

今をよりよく自分らしく生きる活動

相続、遺言、保険、葬儀、お墓、介護……。生前からそうした人生の終幕への準備をする「終活」が、広がりを見せています。とはいえ、いつどのよう始めればいいのか、

知ってて損のない
終活のコト

一般社団法人
終活カウンセラー協会代表理事 武藤頼胡



不明な点が多いのも事実です。そんな時、頼りになるのが「終活カウンセラー」の存在。こ

ここでは、「知ってて損のない終活のコト」と題して「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)氏(46)が、終活への取り組みをレクチャーします。

皆、死亡率は100%

初めまして、終活カウンセラー協会の武藤頼胡です。写真を付けないと男性と間違われますが女性です。みなさまが「読んでよかった」となっていただけのような頑張りです。今年1日は防災の日でした。幼稚園から始まり、職場でも訓練していましたが、なんだか現実味もなくなっていたように思います。しかし、阪神・淡路、東日本、熊本と震災が起これ、真剣度が増しました。練習は大事、訓練しないといざという時に動けません。終活も同じ、いざという時で

は遅く、備えが必要です。この(連載期間)30日間で終活の「コツ」をつかんでいただくようしつかりお伝えしていきます。なにとぞよろしくお願ひいたします。

第1弾はズバリ「終活」についてです。昨今この言葉はテレビ、新聞雑誌などでよく耳にするようになりましたが、イメージはお葬式やお墓、相続の準備というところでしょうか。

この終活という言葉、造語です。まだ残念ながら広辞苑に載っておりません。例えば同じ造語の婚活。これは、結婚したい人がする活動なの

で、結婚している人、または結婚に興味のない方には関係のない言葉です。

では、終活はいかがでしようか。「私は絶対に死にません！」という方、いらっしやいますか？(辛らつな言葉で失礼しました)

先の不安を解消

残念ながら死亡率は100%です。いつかは私たちの命の終わるときが来ます。だからこの言葉は、関係ない人がおらず、好き嫌い、興味があるなし、するしないという私たちの気持ちにかかわらず、1人1人に当てはまるものなのです。まずは終活の定義はこのように覚えてください。「人生の終焉(しゅうえん)を考へることを通じて自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動」。

死ぬ準備ではなく、今をより良く生きるために先の不安を元気なうちに家族などで考え、解消していきましようといきましよう。一緒に勉強し

◆武藤頼胡(むとう・よりこ)1971年(昭46)生まれ。「一般社団法人 終活カウンセラー協会」代表理事。「終活カウンセラー」生みの親。全国で講演やセミナー講師を務め終活の普及を図るとともに、終活カウンセラー検定を設け後進の育成にも取り

組む。同検定は11年7月に始まりこれまでに約1万3000人が受験。終活のコンサルタント事業を展開する「リンテアライン株式会社」代表取締役社長。多忙な中の息抜きは、NHK連続テレビ小説「ひよっこ」と同大河ドラマ「おんな城主直虎」観賞。