

終焉を見つめ、準備することで今をよりよく生きる

終活セミナーを開催します!

200人
参加費
無料

「家族で考える終活セミナー」

■講師/武藤 頼胡さん

紙面では紹介しきれなかった終活についての貴重な話をセミナーでたっぷりとお話しします。ぜひご参加ください。

【日時】9月24日(火)16:00~17:30(予定) ※15:30受け付け開始

【会場】アサコムホール

大阪市北区中之島2-3-18
中之島フェスティバルタワー12階 朝日新聞社内

プログラム
16:00~17:00 武藤頼胡さん終活講演会
17:00~17:20 協賛社によるプレゼンテーション
17:20~17:30 お楽しみ抽選会

申し込み方法

はがきまたはFAXでお申し込みください。①〒・住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥参加人数を明記し、下記まで先までお送りください。

9月10日(火)
締め切り

【はがき】〒530-0005 大阪市北区中之島2-3-18
中之島フェスティバルタワー18階 朝日カルチャーセンター内
「9/24家族で考える終活セミナー」係
【FAX】06-6222-5221

※応募者多数の場合は抽選。当選の発表は招待状の発送をもって代えます。※はがき・FAXで申し込みいただきました個人情報は、招待状の発送にのみ使用します。

主催/朝日新聞社メディアビジネス局 協賛/かんてんジョイライフ、ヘビィ・ハッピー・プレイスTAMA
TSUKURI、イスタースマンション神戸学園都市 中楽坊、関西匠の会 協力/朝日カルチャーセンター

エンディングノートで これからの 人生設計図を描く

二つ目は、親にエンディングノートを

「終活」という言葉は広く浸透してはいますが、実際にどうすればいいのかわからない人も多く、終活＝死ぬ準備と考える人が多く、特に親の終活は「死について考えることは縁起でもないし、親に死が近いと意識させるようではばかられる」という声も、家族が集まるこの時期に、私たちが始められる終活とは、終活カウンセラーの武藤頼胡さんにお話を聞きました。

親との終活は コミュニケーションが重要

私は、終活を人生の終焉(しゆうげん)を通過して、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きる活動と定義しています。自分の過去・現在を見つめ直し、人生の整理を行い、今をよりよく生きるか、これからどう年老いていくかを元気づけながら考えるということが終活の目的なのです。

しかし、家族で「高齢者住宅とか考えている?」「お葬式はどうする?」といきなり話をするのは抵抗もあるでしょう。親との終活は何よりもコミュニケーションを取りながら行うことが重要です。

では、具体的に何から始めればいいのか、まず一つ目は、終活に関係してくる自然な会話を増やすことです。例えば、お盆やお彼岸の時に墓参りをしながら、「ここに眠っているおじいちゃんはどうな人だったの?」と話しかけてみましょう。「当時はどんなお葬式をしたの?」など、葬式や供養、寺の宗派など終活に関する話を進めるにも違和感がありません。

家族で集まった時にぜひやってほしいのが、これまでの人生を漢字一文字で表す言葉遊びです。選ぶ漢字にその人の生きざまや考えが色濃く出てきます。そして「その心は?」とその漢字を選んだ理由も聞いてみてください。普段の生活からは想像もつかなかったような答えが出てくるかもしれません。



終活カウンセラー協会代表理事
武藤 頼胡さん

自分や家族の状況や気持ちは変わっていくもの。今の気持ちや思いを表すものなので、年一回は見直して更新するようにしましょう。

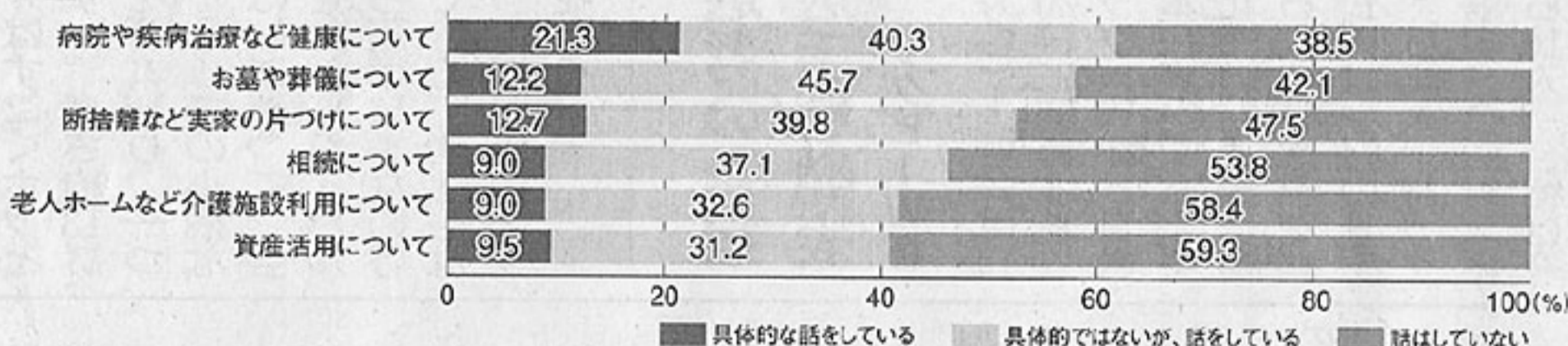
いともう以前に自分自身が書いてみましょう。まずは自分が理解してからでないと、親に勧めることもできません。エンディングノート「死ぬための遺言と歩み振り返る」どんな町で育ち、学び、生きてきたか、どんな場所に行ったことがあるかを振り返る「今までの病気やけがを振り返る」「ありがたそう」を言いたい人のリストを作る「これからの人生をどうしたいか考える」など、過去を振り返り、これから生きるための人生設計図を描くようなつもりで書いてみましょう。そして、これからの人生において自分がどの場所を過ごすか、どこで最期の時を迎えたいかも考えていきましょう。高齢者住宅に入居するのか、自宅をリフォームするのかなど、どこでどう過ごしたいかは自分の未来を考えるうえでとても重要なことです。親子で一緒に書いて見せ合うのもいいですね。

