

終活

—今をよりよく、自分らしく生きるために—

は若いうちから



終活カウンセラー
桜山キリストの教会牧師夫人
石井 昌代さん

最近終活という言葉をよく耳にします。自分の人生の終焉に備える活動ということらしいですが、具体的には一体何をやるのでしょうか。テレビや雑誌には様々な情報がありますが、クリスチャンとしてすべきことは何なのだろうと悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は終活カウンセラーの資格を取得した、桜山キリストの教会(東京都中野区)牧師夫人、石井昌代さんにお話を伺いました。

—まず、終活とは何をやるのでしょうか教えてください。

石井 終わりの活動と書くので人生のエンディングの活動と思う方も多いのですけれども、「人生の終焉を見つめることを通して今をよりよく自分らしく生きる活動」として終活カウンセリング協会では定義しています。ですから自分の終焉、エンディングを見つめて今日をより生きる活動をおすすめしているのが終活ですね。

—つぎり亡くなるための準備かと思っていたんですけれど、そうではないんですね。今をどう生きるかということですね。

石井 終活っていうと、ただお墓をどうしようか、遺産をどうしようかというふうに考えてしまいがちですけれども、それ以前の「人間関係をきちんとしておきましょう、幸せに生きましょう」ということをお勧めするものです。

—では具体的には何をやるのでしょうか。

石井 終わりの活動と言っても多岐にわたります。急に病気になったときや介護が必要になったとき、どこに行けば介護の保険を受けられるのか分からないとか、そういったときにアドバイスをするんです。ある方はお父様が病気になられた時にすでに末期がんだと分かったんです。すると彼女は、まだお父様は入院して生きていらつしやるのに、お葬式の話相談してきたんですね。その時には、そうではなくて生きていたときはそのケアをちゃんとしてあげましょうというお話をしたのですが、その中で実はお父様ががん保険に入っていたことがわかったんです。それをすぐに申請すればお金が下りる、そうすると一時的に経済的な不安がなくなる。そうすればお父様に寄り添うのにずっと心が楽になるということでした。だからでも、突然病気になったら何をしたいか分からない。そういう時に事情を理解して、こういう時にはどこへ行くべきですとか教えてあげるのも終活カウンセラーの活動なんです。

—保険だったらここへ、資産のことならここへというふうに、交通整理をしてあげるといふ形ですね。

石井 ただ、自分は何を不安に思っているのかを分かっている。何をしたいか分からない。年金、介護保険、多岐にわたって老後のことを一緒に考えてあげるということですね。

—どういった方が終活カウンセラーのもとに行く

のでしょうか。ご自分やご家族の死というのを考える方が行くのでしょうか。

石井 それでは遅いですね。ご家族が病気になったときにご葬儀の話はできないですよ。ですから元気なうちに、家族でそういった話をしておくことが大切です。

—たとえば現在60代のご夫婦がいらつしやるとして、お二人とも健康であった場合、まだ終活カウンセラーの元へ行くのは早いでしょうか。

石井 いいことです。カウンセラーのもとへ来なくてもご夫婦でいろいろな話を話しておくのも大切だと思います。様々な種類のエンディングノートが書店やインターネットでも手に入りますし、そういったものを使つて一緒に書くということが大切です。遺言と違って、しょっちゅう書き直していただけます。日記のように書き直して、もしものことがあつたらここにあるよって言うておくノートですね。これは自分の棚卸だと思えます。自分の資産や人間関係、思い出なども書いておくものです。自分のやってきたこと、交友関係なども。何もかもを棚卸して整理する。そしてこれを時タリニューアル、アップデートしていくんです。無料でいただいたものが今、手元にあります。ここには自分の人生の棚卸というページがあり、自分のこと、どういうところに住んでいたかなど書いたり、医療のことや介護について書いたりする欄があります。でもこういったものを使わなくても、普通の大学ノートでもいいと思います。銀行口座のことや保険のことでもご家族も知らないこともたくさんあると思います。

—何を書いておくべきか知っていればどんなノートでもいいんですね。このエンディングノートの棚卸という部分では、年齢、ありがたみの出来事、お世話になった方、頑張ったこと、という欄があ