Reライフ LIFE 人生充実

終活 思いを伝えたい

将来のことをパートナーと話す機会が増えてきました。エンディングノートの存在を聞いたことがありますが、内容と活用方法を知りたいです。 北九州市・内山賢次さん(65)

希望を記入、更新続けよう

「失敗しないエンディングノートの書き方」著者 石崎公子さん

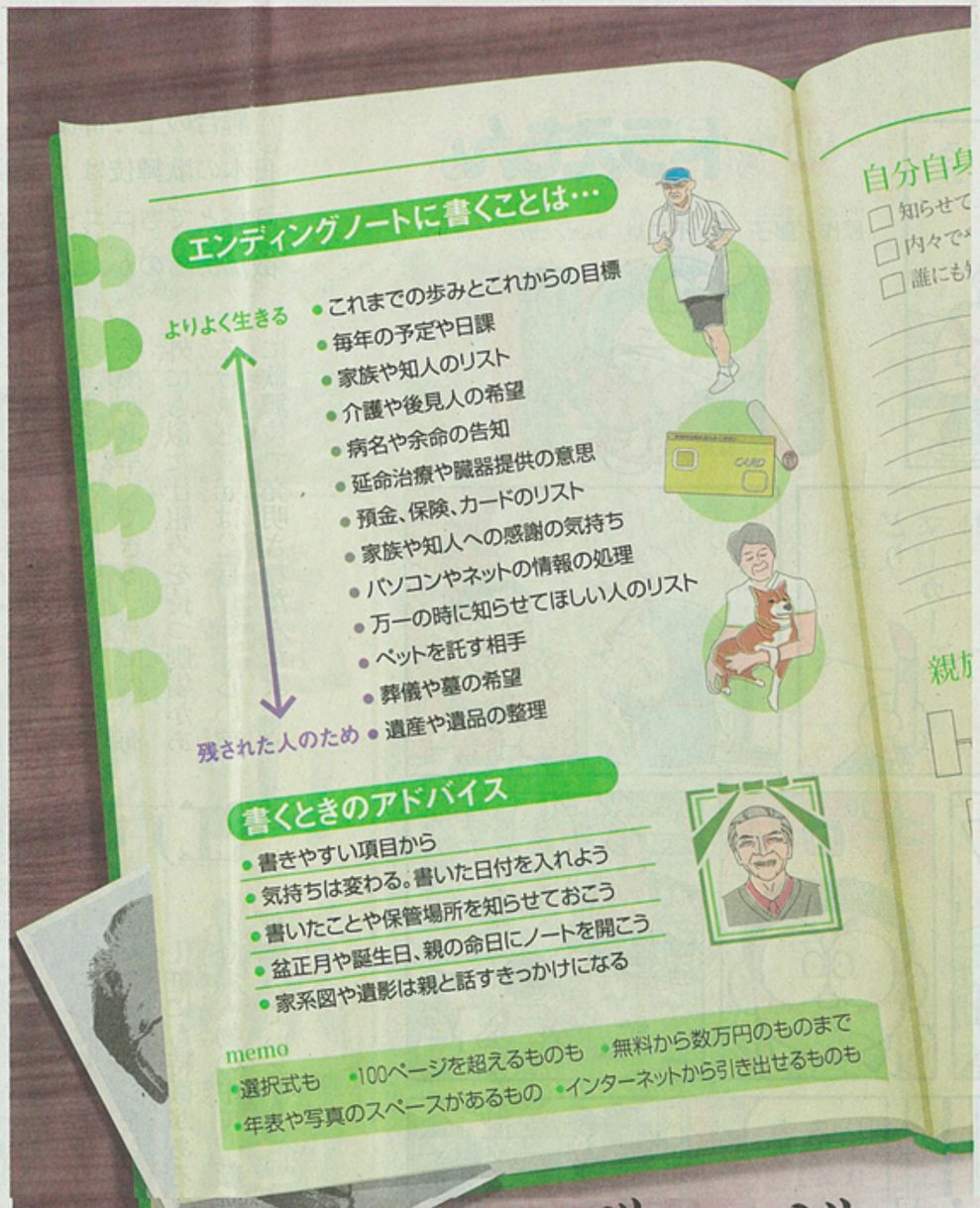
人生のエンディング（終わり）に向け、経歴や財産、介護や葬儀の希望などをまとめて書き留め、残された人に思いを伝えるエンディングノート。書店のほか葬祭業者や金融機関、インターネットなどから入手でき、数百種類もあると言われています。エンディングというと、相続や葬儀を考える方がいますが、死ぬ準備ではなく生きるためのノート、自分の価値観を伝えるノートだと考えています。

