

元気なうちから始める！

「こじらせない」

「死に支度」

武藤頼胡



終活カウンセラー協会

## 代表理事が著書

を受けた多くの事例を基に、終活のエッセンスをまとめた。具体的には「過去を振り返る」「現在の自分の状況を把握する」「将来、どうしたいかを考える」という三つのポイントについて必要な情報を整理し、自分の意思をはっきりさせていくことを柱としている。

終活を上手に準備しないと「こじらせてしまう」事例も挙げ、「元気

# 終活のポイントとは

終活カウンセラー協会 資格を取得。武藤氏は自らが、著書『こじらせない「死に支度」』やご自身の終活の手引きが、主婦と生活社から出版し、本書は、これまで相談刊。

「死に支度」Ⅱ写真Ⅱをの大切さを一般目線で伝えるために毎月アンケートを実施し、葬祭業のコンサルタントとしても活躍している。

同協会は「終活カウンセラー」の検定を設け、

本書は、これまで相談刊。

これまで1万5000人が

本書は、これまで相談刊。

3563・5121

主婦と生活社（電話03