今から始める! 終活について家族で考えよう

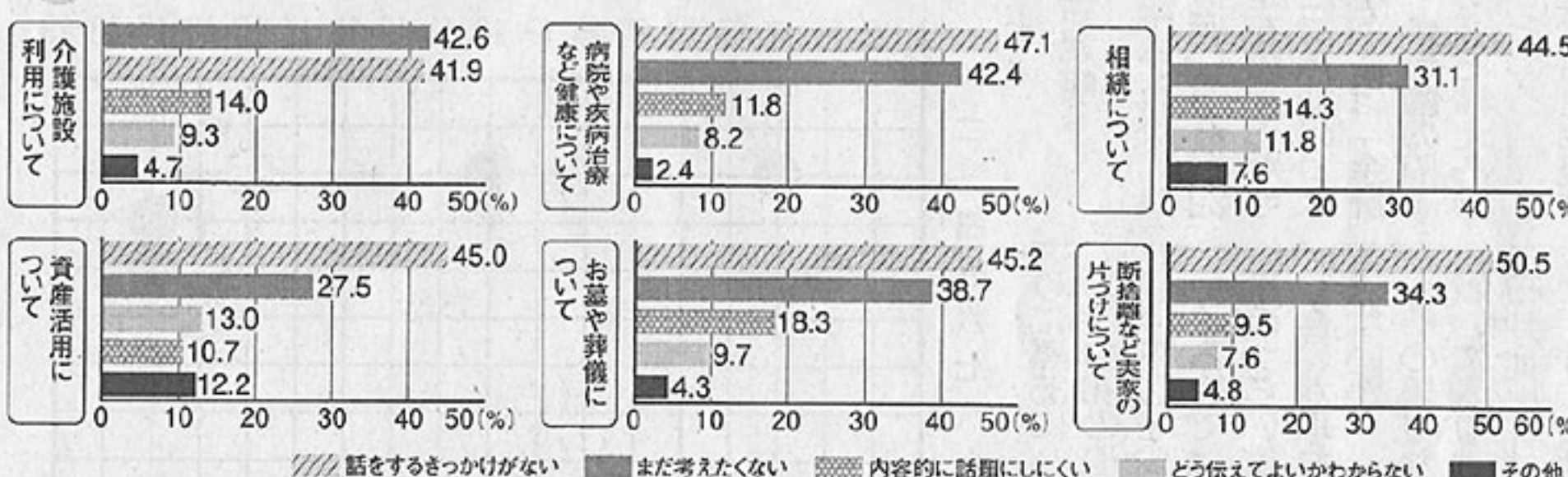
あなたの家族はどう? 「終活」に対する読者アンケート

朝日新聞のモニター登録者を対象に「終活に関する意識調査」を実施しました。終活について家族での話し合いやお互いの理解が必要だと考えているものの、「話しづらい」「話をするきっかけがない」と答える人が多数いました。あなたのご家族はいかがですか?

次の内容について日頃から家族と話をしていますか?



家族と具体的に話をしていない理由を教えてください(複数回答)



終活について家族で話したり考えたりすることについて、考えを自由にお聞かせください

- 本人だけでは具体的にあまり進まないと思うので、他の家族を交えて話を進める方が早いと思う。(24歳女性)
- 悲観的になるからあまり話題に話したくない。(37歳男性)
- そういう話題になった時に自然に話ができればよい。わざわざその話題は持ち出しにくい。(39歳男性)
- 話題にはしにくい、家族皆に関わる事なので、家族で情報共有をした方がよいと思う。(42歳女性)
- お互い必要だと理解していても、なかなか家族で話し合う機会がない。(46歳男性)
- 親の方も気になってはいても具体的に話さないこともあるので、さりげなく子から切り出すのが必要かと思う。(59歳女性)
- まだ元気だし、つらい現実と向き合いたくないのが正直な気持ちです。(60歳男性)

Check! 元気なうちに始める終活

墓・葬式

お墓や供養について「どうしたいか」を家族にきちんと話しておきましょう。「家族に任せる」でもOK。家族に迷惑をかけないためにも、死後に判断できる材料を残すこと。

住まい

これからどこで過ごしたいかを考えましょう。自宅をバリアフリーにリフォームする、改築して二世帯住宅にする、介護のことを考えて高齢者住宅に入居するなど選択肢は様々です。そして、その思い・考えは必ず家族に伝えるように。

相続・資産活用

まずは自分の財産を把握しましょう。ポイントカードや何かの会員権、宝石、貴金属は見落としがちなので要注意。現状を把握することで、家族に何をどう残すのかを考えることができます。

身近なものの整理

要らないものを捨てるのではなく、これからの人生に必要なものを選びましょう。一度に頑張りすぎると挫折してしまいます。片付けは「1日15分間だけ」で少しずつ。