



## ～お葬儀屋さんのひとりごと～

### 終活を始める時期はいつがよいか？

終活を始める時期は、人それぞれの考え方や置かれている環境によっても違います。ただ、「先は長い、まだまだ死なない」と思っているうちに始めるのがベストです。あくまで「終活」は準備活動なので、死ぬとわかってから始めても「時すでに遅し」です。

そうってからあわてて始めても完全に準備しきれません。たとえば取り返しの付かないような病気になってから健康管理を始めても遅いものと同じです。「終活」は、あなたが幸せな人生を送るための「準備活動」であり、「予防検診」のようなものです。

年齢にとらわれず早めに少しずつ始めていくことがおすすめです。終活には、その目的別に大きく以下の3つに分けることができます。

#### ▶ A：家族のために行なうこと

あなたが生きている間に家族や親族に迷惑をかけないように、またあなたの死後、迷惑がかからないように準備しておくことです。たとえば、生きている間であれば介護・入院・保険・収入のこと、死後であれば葬儀・相続遺言・お墓のことなどに関する準備活動です。

#### ▶ B：自分のために行なうこと

あなたの残りの人生を、よりハッピーに、より充実したものにしていけるかを見つめ直し実行していくための活動です。たとえば、仕事・趣味・仲間・夢・生きた証などをどうするのかを考えることがスタートです。

#### ▶ C：親のために行なうこと

通常、親はあなたより先に天国に旅立ちます。つまり、自分の人生を考えつつも親の面倒も見なくてはなりません。親のために行なうことは、自分がその立場になった時に役立ちます。たとえば、介護・病院・施設・ホーム・葬儀・お墓・相続・遺品整理のことなどです。あなたがもし自分の時にはどうしたいのかを考えながら進めるとよいでしょう。

実際にあなたが終活を始める場合、上記A.B.Cのうち、誰のために行っているのかを考えながら行なうと頭の整理が付き、目的も明確になりやる気も出てくるでしょう。

### 終活を行なうための「失敗しないポイント」

いざ終活を始めると、やる事が多くて嫌になってしまいます。そこで、終活を行なうための「失敗しないポイント」を3つ以下にまとめてみました。

#### 1、焦らない

少しずつこつこつ行ないましょう。数年計画でもオッケーです。毎年一項目でもよいのでちょっとずつ進めていきましょう。

#### 2、家族や専門家・カウンセラーに相談する

自分一人でやっていると挫折してしまいがちです。特に法律的なことが絡む相続などのことになると、よくわからなくなりストップしてしまいます。必要に応じ、家族や専門家・カウンセラー・経験者などに相談すると一気に解決することがたくさんあります。

#### 3、宗教観や宗教儀式など、従来の常識や固定概念にとらわれない

「うちは先祖代々、仏教徒でこういうしきたりがあるから、こうしなければならない」と考えている人が多いのも現実です。ただ、世の中はどんどんと変化しています。お墓にしても現在ではたくさんの種類や形態のお墓があり、あなたの環境や経済状況によっていろいろな選択肢があります。従来の常識や固定概念にとらわれずに考えてみるのもよいでしょう。

