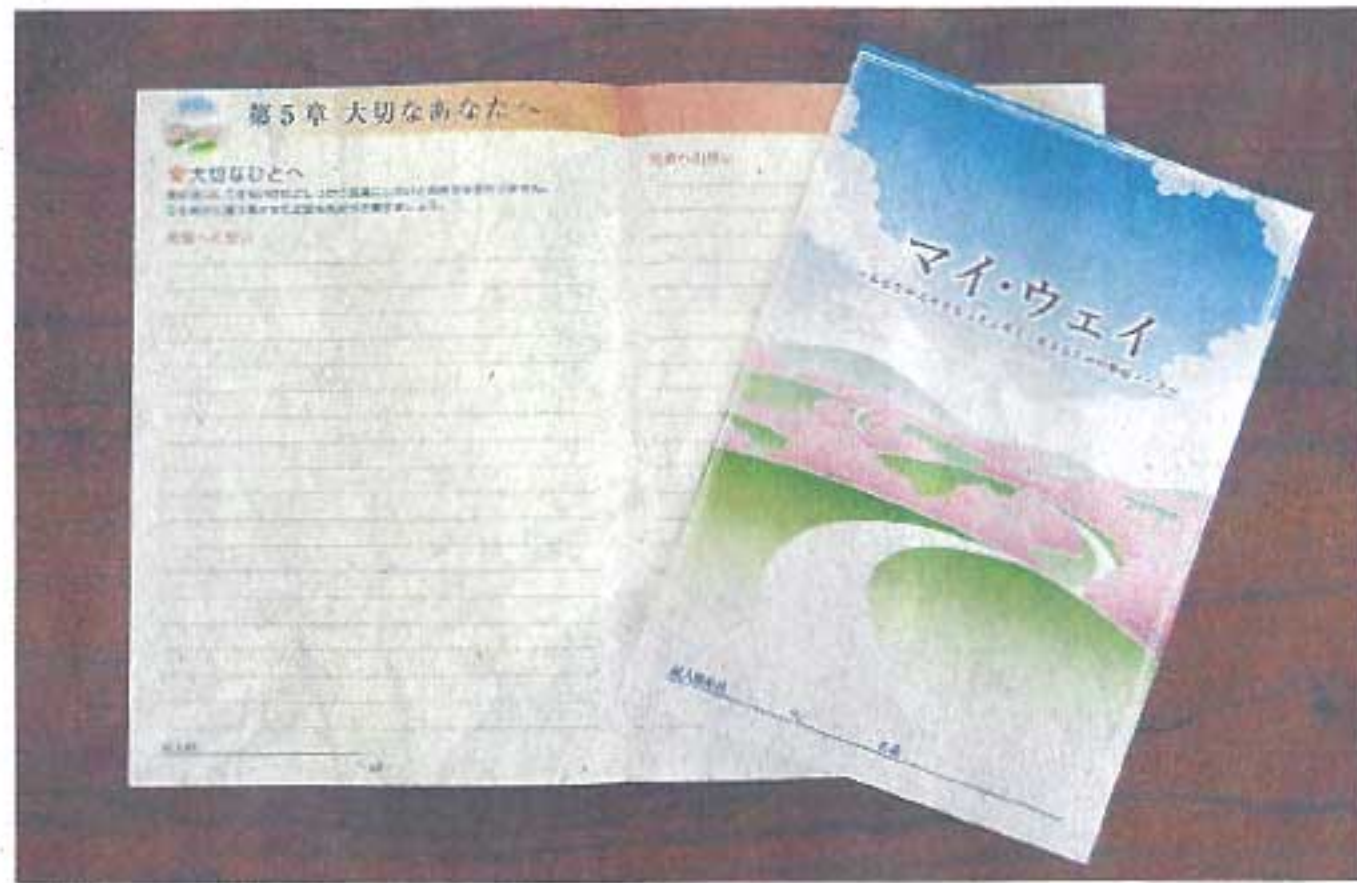


終活のススメ

- ① 住まい・家財の危険度チェック
- ② 財産の洗い出し、お金以外も
- ③ かかりつけ医作り年1度は健康診断



人生の終焉(しゅうえん)を考えることを通じて、自分を見つめ、今をよりよく自分らしく生きるための活動を略して「終活」。少し前まで、死について考えたり、口にしたりするのは縁起でもないと言われていたが、今、「終活」は当たり前のことになってきている。終活は何をすれば良いのだろうか。「元気なうちから始める! こじらせない「死に支度」」(主婦と生活社)の著者である終活カウンセラー協会代表理事の武藤頼胡さんに、終活の一步目の踏み出し方について教えてもらった。

人生100年時代と言われるようになってきた。長生きをリスクに感じている人も、日々を悔いなく生きることが「終活」そのものだという。

「終活は、『死に支度』であると同時に『生き支度』でもある。よりよく生きるかの準備をする、それがいざという時にも役に立つ」と武藤さんは強調する。終活というと何から始めて良いかわからないという人も多いので、まずは次の三つをおススメしたい。まず一つ目は、住まい、家財の危険度チェックだ。65歳以上の事故のうち、77%が家の中で起きているとい

元気なうちから始める!

こじらせない「死に支度」

武藤頼胡



1万5000人の終活カウンセラー「育ての親」が語る、人生を「満足!」で終える極意。

『元気なうちから始める! こじらせない「死に支度」』



武藤頼胡さん

う。けがをきっかけに寝たきりになってしまうことも多いので、寝室から玄関までの間に地震が起きた時でも逃げられるようになってるか、コンセントを置いていないか、段差がないかなどを確認してほしい。

二つ目は、財産のチェックだ。誰にどう継承するかを考えるためにも、まずは自分が何を持っているのかを知る必要がある。

「財産というとお金を思い浮かべる人がいるが、いい浮かべる人がいるが、い

三つ目は、体のチェックだ。かかりつけ医を作って、年1度は健康診断を受けてもらいたい。行政のセミナーなどで高齢者が集まる、長年病院へ行っていい自慢をする人がいるが、良いことではない。かかりつけ医がいると普段の持病を知っている、倒れた時に紹介状を書いてもらうことができ、カルテがあると、救急車で運ばれた時にも早めに医療機関へ運ばれるケースがあるという。

終活ノート 書けそうなところから

その三つを踏み出すことができたなら、終活ノート(エンディングノート)を書いてみるのもおススメだ。ノートを書き上げることが目的ではない。「これからこの人生でやりたいこと終活カウンセラー協会の終活ノート(エンディングノート)。大切な家族(親や兄弟、配偶者、子ども)への想いや感謝を書いておく、家族にとって人生の岐路に立った時に糧となる

と」や「会いたい人」などに書けそうところから自由に書いてみると良い。延命治療の有無やお葬式、お墓についてなどの項目もあるが、こうしたことは親が病気になった瞬間から子どもからは聞きづらいことなので、ぜひ元気なうちに書いておくか、親の方から話してみたい。よりよい人生を生きるために、できることから「終活」を始めてみては。