| | | | |
|---|---|---|---|
| 表　　題 | 明日から頑張る終活 | | |
| 著　　者 | 高見 晴彦 | | |
| 作 成 日 | 2023年7月16日 | 最終更新 | 2023年8月30日 |

日本基督教団 神戸イエス団教会 教会セミナー

2023年9月3日 神戸イエス団教会

「生真面目な感じか、楽しい感じか、どっちがいいですか？」と伺ったところ、「楽しい感じで」とのことでしたので、だいぶ砕けているところもあります。

改めまして皆さんこんにちは。葬儀社シャロームの高見です。本日はお招き頂きありがとうございます。まあ仕事の内容が内容だけに、「毎度お馴染み」とか「いつもご愛顧くださり」とかはなかなか言いづらいわけですけれども、たまにしか顔を出さないにも関わらず皆さんよく覚えてくださっていて大変感謝です。さてそんなことを思いながら、今回お話を頂いた折に、そういえばこちらの教会ではいつ頃からお世話になっているんだろうと資料を繰ってみたところ、一番始めにお手伝いさせて頂いたのは2009年の初頭でした。なんと私もまだギリギリ20代、いや思い返せばそんな頃もありました。そこから今日まで14年半ですが、その間にちょうど10件、この教会の葬儀に私たちは関わらせていただいております。ということは単純に計算しますと、この教会では平均するとだいたい１年半に1回ぐらいのペースで葬儀がある、ということになるんですけれど、実際には１年に２回葬儀があった年もありましたし、逆に丸３年ほども葬儀がなかった期間もありましたから、この計算はまったくアテになりませんね。神様の予定表をこっそり覗ける人がＳＮＳででもシェアしてくれたら、それこそいろいろな準備もしやすいんでしょうけれど、近頃は″故人情報″の取り扱いも厳しく言われるようになっていますから難しいところですね。

それはさておき、この2009年という年は、実は本日のテーマである「終活」という言葉が生まれた年でもあるんですね。ということは終活ももう14才、今やテレビや書籍、ネットでも沢山の終活情報が発信されるようになり、ずいぶんと耳馴染んだ感もあります。このようなセミナーもいろいろなところで催されてますから、もしかしたらこの中にも終活セミナーが初めてではない方もいらっしゃるかもしれません。しかし、それほど世間で広がりを見せているにも関わらず、周りの人たちに「終活してますか？」と訊ねると、「いやぁ、やらなきゃいけないとは思ってるんだけど、なかなか…」という反応が多いように思います。私の両親でもそんな感じですからね。その理由まで訊ねると、「なんだかいろいろありすぎて、大事なポイントが分からない」とか、「どこから手を付けていいか分からない」、また「どこまでやったら十分か分からない」「本当に役に立つのか分からない」「まあ、明日から頑張る（※明日になったらまた「明日から頑張る」と言っていつまでもやらない、の意）」などという声も聞かれます。むしろ情報が多すぎるために、肝心の所がどこか掴みづらくなっていたり、皆さんの個々の事情がそれぞれ違いすぎて、一般的な知識や技術だけをどれだけ説明されても、そのまま自分自身に応用しづらいと感じているのかもしれませんね。それに当たり前のことですが、誰しも終活は初めてのこと、常に一発勝負です。「実は私、終活３回目なんです」なんて言われたら、どんな状況？って聞き返しますよね。ですから皆さん不安があるのも決しておかしなことではないのです。

そのように、終活が進んでいない人は大抵、具体的技術的な課題に行き詰まっているのではなくて、始まる前から躓いているわけですが、その理由は終活という言葉が漠然としすぎているからかもしれませんね。そこでまずはイメージを固めるために、できるだけ簡単に終活の全体像を捉えるところから始めてみましょう。すでにお分かりの方も復習を兼ねてお付き合いください。こちらの配付資料(末尾に添付)をご覧ください。

ではまず今更ではありますが「終活」という言葉の意味から。「終活」の〝終〟は〝終わり〟という字ですが、これは人生の終わりの時期を指しています。これに〝活動〟の〝活〟という字を加え、「人生の終わりの時期に向けて、残された日々のことや、亡くなった後のことについて、特に自分自身が主体的にいろいろと準備すること」を言います。これは近年流行している、何々活という類の造語のひとつですので、特に何か、例えば「終末活動」とかの略称というわけではなく、「終活」だけで完結している言葉です。

終活の具体的な行動を大きく分けると、ひとつ目は〝身辺の整理〟、ふたつ目は〝終末期の生活への移行〟、そしてみっつ目は〝周囲へ向けた自分の意思の表示〟、となるでしょう。

