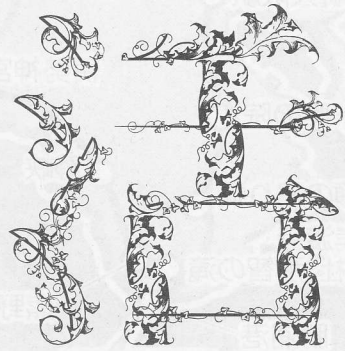


しゅうかつ



のススメ

最近、話題の「終活」とは、「終わりの活動」の略。人生のエンディングに向けて、遺言や葬儀、お墓などについて考え、準備を始めることをいいます。「葬儀相談員」の市川愛さんに、自分らしく人生を締めくくるための「終活」について聞きました。

人生の締めくくりも「らしさ」を求めて

映画『おくりびと』の影響も大きいのでしょうか、一昔前までは、「縁起でもない」とタブー視されていた葬式やお墓について、メディアで特集される機会が増えています。人生のエンディングを自分らしく迎えるために、生前から準備を始める「終活」という言葉も広まりつつあり、家族や友人と話をするよ

うになった人も多いようです。

最近では、故人の遺志を尊重して、家族や親しい友人だけで行う小さな葬儀や、故人が好きだった音楽を流すなど自由なスタイルの葬式、お墓に入らない自然葬を選ぶ人も増えています。こうしたニーズの多様化に合わせて、葬儀業界も大きく変わってきました。事前相談ができ、予算や目的、好みに応じて柔軟に対応してくれるところが次々と現れています。

葬儀社を選ぶ時は、予算の上限を決めて、複数の会社に相談すれ

ば比較しやすいでしょう。特に重要なのは、対応の仕方。一方的に自社のプランの話をするのではなく、こちらの話をじっくりと聞いてくれるところは、実際の葬儀でも丁寧な対応をしてくれるのではないのでしょうか。

突然、死に直面すると、人は頭が真っ白になってしまい、なかなか冷静な判断ができないもの。遺された家族は「本当にこれで良かったのか?」という思いが残ってしまうかもしれません。事前に準備しておくことは、自分のためでもあり、まわりの人のためでもあると思います。



「終活」は、自分の人生を振り返り、 前向きに生きていくための準備です

葬儀相談員市川愛事務所
リリース代表

市川 愛さん

いちかわ・あい/服飾メーカーに約7年間勤務後、葬儀業界で初めての葬儀エージェント(葬儀社紹介)企業に入社。2004年に独立し、葬儀相談員として葬儀に関する相談・質問に対応する他、葬式の事前準備サポート、講演、執筆、葬儀関連業者へのコンサルティングを行う。

知識は心強い味方に まずは情報収集から

「『終活』は気になるけれど、まだ先のこと」「何から始めたらいいのかわからない」という人も多いと思いますが、今はそのまま本が出ていますので、まずは情報収集から始めてほしいと思います。知識は、いざという時の心強い味方。選択肢は多いほど、トラブルを防ぐ武器になつてくれます。

相続については、「うちには財産

などないから関係ない」と思う人もいますが、すべての人にかかわる問題です。例えば、家は誰かが移り住むのか、売る場合はお金を遺族でどう分けるのか、借金がある場合、遺族は3カ月以内に相続放棄の手続きをしないと、返済義務が生じます。自分の資産状況を知らせておくのは、先に逝く者の責任です。

最近では、「エンディング・ノート」など、経歴、趣味、財産、交友関係、葬式や埋葬の仕方などについて書き残せるノートもあります。

「書きながら、家族に対する感謝の気持ちやわき上がってきた」「疎遠になっていた友人たちに連絡を取りたくなった」という感想も多く聞かれます。家族にとっても、「本人の希望をかなえてあげることができた」と思えることが、大きな救いになるでしょう。

「終活」は、自分の人生を振り返り、死に対する漠然とした不安を取り除き、これからの人生をいきいきと過ごすための準備。より良い今を生きていくために、前向きに考えてほしいと思います。(談)