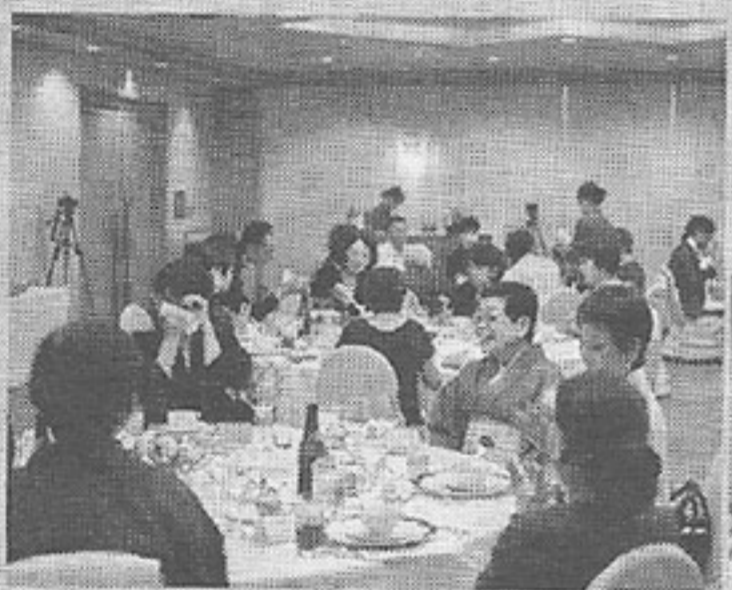




大切な人に祝福され、感謝する。

式当日は終活ノートの披露をはじめ、本人の歴史や人柄を紹介するよう企画を催し、最後に未

（武藤さん）
式当日は終活ノートの披露をはじめ、本人の歴史や人柄を紹介するよう企画を催し、最後に未



終活期間3か月のサポート、招待人数33人、ホテルの会場利用で120万円。規模や会場は相談できる。

来に向けての宣言をするという趣向。『終わりの色はま

終活の新しい形『終活式』

お別れではなく「ありがとう」のセレモニー

長い人生、ゴールまでの間にもう1つの節目を。家族や友人に感謝し、「これから

終活式は3〜6か月間をかけ、終活ノートを使って終活をした後に、人生の再スタートとして行う終活カウンセラー協会主催のセレモニー。葬

式のようなお別れではなく、大切な家族や友人に感謝を伝えることがテーマだ。

「3〜6か月後に設定した式典を目指し、まず「ありがとう」を伝えたい人のリストアップ。終活ノートで

武藤さんも6年前から書いていたという。折々に新しいノートに内容を更新。ほかの市販品も含めて現在9冊目だ。「最近、実父を亡くしたことで、延命や葬儀などの希望が

新しくするたびに、子供たちへの新たなメッセージを書きますし、振り返るたびに違う思い出がよみがえり、書く内容には事欠きません。年を重ねてから書きためたノートを

また終活をすることで、自分の立ち位置がはっきりすると武藤さんは言う。「両親に育てられてきたこと、たくさんの人との出会いがあったこと、人生は自分だけの

自分の人生や命が大切に思えてくるのです。終活をしなくても、亡くなる人の方はさほど困りません。でも多くの人が終活に興味を示すのは、家族に迷惑をかけ

それは裏を返せば家族への深い感謝や愛情なのです。そんな気持ちに気づき、大切にしたい、ゴールで、いい人生だったと思える生き方を

りをした新たな門出といった雰囲気だ。終活式を行った浦利子さん（76才）は、「私は今まで人に恵まれてきたことを改めて実感した」と、会の最後に行われる一文字書きに「恵」の字を。「周りに愛



浦利子さん。「10年後にまた終活式をしたかったので、元気でがんばります」。

されている母を見て感動した」と、同席した息子さんも笑顔で挨拶した。「終活式を経て、家族の死に

対する構えは変わると思いますが。老親の、いい人生に寄り添えるひとときになればと思います」（武藤さん）

終活式までのスケジュール(一例)

終活スタート

終活ノートの作成開始

終活実施

- 家の片づけ
- 保険の整理
- 墓や葬儀の情報収集など

終活式の準備

- メッセージカード、招待状の作成
- 終活式のリハーサル

終活式開催

- 終活ノートの完成

