

年齢を重ね輝きを増す！

# 人生の達人

インタビュー

連載  
第39回



「終活のプロ」を養成

終活カウンセラー協会

代表理事

武藤頼胡さん(47歳)

シニアの悩みに耳を傾け

よりよい「終活」の手助けを！

終活とは日々を悔いなく生きること。  
「元気なうちから始めてほしい」と説く  
終活カウンセラーの武藤頼胡さんに  
その思いを伺いました。

文◎栗田孝子 撮影◎原田圭介

母を64歳でがんで亡くし、  
そのときの苦い経験から……

この日は、朝から終活カウンセラー協会の勉強会が開かれていた。朝10時半から夕方6時半まで、お昼を挟んでみっちり7時間の集中講座。講師を務めるのは、講座や講演で全国を飛び回る代表理事の武藤頼胡さんだ。

武藤さんがなぜ「終活」というテーマに行き着いたのか……それは11年前に母を64歳でがんで亡くしたときの苦い経験にある。気づいたときは末期。「生まれた場所に帰りたい」との言葉に従い、病状を隠したまま転院するも容態が急変し、1週間で亡くなってしまったのだ。

「母が大切にしていただいていた人生の大切なモノ、思い、暮のひき方など、何ひとつ聞けないまま見送ったことをずっと悔やんでいました。もともと私にできることがあったはずだし、だれかに相談できていれば、もっといい見送り方があったのかもしれないと、肉親の死を身近にして、自分の無力さを知ったのです」

武藤さんは15年前、3人の子どもを故郷静岡の婚家に残し、わずかな荷物と現金60万円を持って東海道線に飛び乗った。

# 「日々を悔いなく生きることを、それが終活そのものだと伝えていきたい」

「どうしても子どもたちを連れていけない事情があり、とにかく仕事を探して、生活基盤を作らなければ、との思いでした。一番下の子はまだオムツも取れない乳飲み子でしたから、辛くて、苦しくて……そのとき車窓に映った自分の顔は一生忘れません」

でも、くよくよ迷っている時間はない。その日のうちにマンスリーマンションを借り、就職雑誌を頼りに派遣の仕事を見つけ、働き始める。子どもの頃から「人にできて私にできないはずがない」とポジティブに考える武藤さんならではの行動力だ。

働く場が与えられれば頑張れる。懸命に働き、2か月で正社員になり、200人を率いるフロアマネージャーにも昇格したが、どこかで違和感を感じていたという。

「私の存在理由はなんだろう、と考えるようになったのです。あるとき、ふと浮かんだのが「一人ひとりが生きがいの持てる世界を創る」ことでした。それに向かって頑張ることが、残してきた子どもたちに恥ずかしくない生き方を示すことになるのではと。母親として直接子育てはできなくても、世の中を良くすることは、大きく捉えれば子育てに通じるのかも、と思ったんです」

## 『終活』とは死に支度ではない より良く生きるための準備

生きがいの持てる世界を創るにはまず、住みやすい社会を創ること。目標は決まったが、具体的に何をすればいいのか、模索が始まった。会社を辞め、大学で就職指導をしながらふと興味を持った葬式セミナーで知り合った先生のカバン持ちとして、会場に同行。「どうせ無給で働くなら、自分にとって学びがなければ意味がない」と、セミナーにどんな人が参加し、どんなことに興味があるのかと耳をそばだてた。そしてお葬式というテーマのまわりに、お金の問題、心の問題、家族の問題などさまざまな心配事を抱えた高齢者がいることに気づいたという。そんなとき出会ったのが『終活』という言葉だ。

「その頃の『終活』とはお墓やお葬式を準備する」という意味で使われていましたが、『終活』とは、死ぬ準備ではなく、より良く生きるための行動として、高齢者にきちんと伝えていくことが求められているのでは。そこにビジネスチャンスを感じました」

そこからの武藤さんの行動は早かった。すぐに終活相談を請け負うウェブサイトを立ち

遺された人が困らない

## “武藤式 エンディングノート” 5つのポイント

エンディングノートの書式にこだわるとなかなか書き出せません。遺書ではなく、これから生きるための人生設計図を描くように書くのがコツです。



### 1

#### 自分自身について ありのままを書く

最初のステップは、自分の「過去」を振り返ってみること。生年月日、出身地、年代を追って学校、就職……「現在」までを書き出し、その年代ごとに、懐かしい人、ありがとうを言いたい人、思い出に残る旅、趣味など思い出したことをメモ。歩んできた自分の歴史が浮かび上がります。

### 2

#### 身体について 申し送りを書く

「健康」を見直すために、持病など今の健康状態を書き出してください。風邪を引きやすくなった、つまずきやすい、体力がなくなったなど、若いときには感じなかった違和感についても詳しく。かかりつけ医、もし、介護が必要になったら、入院したらどうしてほしいか、具体的な要望も。

### 3

#### 財産について 必要事項を書く

財産を整理、把握することは今後の人生のため、そして家族のために大切なことです。預貯金通帳、証券、クレジットカード、不動産の証書、加入している保険の証書、年金手帳など、まず、自分の財産について必要な書類やカードを確認しながら、財産の明細を記録しておきましょう。



