

終活事典123

24

「ありがとう」を集める

職場があるうちは仕事に追われ、時間が足りないと思っても、退職すると逆に時間を持て余してしまうようです。しかし、生きがいを見

生きがいをつくらう

つけた人は、その後の暮らしもイキイキとしています。終活において、生きがいを見つけないということは、重要なポイントといえます。

ある男性は、奥さまの趣味である編み物を始めました。作品が完成した時の達成感が気持ち良いと話していました。他にも、高齢者が悪徳商法にだまされないよう、寸劇を披露して啓発活動をしている、グラウンドゴルフを始めて体調が良くなった、1人で3時間カラオケを歌う、資格取得のために勉強している—など人それぞれの生きがいがあります。

一方、何をしたら良いか分からない、特技もな

い、人付き合いが苦手で団体行動はできない、という人も少なくないようです。

生きがいとは「生きていて良かった」と日々思えること。決して大きなことでもなくても良いのです。

生きていて良かったと思えることは、日々の中で小さな感謝を集めることにもあります。「ありがとう」という言葉。言った時も、言ってもらえた時もとてもすがすがしい良い気分になりますね。そして、それが積み

重なると、生きていて良かったと思えるようになるのではないのでしょうか？

中には終活が生きがいという人もいます。身の回りの整理をし、自分自身の考えを形に残すことで、亡くなった時に家族に感謝してもらいたいそうです。少しずつ整理整頓することで大きな感謝を得られそうですね。



生きがいを持つてイキイキとしている姿は、ご家族に安心を与えますし、そんなあなたのことを誇りに思ってくれるのではないのでしょうか？

ぜひ、生きがいを見つけるための第一歩として「ありがとう」という言葉に着目してみたいかがでしょう。

(終活アドバイザー・廣木智代)