まずひとつ目の〝身辺の整理〟ですが、これは〝物の整理〟と〝関係性の整理〟に分けられます。〝物の整理〟というのは判りやすいですね。私たちがお葬式の準備ためにご自宅に伺った際にも、ご遺族が「この沢山の何々を処分するのが大変そうで…」と頭を抱えていることもよくある話です。どんな物があるかというと、タンスに収まりきらなくてあちこちに掛けてある洋服類、棚板が曲がるほどぎゅうぎゅうに詰まった本やレコード類、毎シーズン挿し木などして増やしてしまう植物と植木鉢、賞味期限も怪しい食料品類、壊れたりずいぶん型の古い家電類、他にも、空き箱・空き缶・紙袋・包装紙・リボンなどの工作材料なんかですね。空き箱なんて大したことないだろう、と思われるかもしれませんが、人によってはその量が桁違い、押し入れの天袋の中が全部空き箱だったりもします。いつか使うかもしれない、と思って結局使わない物が、歴史の長さだけ積み重なっているわけです。

そして〝関係性の整理〟というのは…アレですよ、「私たち、もう終わりにしましょう！」とか、そういうドラマのような話ではないですよ。例えば、現役を退いた後も「名前だけ」と言われて続けてきた会社の役員を、きちんと辞任したり、引き継いでくれる人を探すなど、自分の立場を整理することだったり、借りたものを清算するとか、活用されていない

契約を解除するとか、そういう周辺社会との関わりについての諸々を整理していくということです。

ふたつ目の〝終末期の生活への移行〟というのは、これは主に介護や医療のあり方と関わりますが、亡くなるまでの間の過ごし方がどのようになるかを想定して、子どもや孫の家の近く、あるいは介護医療サービス付きマンションに引っ越すとか、老健施設に入るとか、最期まで自宅で過ごすために室内をバリアフリーにリフォームするとか、介護用品をレンタルする事業者を見つけておくとか、そういったことです。認知症になった時のために成年後見人を定める任意後見契約をしておくというのもこの範疇ですね。

みっつ目の〝周囲へ向けた自分の意思の表示〟というのは、いずれ自分が意思表示をすることができなくなった時のために、予め自分の意思を書いておくなどして、関係者に判るようにしておくことですが、これはまたみっつに分けられます。

ひとつ目は亡くなるまでの間、病気によって意識が保てなかったり、認知症によって自分の意思がハッキリしなくなった時のために、終末期の自分に対する介護や医療のあり方についての希望を示します。書類として代表的なものでは、〝リビング・ウィル〟や〝事前指示書〟などと呼ばれるものが知られています。臓器提供の意思表示などもここに含まれるでしょう。ふたつ目は亡くなった直後、自分の葬儀についての希望を示しておくことで、よく知られているように〝遺書〟や〝エンディングノート〟などと呼ばれる書類が作られる場合もあります。祭祀やお墓のことなどもここに含まれますね。また当然、その書こうとする内容自体を固めるために、葬儀に際しての宗教儀礼や墓地などを検討したり、必要な場合には葬儀社などから費用の見積もりを取るような場合もあるでしょう。みっつ目は相続などについての希望を示すことで、これは有効性を担保する必要がある場合には、一般には〝遺言（ゆいごん）書〟、法律的には〝遺言（いごん）証書〟と呼ばれる書類が作成されます。

さて確かにこうして見ると、なるほど一口に終活と言ってもずいぶんと幅の広い活動ですから、どこから手を付けていいか分からないという悩みもよく分かります。セミナーに行ったり書籍を読んだりしても、「えっ、それも？これも？」と思って余計に戸惑ってしまうんでしょうね。とはいえ、もちろん皆が皆これらのことを全て行わなければならないということは全くありません。この中で１つ２つでも関心のある事柄があれば、まずはそ

こから始めてみて、やっていく中で他の事柄まで関連して広がっていくようならそれでもよし、というぐらいに思っておいて良いでしょう。

ちなみに大抵の場合、終活セミナーや終活本などは、それぞれその主宰者や執筆者によって内容の傾向に違いがあります。信託銀行や士業などが行うものは遺言や相続、任意後見などの話が中心になるでしょうし、介護施設や介護用品の事業者などが行うものは終末期の生活への移行が中心になりがちでしょう。葬儀社や宗教団体などが行う場合はもちろん葬儀の希望関連が中心になりますよね。要は自分たちの商売や活動に関係のある分野を主に取り扱うわけですから、一口に「終活」と言っても必ずしも皆さんが関心のある分野だとは限りません。ですからまず手始めに行わなければならないのは、そもそも自分がどの分野に関心があるのかを整理してみることです。その上で、その分野に多く関わっていそうな情報源に触れる、という順序が望ましいでしょう。

