日、父の病院に行ったら「オリンピックの年にちょうど88歳になる。昔から米という字は大事にしてきたんだ」と上機嫌に話していました。米寿までは生きるんだ！という目標に向け、頑張ってもらいたいものです。

最近よく受ける相談が「親が全く終活を考えていなくて、なんだか不安です。困っています」ということです。

## 親に終活をしてほしい 自分から取り組んで



本来は親から子どもへ話すのが一番だと思いますが、そううまくはいきません。そこで子どもとしては、親に長生きはしてもらいたいがいざというときのこと聞きたい、しかし聞きにくい。うまく聞き方や勧め方はないのか？という相談です。

突然ですが、死の順番とは

年の順でしょうか？理想はそれが良いと思いますが、先日も元フリーアナウンサーの小林麻央さんが30代半ばで残念ながら亡くなりました。そのことから終活は「親世代の問題」という考え方を見直す必要があると思います。終活の目的は「今をよりよく分らしく生きるため」です。よりよく生きるため、先にある不安を解消しましょうということなのです。

「終活」は、知ったその時から始めるのが一番です。親に勧めたいお気持ちは分かりますが、まずは自分の終活について取り組んでみるのはいかがでしょうか？

自分が取り組むことで、良いこともそしてリスクも感じます。価値も感じるはずですよ。そうすれば勧め方も、「勧める」という感覚もなくなってお話しできるのではと思いますよ。

次回は今回の続きをお話します。お盆休み、ぜひ家族で終活について考えてください！

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は22日付)