

信州の終活

終活は自分ごととして捉えるのは誰もが難しいもの

終活の生みの親と言われ、終活に関する講演やセミナーで日々、全国を駆け巡っている終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに今の思いを聞いてみた。

そういう私も「いつまでも明日はある」と信じてます

終活セミナー講師を務めていると、「自身が参加されているのに自分ごとのように思えないという方がたくさんいることに気づきます。そういう私も「このような仕事をしています」「明日はある」と信じて何事も行っています。そしていつまでも健康でいるような錯覚に陥ります。「自分ごと」として捉えるのはなかなか人間難しいようです。

この終活というのは、生きていくときに終焉を考えようというのだから、縁起でもない、またやりにくいのは当然です。しかし、日本の社会背景をみても、そうは言っていられないのが現状です。

高齢化率は27・3%（29年高齢社会白書）、4人に1人以上が65歳を超えている。そして年間の死亡者数約130万人。生まれてくる赤ちゃんは約98万人。人口は減り、益々高齢化が進んでいくのは間違いない。そんなとき家族の力は大きく相談したいが核家族化が進み、一世帯の人数が2・5人を下回り、65歳以上の一人暮らしは600万人もいます。この事実と日々年をとっていく事実からか、終活セミナーにはたくさん先輩の方がいらっしやいます。そして皆さんおっしゃいます。「家族に迷

惑をかけたくない」と。迷惑が掛かるか掛からないかの論点は置いておくとして、「なぜ迷惑をかけたくない」という気持ちになるのか考えてみたいと思います。いきなり街を歩いていてすれ違う方にならぬようにですね。そう、大切に大事な家族だからこそ、迷惑をかけたくないと思うのです。終活というのは様々な分野があります。分野だけでなく、心模様、家族関係、生きていく上での目標、目的、私にとってはそれを意識したときから、全てが終活だと思っただけです。つまり自分が死んだあとこのことは自分自身が困るわけではなくに家族に迷惑をかけたくないという気持ちから準備をする。これは単なる準備ではなく、家族への愛情、感謝の気持ちからくる行動ではないでしょうか。しかし、なかなか自分自身のお葬式の準備をする、お墓の準備をする大変だと思えます。終活は一人でするものではなく、家族で考えとして家族まわりにとって納得した形でやっていく、これが健全で安全な終活だと思えます。まずは子世代である私たちも親のことで後悔のない人生を過ごすためにもぜひ、親が元気なうちをしっかり考えて頂ければと思います。終活とは人

生の終焉を考えることを通じて自分を見つめ今をより良く自分らしく生きる活動です。ひとつずつひも解いていきたいと思えます。

一般社団法人終活カウンセラー協会

終活カウンセラー資格を認定し、その育成に尽力している。エンディングノートが書けるような基礎知識を得られる初級資格に始まり、一般の人たちにアドバイスができる上級資格、さらには終活カウンセラーを養成できるインストラクター資格へとステップアップが可能。

〒103-6426 東京都品川区旗の台4-2-5 ホープイン旗の台2B
☎03-6426-8019

初級終活カウンセラー検定【松本開催】

終活に関してカウンセラーとして、相談相手の話にじっくりと耳を傾け、悩みがどの分野に当てはまるか、どの専門家が必要であるか見極めるスキルを身に付ける。

日時／2018年1月13日(土) 10～16時45分(受付9時30分～)

会場／松本市商工会議所301会議室(松本市中央1-23-1)

受講料／9,970円(テキスト・受験代・昼食代含む)

定員／50名

申込方法／一般社団法人終活カウンセラー協会ホームページ申込フォームより
<https://www.shukatsu-csl.jp/>



武藤頼胡さん
一般社団法人終活カウンセラー協会代表理事
「終活」という考え方を普及すべく、全国各地で精力的に講演活動を行い、一人ひとりと対面しながら「終活」を伝えている。テレビ・新聞・雑誌など各メディアへの出演も多数。