

Vol.184  
2017年  
秋号  
年4回発行

# てふてふ



心つながるくらしのために

特集

## もっと、家族時間。



リニューアル誌面  
第1号



特集

「もっと、家族時間。」

PART 2

文 | 宇治有美子

家族への愛情を伝えるために

# 「終活家族会議のススメ」

残される人のためにもなる「終活」。家族のきずなを深める「終活」について終活カウンセラーの武藤頼胡さんに話を伺いました。



家族や配偶者と、「終活」について話し合ったことがありますか？ もしもの時に備え、残された家族が困らないように亡くなった後のことについて話し合っておきたいものです。

家族や配偶者と、「終活」につ

いて話し合ったことがあります

か？ もしもの時に備え、残さ

れた家族が困らないように亡く

なった後のことについて話し合

っておきたいものです。

「何のメッセージもなければ、

親しい人が突然亡くなった時に、

どんなお葬式を望んでいたのか

がわからず、残された方は途方

に暮れてしまいます。そればか

りか、正解がわからないので、

『もっとこうして欲しかったんじ

やないか』と、後々まで後悔す

ることにもなりかねないので

す」と語る、終活カウンセラー

の武藤頼胡さん。

しかし、「終末期医療や葬儀、

お墓などの話題はネガティブな

イメージがあり、気にはなりな

がらも家族間でも先延ばしして

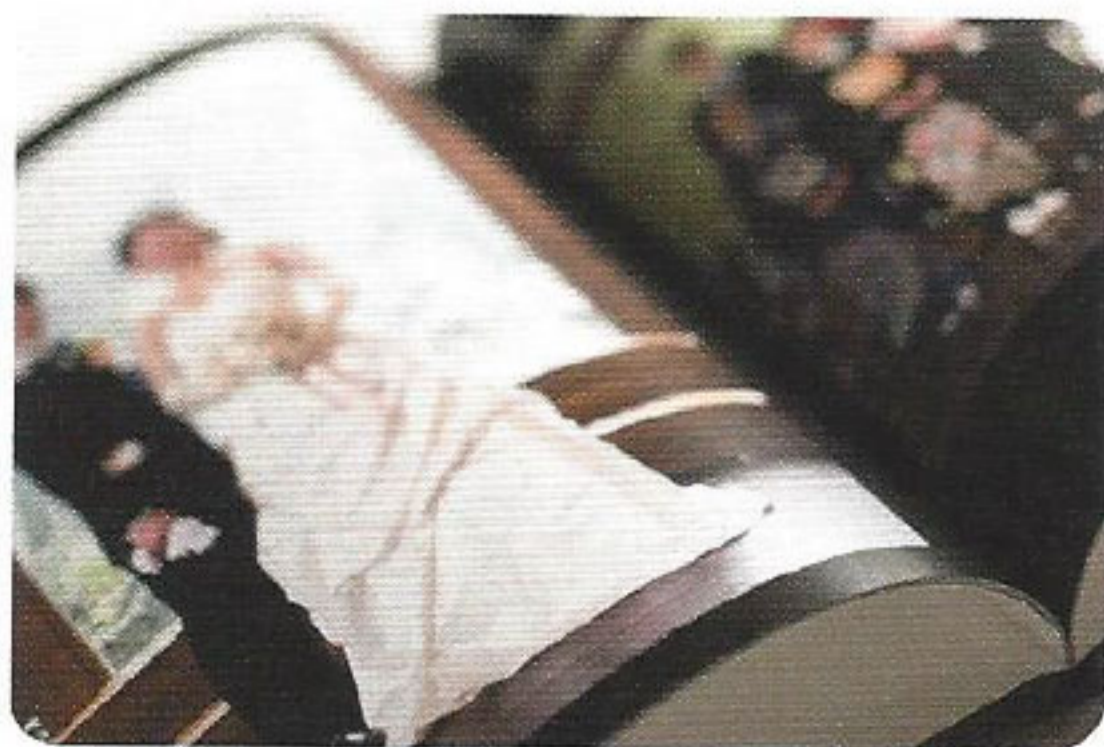
いる場合も多いのではないでし

ようか」と武藤さんは言います。

「終活は決してネガティブなも

のではありません。誰でも、全

く後悔のない人生を送るのは難



しいかもしれませんが、できるなら『いい人生だったな』と思いたいですね。葬儀もお墓も相続のことも、今生きていることとの延長線上に当然のようにあること。だから、どんなふうに人生を終わらせたいのか。その