そうして自分の終活の課題がある程度見えてきたら、今度は必要に応じてその分野の専門家に直接相談してみるのも良いでしょう。というのも、終活の内容はそれぞれの人生そのものに関わっていますから、それぞれに事情は違うものです。セミナーや書籍では多くの人を対象にしますから、どうしても一般論やありがちなパターンの解説にならざるを得ません。そうするとなかなか自分の状況にぴったりマッチするということはありませんから、あっちこっちから情報を継ぎ接ぎして考えていかなければならないことも多いからです。ひとりで悩んで疲れ切ってしまうよりも、専門家に「今、自分の状況はこうで、こういう希望があるんだけど」と相談して、「その状況なら解決策はこうですね」と教えてもらうほうがよっぽど早くて確かなわけです。

ということで、それぞれの事柄についての詳細は必要であれば後の質疑応答の時間にお答えするとして、ここからは終活をするに当たって全体的にもう少し気をつけておきたいことについて、実例を交えて考えていきたいと思います。

さて、ある終活に熱心な人がいました。几帳面な性格で、さまざまな資料を集めて、きっちりと遺言書やエンディングノートを書き記し、大切に保管していました。しかしこの人が亡くなった時、残念ながらこれらの書類は有効に用いられなかったのです。それはなぜでしょう。これは終活セミナーではよく取り上げられる話ですが、この几帳面氏は作ることにはきっちりしていたものの、作ったということを家族に話しておらず、作った書類を

厳重に銀行の貸金庫にしまい込んでいたのです。そのため家族もそんな書類が存在するとは思わずに葬儀を終わらせ、相続手続の中でそれらを発見した、という話でした。几帳面であるが故に、生前は自分のことは何でもきっちり一人でやりきっていたのでしょうね。確かに終活という言葉の意味で、「自分自身が主体的に」とは言いました。しかし当たり前のことながら、自分が認知症になったり亡くなったりした後のことは自分自身では何もできません。必ず、誰か周りの人の手を借りて葬儀や後始末を行います。そのため、終活は見方を変えれば〝自分の最期を誰かに委ねていく作業〟とも言えるわけですから、大切なのはその具体的な作業に増して、委ねていく相手とのコミュニケーションだと言うこともできます。

またこれと逆のパターンもあります。社内では俗に「あんじょう案件」などと呼ばれることもありますが、委ねたい相手にお願いはしていても、その内容に具体性が伴っていないという場合です。ある教会で葬儀をお手伝いする度に私によく話しかけてくれるおじいちゃんがいるのですが、「今日の彼な、儂と同級生。せやからもうぼちぼち次は儂の番やから、そん時はあんじょう頼んますな。子どもにもな、あんたのとこに電話したら後はあんじょうしてくれるて言うてるからな」「いやいや、まだ１５年やそこらいけますでしょ。私も後の若い子によう言うときますから。それはともかく、あんじょう言うても具体的なご希望のところまだなんも伺ってませんけど…」「大丈夫大丈夫。あんたもここの教会慣れてはるからな、大丈夫。ほなあんじょう、あんじょう…」「ちょっ、ちょい待ってください。なんも大丈夫ちゃいますから！せめて一度家族さん紹介しといてくださいな！」というような会話を毎回するわけです。これ、私たちは葬儀屋ですから「あんじょう」と言われるならまあ悩みながらもいざその時になればそれなりに考えてしますけども、頼まれた相手が家族や友人だと、責任は感じるわ、どうしていいか分からないわ、困っちゃいますよね。せめて「特にどういうふうにしてほしいっていう希望はないから、あなたの思うようにやってくれたらいいよ」とでも言っておいてくれたら、と思いますね。

このように、内容とコミュニケーション、それらが両方備わっていて、初めて終活は成功します。よく終活の話になると「エンディングノートを書きましょう、ぜひ書きましょう」と言われ続け、なんだかエンディングノートを書くことが目的かのように勘違いしてしまうこともあるのですが、詰まるところ目的は「自分の希望を委ねたい相手に分かるように伝えること」なのであって、エンディングノートはその一手段に過ぎないわけです。

