



～お葬儀屋さんのひとりごと～

終活とは、人生の「終わり」に向けての「活動」

最近「終活」という言葉をよく見かけます。文字通り「終わり」に向けて「活動」をするのが終活です。

“終活”という言葉は、2009年に週刊朝日で誕生して以来、2010年の新語・流行語大賞にノミネートされたり、映画『エンディングノート』が2011年に公開されたり、日本初の終活雑誌「ソナエ」が2013年に創刊されるなどして、メディアに取り上げられることも多くなりました。

人生のしめくくりとして、そのライフスタイルを充実させることはもちろん、自分の没後に家族が様々なことで困らないように、自分の遺志を伝えるという意味でも終活は大きな役割を持ちます。

今回から終活とは何か？そもそも終活をする場合には、どのような行動をとればよいのか？をわかりやすく説明します。自分がどんな最後を迎えたいか、その後、残された人たちにどうしてほしいかを考えることが、自分の人生について考えることにもつながります。

その結果、その日までよりよく生きたいと前向きに行動するのも終活です。人生を充実したものにするためにも、終活に取り組んでみましょう。



終活のメリット

人生の終わりについて考えるなんて縁起でもないと思われるでしょうか。しかし誰にでも必ず終わりは来ます。人生の最後について考えるのは当然のこと。終活には次のようなメリットがあります。

■ 人生についての考えや気持ちの整理ができる

日常生活で自分の人生を振り返り、これからの人生をどう行きていくか考える機会を持つことはなかなかありません。終活はそのためのよいきっかけになります。

今まで何をしてきたか、これから何をしたいかをじっくり考えることで、気になっていることや抱えている問題がクリアになり、気持ちの整理ができます。

■ これからの人生をどう送るかの準備ができる

これからの人生で自分のしたいことが明確になったら、実現に向けての準備が始められます。いつかそのうち…と思っていたら、あっという間に時間が経ってしまうもの。「本当は〇〇がしたかったのに」と後悔しないよう、早めに取り組みがスタートできます。

死を人生のゴールとするなら、先行きが曖昧なゴールより、ある程度自身で把握できたほうが、残りの時間を有効に活用できるでしょう。

■ 大切な人への負担を軽くすることができる

病気になったり、いざという時を迎えた時の家族の心理的・金銭的な負担はかなりのものです。終活はそれを軽減することができます。病名や余命の告知をしてほしいか、延命措置など、家族が重要な判断をくださなくてはならない時、本人の希望が事前にわかっていると、とても助けになります。葬儀の手配やお墓、相続についても同様です。

金銭が関わる遺産相続では、「誰がどれだけ受け取れるか」が明確になっていないと、大きなトラブルに発展するおそれがあります。自分が生きているうちに、遺言書を残すことはもちろん、相続する相手とも話し合いを進めておきましょう。

～～～ 次回は、終活で考えるべきポイントについてお話しします。 ～～～