例えば介護や延命治療について。生きていれば情報を得て自分の希望も変わると思うのです。同居の祖母が倒れた時、「俺は寝たきりになったら死なせてくれ」と言っていた父は、30年たち体が弱った今、一生懸命いい病院を探している。だからノートは一度書いて終わりではない。

いしざき きみこ 1959年生まれ。遺影に関心を持ち、エンディングノートの書き方セミナーを主宰する。終活カウンセラー。

大事なことは、書いた日付を記しておくこと。新たな日付を書き足していけば、どの項目で悩んで、どう考えたか、その過程が残ります。理由も大切です。「延命治療を希望しない」と書いていても、胃ろうは？人工呼吸器は？と家族が迷うことは多い。経済的負担からか、意識のない状態を続けたくないからか、理由があれば、判断する手助けにもなります。

話すことも大事。万一の時のことは話しにくいものですが、家族で必要なことを確認できる。遺影や家系図は話すきっかけになると思います。



グラフィック・小倉 誼之

知らせる 1

一枚のメモでも安心材料

「一枚のメモで残された者が安心できることがある」。年180回、エンディングセミナーの講師を務める終活カウンセラー協会（東京）の武藤頼胡代表理事(43)は言う。生前けんかばかりしていた両親を同じ墓に入れていいか、悩んでいた70代の女性がいた。そこへ「お父さんのいる天国に行きます」と母が書いたメモが見つかり、父と一緒に弔った。「間違えなくてよかった」と話したという。

武藤さん自身は、準備なく亡くなった母が何を大事にしたかったかわからず悩んだ。朝5時に亡くなり、どういう送り方がいいか考える余裕もなく1時間後には電話帳の順に葬儀社へ電話をかけた。出てきた着物をどうすればいいかわからず、墓でももめた。

経験を踏まえ、武藤さんは子どもへの思いなどをノートにつづっている。計6冊。壁に当たった時に書くと、自分ひとりで生きてきたのではないと確認もできる。ただ延命治療については書けていない。「書けない部分は、私の課題だと自覚しています」

整理する 2

「もしも」への備え 明確に

エンディングノートを書いているのは2%という調査結果がある。情報サイト「エンディングパーク」の担当者、村下優美さん(24)は「まだ早いと思ったり、買ったことで安心したりするのでしょう」と分析。「全部書かなくても、書きやすい部分からでいい。盆正月や誕生日、親の命日に開いては」と助言する。

講習会もある。「親族とか口座とかお墓とか項目が多すぎて、考えていたら書けなくなった」（60代女性）、「関心はあったが、機会がなくてのびのびに」（60代女性）。八王子高齢者手続支援協会（東京）の「専門家と一緒に作る簡単エンディングノート」には、こうした60～70代7人が参加。解説を受けながら、相続、介護、遺言などについてシートに記入した。

70代の男性は「死んだら骨を海にまいておしまいと思っていたが、考えておくべき！とがはっきりした」。行政書士の長岡俊行さん(38)は「ノートは必要なことを整理し備える意味があり、それが安心につながる」と話す。

行動する 3

楽しく生きる原動力にも

10年前にノートを作った草分けのひとつNPO法人「ら・し・さ」（東京）の書き方講座。ファイナンシャルプランナーで理事の倉並珠貴さん(61)は「書いたらアクションを」と強調した。「これからやりたいこと」の項目を最も大切にしているという。「キルトを作りたいとか小さなことでいい。書いたら必ずやり遂げることが大事です」

自分史では「年代ごとに記憶に残っている音楽を書いてみては」。試験勉強中に聞いた曲や部活の試合前に元気が出た歌、「それだけでも書けば立派な自分だけの歴史になる」。映画や小説でもいい。

友人知人のリストは「会いたい人の名前を書けばいい。そして書いた人には会う努力をする」。父親が息子に「何かの時に信頼できる人とその分野」を渡した例もあるという。「人脈を残す。お金より大事な財産になります」

60代の女性は「持病があり死を意識していたので参加したが、これから先を楽しく生きたいと思った。句集を出したい」と話した。（佐藤実千秋）

テーマを募集します

「人生充実」のために詳しく知りたいこと、新しく始めたいことなど採り上げてほしいテーマを募集します。採用者には図書カード2千円分を差し上げます。テーマとその理由、住所、氏名、電話番号、年齢を書いて〒104・8011（住所不要）朝日新聞文化くらし報道部「Reライフ」係へ。FAXは03・5540・7354。メールはseikatsu@asahi.com

「Reライフ」は毎週日曜日に掲載します。次回は「ラジオ体操で健康に」の予定です。