その意味では、こんな事例もありました。お母さんが亡くなって、遺族は娘さん２人、ずいぶん家族仲が良くて、生前から三人寄ると姦し…(ゴホン)…いや、楽しそうによくお喋りするのが好きなご一家でした。お母さんは先程の例の几帳面氏とは真逆で、細かく書類を作ったりということはしない大雑把…(ゲフンゲフン)…いや、大変大らかな性格の方だったようです。エンディングノートも作っていなかったので、「お母さんが好きだったお花は何でしたか？」と訊ねると、娘さんたちが、「ヒマワリ」「そうそう。ヒマワリが好きでねぇ、自分の葬式の時はヒマワリ入れてくれってずっと言ってたけど、そんなん時期が限られるんだから、よっぽどタイミングよく狙って死なないと無理でしょ、って言ってたのよ」「あとあの写真ね」「持ってきた？」「持ってきた持ってきた。冷蔵庫に貼ってあったやつ」「あーこれこれ。とにかくヒマワリとこの写真があったら良くって、棺なんか燃やすもんだから段ボールでいいし、火葬場まで運ぶのも家の車でいいし、骨なんか庭に撒いといたらいいのよ、ってねぇ。そんなことできますのん？」「…えっ！あっ、えーっと、取りあえず一個ずつ説明していっていいですか？(汗」

とまあこのように、エンディングノートが無かったとしても、日頃からよくそのことについて家族で話せるような環境が整っていれば、生活そのものが終活を十分兼ねることになるわけですね。ですから教会の終活セミナーでよく申し上げるのは、例えば「自分の葬儀は教会でしてほしい」という希望があるのであれば、一番有効なのはエンディングノートにそれを書くことではなくて、自分が元気なうちに自分の葬儀をしてくれそうな人を教会に一緒に連れてきて、「場所はここ、電話番号はこれ、いざという時には葬儀社より先に先生に連絡して」と実際に紹介しておくことなんですね。そしてそれをきっかけに、自分は教会でどう過ごしているのか、周りの人たちはどんな人たちなのか、私が信じている天国はこんなところなんだ、とか、いろいろな話に繋がっていけば、教会を知らない家族にも自分の人生や信仰、想いをより深く理解してもらう道筋になるかもしれませんね。

はい、それではお話ししてきた終活の大事なポイントを纏めておきましょう。

まずひとつめ、終活の内容は幅広いけれど、自分が関心のある、または必要のある事柄は何か、整理して考えること。ふたつめ、課題が難しい場合は悩みすぎて疲れる前に、専門家に相談してアドバイスを受けること。みっつめ、終活は一人で完結するのではなく、後のことを委ねていく相手とのコミュニケーションであるということ。このあたりをしっかりと意識した上で、終活に取りかかって頂きたいと思います。また申し上げたように終

活の″結果″は一発勝負ですけれど、いざその時が来るまでは何度でもやり直しが利くわけですから、取りあえず始めてみて「今回はここまでにしよう」とか、「前はこう思ったけどここは直しておこう」とか、その時々の状況に応じて気軽に考えても構わないのです。

いかがでしたでしょうか。なんとなく終活のことがお分かりになってきたでしょうか。「今日から頑張ってください」と言うとまたプレッシャーになってもいけませんので、まあ「明日から頑張る」というぐらいのお気持ちで取りかかって頂いたら、と思います。もちろん、「しばらく進みそうにないなぁ」という方は、慌てなくても大丈夫です。終活が終わるまで20年でも30年でも、まだまだお元気でいらしてくださいね。いずれにせよ最期まで健康に生ききることも、終活の大事な目標です。ご家族やご友人と過ごすお時間を大切になさってください。

## 「終活」とは

〝人生の終わりの時期に向けて、残された日々のことや、亡くなった後のことについて、特に自分自身が主体的にいろいろと準備すること〟

（2009年に週刊朝日という雑誌から生まれた造語）

## 終活の具体的行動（全体的なイメージ）

| | | | | 主な専門家 |
|---|---|---|---|---|
| 身辺の整理 | → | 物の整理 | 不用品の処分や譲渡など | 遺品整理･古物取扱業など |
| | → | 関係性の整理 | 社会的役割からの引退、契約関係の見直しなど | 内容によりけり |
| 終末期の生活への移行 | → | 介護者となる人の近くや老健施設などへ引っ越す、<br>介護用品のレンタル事業者などを調べておく、自宅をバリアフリーにする、<br>運転をやめたり買い物のしかたを見直したりする、任意後見契約をするなど | | 介護施設･用品･在宅ケア･<br>工務店などの事業者<br>任意後見契約は司法書士 |
| 周囲へ向けた<br>自分の意思の表示 | → | 医療・介護の希望 | リビングウィルの作成など | 医師･介護士など |
| | → | 葬儀の希望 | エンディングノートの作成など | 葬儀社･教会など |
| | → | 相続・承継の希望 | 遺言書の作成など | 司法書士など |

## 終活のポイント纏め

① 終活の内容は幅広いけれど、自分が関心のある、または必要のある事柄は何か、整理して考える
② 課題が難しい場合は悩みすぎて疲れる前に、専門家に相談してアドバイスを受ける
③ 終活は一人で完結するのではなく、後のことを委ねていく相手とのコミュニケーション