

終活が必要な理由は

昔は家族や地域とのつながりが強く、死後の整理を周囲に任せることができましたが、核家族化などが進んだ今は困難になりつつあります。家族や信頼できる人に必要な情報を伝え、自分が望む最期を迎えるためには、身の回りのことや気持ちを事前に整理しておくことが大切です。

終活を始めるタイミングは

タイミングは人それぞれで、何歳からでも始めることができます。関心を持つきっかけとして多いのは、退職や還暦など人生の節目、健康に不安を抱え始めたときです。また、周囲から、万が一のための準備をしてほしいと促されて始める場合もあります。

終活は、体力はもちろん、気力や判断力がある時に行うのが理想です。情報収集をしっかり行い、考えながら進めていきましょう。

終活をする4つのメリット

1 死に対しての不安を解消できる

いままで死に関する話題は、縁起が悪いと考えられていました。しかし、自分の考えや物事に整理がつくことで、目に見えない不安の解消につながります。

2 周囲の負担を減らす

自分の希望や本人しか知らない情報を書き残しておくことで、延命治療や葬儀に関する判断、さまざまな事務手続きなどを家族や周囲が円滑に行うことができます。

3 人生の振り返りができる

普段は、自分の人生を振り返る時間を取れない人も多いのではないのでしょうか。人との出会いや出来事を振り返って自分の気持ちを整理し、今後の生き方を考えるなどの良い機会になります。

4 遺産相続のトラブルを回避できる

家族間で相続トラブルが起こり、裁判などに発展することもあります。憎み合う関係になるのは避けたいところです。あらかじめ財産の分配や相続方法などを示しておくことで、トラブルの防止にもなります。

終活を行う上で、これをやらなければいけないという決まりはありません。多くの人が取り組む内容としては①身の回りの物・財産の整理をする②医療や介護の希望をまとめる③葬儀やお墓について考える④エンディングノートを活用することが挙げられます。

エンディングノートとは

終活を進める際、最初に取りかかりやすいのがエンディングノートの作成といわれています。万が一の時に必要な情報や自分の気持ち・希望を整理して形にするため、活動の指針にもなるからです。

次のページでは、エンディングノートに関する市の取り組みやノートの書き方などについて紹介します。



最期まで自分らしく過ごすために 終活

終活という言葉を知っていますか？ 終活は「人生の終わりについて考える活動」を略したもので、人生の最期を迎えるためのさまざまな準備や今までを振り返り総括することを指します。

この言葉は2009年に週刊誌から生み出された言葉で、世間の高い関心を集めました。その背景には、少子化や核家族化のほか、65歳以上の単身世帯が増加していることに加え、家族や周囲とのコミュニケーションの機会が減少していることや、頼れる家族がいなかったり現代ならではの状況があると考えられます。2012年にはユーキャン新語・流行語大賞のトップ10にも選出されました。

ところが、言葉の認知度は高いものの実際に終活をしたことがある人は多くありません。「まだ先のこと」「死ぬときのことを話すなんて縁起でもない」などさまざまな考え方があり、悲観的なものはありません。過去を振り返ることで、これからの人生を自分らしく過ごすためのヒントを見つけて前向きな活動として広がりを見せています。

死と向き合い、残された時間を充実させるために、終活について一度考えてみませんか。