

人生の 仕舞い方

よりこ
武藤頼胡の



先週、テレビ番組の収録がありました。その際、大御所の落語家がこんな発言をしました。「わしは終活いらん。そんなんは子どもが考えればいい。だからしないんや」。私はこの落語家こそ、しっかり終活をしていると思いましたが。それは「子どもに任せろ」と決めていて、本人に伝えていないからです。終活というお話をすると

定義のない終活

これから「使う」物選ぶ

「全部決めなくてはいけない」と、プレッシャーがかかる人もいらっしゃいます。そうなる。「終活って難しい、大変なのよね」となってしまいます。

あるアンケートによると、実際にしている人は10%もいません。今大切なのは、終活



をどう捉えるかだと思えます。

人生の振り返りが進まないから、どこから終活を始めたらいいいのか分からない、という相談者がいました。私は

「終活と考えず、これから年を重ねることで大変になる部屋の片付けから始めませんか」と伝えました。

ただ、私の片付けは、ちょっと他と違ってきます。「要らない」物を取捨選択するのではなく、これからの人生に「使う」物を選ぶという考え方は。

未来を考えるとこそ、終活につながります。物を見つ

めることで、その物への思いがよみがえります。「これは、息子夫妻と旅行した時に買った洋服だ。また一緒に行きたいな。そのためには元気でいなくては。そうだ、ずっとしていいなかつたウオーキングを始めようかな」。連想が始まり、物を通じて未来を創っていくということもあります。

まだ定義のない「終活」だからこそ、こんなことから始めるのも良いのではないでしょうか。

(終活カウンセラー協会代表理事)

(次回は11月13日付)