

人生の 仕舞い方

よこ
武藤頼胡の



これまで終活を紹介してきた女性は、旅行が大好きで、海外にも年に1回くらい行っています。終活を死の準備と捉えていません。「人生の終焉（しゅうえん）を考え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」としているの
で、先にある不安を解消して「今をどう生きるか」を大切にしています。

60代女性の終活③

今をよりよく生きる



その結果、今までも旅行には行っていましたが「よりよく生きるために」というはっきりした目的が見えて、楽しみ方も変わったそうです。最初にお葬式の準備をして、エッセイリングノートを書きながら家のお墓を調べて誰が守っ

ていくのか継承者をはっきりさせ、財産は徐々に整えながら仏教の勉強を始めました。その間に旅行にもたくさん行き、友人にも終活を勧め、「こうあるべきだ」という終活ではなく、ご自身で考えたままに一つずつ取り掛かっています。セミナーにもたくさん出席し、勉強していました。

を楽しんでいた。いつもそう思っています。百人いけば百様です。自分の終活を考える上で、今まで縁起でもないと言われてきたこの分野のことにも興味を持ち、学ぶことは大切です。つたない文章ではありませんが、終活を通じて生きがい、やりがいのある人生であってほしいと思い、書いてきました。

次回からは、終活豆知識とその日に感じたことをつづります。

（終活カウンセラー協会代表理事）

（次回は4月17日付）