一般社団法人終活カウンセラー  
協会代表理事

むとうよりこ  
武藤頼胡氏



よりよい終活のために大切なのは  
家族との思いやりのある触れ合い



# 終活家族会議の前の3つの心構え

## 1

### 自分の意思をまとめておく

家族に意思表示をする前に、伝えたいことを整理しておきましょう。例えば、「どんな葬儀を」「どんなお墓を」「遺産はどうするか」など…。エンディングノートを活用するとまとめやすいです。



## 2

### 元気なうちに始めておく

終活に早すぎることはなく、60代なら60代、70代なら70代の終活がありますから、思い立った時から始めましょう。元気なうちに始めると、これからの人生をどう歩みたいか、その延長線としてどんなふうに家族との別れを迎えたいか、ポジティブな気持ちで終活に向き合えます。

## 3

### 一人で抱え込まない

いきなり家族が集まった場で話すのは、気が重くなるはず。普段から配偶者や子供など身近な人に素直な気持ちで相談をしておく、自分自身も安心できますし相手も心の準備ができます。



ためにはどんな風に今を生きるか。終活はよりよく生きるための活動だと思えば、ポジティブに捉えられるでしょう」

### 終活は元気な時こそ始めるチャンス

さらに、武藤さんは「今はまだ元気だから終活について考えるのは早いのではと考えてしまいがちですが、実は元気な時こそ始め時」とアドバイスします。

「いかに自分の人生をよりよく生きるかを考えるわけですから、何歳からでも早すぎることはありません。実際、体が悪くなったり、動けなくなったりしてから自分の死と向き合うことは難しいと思います。何より、元気なうちに先にある不安や疑問を解消しておけば、今後の人生を生きていく上で心が軽くなりやすよ」

### 家族と本音で語り合う時間を持つことから始める

「終活を始める際に大切なのは、自分一人で始めようとせずに、家族と相談しながら進めること。なぜなら、自分が去った後の

様々な雑事を託すのは、残された家族だからです」と武藤さんは言います。

とはいえ、家族間の話し合いの場では、遠慮をして本音を隠したり、相手の意見を尊重しすぎてしまったりすることがあります。

「例えば、葬儀のこと一つとっても、『家族に迷惑をかけたくないから』と考えて遠慮してしまう。でも自分の人生を振り返り、『こんなふう生きてきたから、こんな最期にしたい』というメッセージがあれば、残された家族は迷惑だとは思わないし、それに応えたいと思うでしょう」

しかし、唐突に終活の話は切り出しづらいもの。武藤さんは普段からコミュニケーションをとるよう心がけることをお勧めしています。

「同居をしている家族であれば、料理をしながらとか、家の整理をしがてらアルバムを見て話したりするのも、きっかけになるでしょう。普段疎遠な家族には、お墓参りの時に先祖のことを話したり、お正月に年賀状を見せ

ながら自身の友人らのことを話したりと、自分のこれまでの人生にまつわることを少しずつ話しておくといいでしょう」

加えて、お正月やお盆など、家族が集まる機会に、食事会や旅行に誘ってみるなど、「ぜひ親から子供に家族会議を呼びかけてほしい」と武藤さん。

「例えば、エンディングノートをあらかじめ買って置いて、『見せたいものがあるから集まって食事でもしない?』などお子さんたちに声をかけるなど、まずは気軽に家族会議を呼びかけることから始めてみてはいかがでしょうか」

