

終活といっても生前整理から葬儀まで様々な側面がある。何からどう手をつけたら良いのか。終活カウンセラー協会の代表理事を務める武藤頼胡さんに聞いた。

——終活相談で共通する課題は何ですか。

「終活の意思がある人は増えていくが、実際に踏み出す人が少ない。終活と聞くと墓や葬式をイメージする人が多いが、もう少し身近な問題から始めたほうがいい」

——例えばどんなことですか。

「家の整理なら、廊下で転ばない

自分に経験あれば…

## 親にも要点伝えやすく

ようつ少し物を減らす。廊下の物がなくなったら、次は地震などが起きたときに持って逃げる大事な物を1カ所にまとめる。小さなことを積み重ねるうちに気がつけば終活が進んでいるというのがいい」

——終活を早めに始めるメリットとは。

「50歳前後は親の終活が気になる世代だが、親に終活に向き合ってもらうには自分でやってみた方がいい。『お母さん、終活してるの』と尋ねるより『自分はこうしたけど、どうだろう』と話しかける方が聞いてもらえる。自分で終活をすれば親に伝えるポイントもわかってくる」