上げたのだ。

そして「終活」に関してどんなニーズがあるのか、高齢者の声を直接集めるため、終活相談を必要としている人、60代、70代の集まる場所へ出向いた。何に困っているのか、ひたすら通って声を掛け続けた。最初はみんな避けて通ったが、まれに立ち止まってくれた人は話し出すと1時間、2時間と長くなった。「高齢者の多い巣鴨という街で、生の声を直接聞けたのは大きな収穫でした。今まで、葬式、墓、相続などそれぞれの専門家はいましたが、高齢者が知りたいのは、そういう個別の相談だけではなく、もっと総合的な相談がしたいのだと。つまり、悔いのない死に方を教えてほしい、というニーズがきつとある。そういう思いを汲み取る聞き役、案内役とし

て終活カウンセラーという存在が必要だと感じたんです」

### 終活カウンセラーの制度化を目指し 試行錯誤で講座を開設

これで眼の前の目標が定まった。終活カウンセラーを育て、世の中の困っている人たちの助けとなってもらおう。まずは協会を設立して、終活カウンセラーを民間資格として確立させてはどうだろうか。だが、協会の設立などどのようにしていいのか皆目見当がつかない。検定を実施している会社にノウハウを聞いても、門前払い。

「こうなったら、自分ですべてやるしかない。私だったらどんな講座を受けたいか、どんな先生に教えてもらいたいのか、どんなことを知りたいか。

自分の生活もか

かっていたし、

いつかは子ども

を呼び寄せてい

つしよに暮らし

たいと思ってい

ましたから、必

死で事業をおこ

しました」

終活の専門家

として活動を始

めて8年。これ

までに800件

以上の相談を受

## 4

### 葬儀とお墓について 希望を書く

どんなお葬式を望んでいるか、お墓はあるのか。またその所在地や家の宗派、寺の檀家になっているかどうか。喪主は誰になってほしいかや誰に参列してほしいか、遺影は準備しているかなどを記入。葬儀社や喪主の希望なども書き、いざというとき家族が困らないように準備を。

## 5

### 私らしさについて 思いつくことを書く

性格や特技など自分自身を知ること大事な終活。好きな人、好きな趣味、好きな食べ物、好きな本など、たくさんの「好き」を書き出すと日々の暮らしが輝き始めます。もちろん苦手なことやモノも個性に繋がります。また、もしものときのために、交友関係リストを作っておきましょう。

00以上こなし、講演、講習の受講者は4万人を超えた。

### 終活を相談できる相手がいれば より良い生き方ができるはず

「理想の終活カウンセラーとは？」——こんな質問を投げかけてみた。

「ふとした瞬間に横にいる人……昔近所にいたおせっかいおばちゃんかなあ。今は核家族だから、遠くに暮らす親にとって近くにいる他人が大切。土足で踏み込まれるのは嫌だけど、本当は話を聞いて欲しい人は多いと思います。そつと側に寄り添える人、そういう関係性を理解している人が終活カウンセラーとしての役割を果たしてくれるのだと思います。」  
仕事は順調ないっぽうで気がかりなのは地

方で暮らす父のことだという。

「父は87歳なのですが、レビー小体型認知症」を患っています。数か月前までは私の携帯番号も暗記しているくらいでしたが、どんな症状が進んでお見舞いに行っても私のことがわからなくなりました。終活の仕事をしているのに、実の親となると私も対応がむずかしい。父はどういう余生をイメージしたいのか。病状が進んでいる今、意向や要望が聞けないままさまざま判断をしなければいけないことに、終活のむずかしさをあらためて感じています」

親のことで兄弟との関係も悪くなった時期があったという。そのためにも親が元気なうちに家族と心を通じあわせておくことが何よ

りも大切だと考える。

「エンディングノートは何歳から書けばいいのか、とよく質問を受けますが、行方に早すぎることはないと思います。明日、何がおこるかかわからない。それは親にかぎったことではなく、私たち自身も、そうだからです」

昨年、21歳で産んだ長男が結婚した。生き別れた子どもたちに恥ずかしくない生き方を目指し、走り続けた歳月。子どもたちへ向け、毎年自分の誕生日にエンディングノートを更新しているという。なかなか伝えられずにいる「愛している」という思いを、このノートにだけはしたためている。「いつか見るとき、母親が何を考え、どう生きたかを知ってくれたらうれしいです」

### 武藤頼胡さんの 人生を楽しむ極意

◆ 人にやれて自分にできないことなし

◆ 迷ったら、初心に立ち返り、自分自身の声を聞く

◆ 日々の暮らしに感謝し、悔いなく生きる

### Profile 武藤頼胡さん

むとう・よりこ © 1971年静岡生まれ。保険会社、ベンチャー企業を経て、2009年に独立。2011年一般社団法人終活カウンセラー協会を設立し、代表理事を務める。終活カウンセラーの生みの親として、「一人ひとりが生きがいを持てる世界を創る」ことをコンセプトに、全国各地で講演、講座を開き、テレビ、雑誌、新聞でも活躍。リンテアライン株式会社代表取締役社長、一般社団法人葬務事業振興会理事、一般社団法人日本医葬連携協会理事を務める。



### 武藤さんが書いた初めての本は「本当に後悔しない生き方と身じまいの極意」

「終活」をテーマにした武藤頼胡さんの初の著書が発売中です。たくさんの終活相談にのってきた著者だからこそ語れる、最低限知っておきたい「60のポイント」をわかりやすくご紹介。身近な人、そして自分自身の「もしも」のときに困らない、より良く生きていくための知恵とヒントがこの1冊に。親の終活に困ったときや、自分の人生に悩んだときに参考になる、力強い励ましにあふれています。書き込み式の「武藤式エンディングノート」も収録。



「元気うちから始める！こじらせない「死に支度」」(主婦と生活社) 武藤頼胡著 定価1200円+税