

終活事典123

①

最近、「終活」という言葉を見聞きする機会が多くなりました。終活の定義は定かではありませんが、終末医療やお葬式、お墓など人生最期のこととして取り上げる時に使われ、どちらかというと

「終活」とは…

自分らしく生きる準備

常日頃、あまり考えたくない内容かもしれない。しかし、誰にも人生の終焉はやってくるものです。私は、終活とは人生の最期を意識しながら、これからの人生を自分らしく生きるための準備をし、亡くなった後に備えることと考えています。言い換えれば、終活は、単に人生の終末や死後のことだけでなく、私たちが「自分らしさ」を生かしてよりよき人生を歩み、自分が納得のいく人生の締めくくりをすること、と言えます。今は人生100年と云ってよいでしょう。日本の2015年の平均寿命は男女平均84歳です。平均ですから、ゆづりに90歳台まで生きるといふこと

を覚悟しなければなりません。

しかし、決して最後まで元気で暮らせるという保証はありません。歳を重ねるごとに体力は弱まり、ものごとの判断能力も衰えるのは自然の摂理

です。

寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を「健康寿命」といいますが、平均寿命との差は男性9年、女性12年といわれています。寝込んでから終活の準備をしよう

うと思っても、もう遅いのです。

ですから終活は元気なうちに、要介護や要支援になってからのこと、そして自分亡き後のことを考えて、備えなければなりません。

人生に、青春・朱夏・

白秋・玄冬の四季あれば、終活は玄冬の最後に考えるのではなく、朱夏を過ぎ白秋に差し掛かったら、人生を振り返って棚卸しをしてみるべきでしょう。それが終活の始まりです。

(終活アドバイザー・若色信悟)

◇ NPO法人ら・し・さ

「終活アドバイザー協会」(本部・東京 若色信悟

理事長 宇都宮市出身)のメンバーが、終活のいろはを分かりやすくつづります。

(毎週木曜日掲載)



イラスト/小林隆一 SHIMOTSUKE GRAPHICS