



親の終活

どうやって
 切り出すの?

終活をきっかけに
 親との時間を豊かに

自分が亡くなった後、残された家族が困らないように
 さまざまな準備をしておく「終活」。
 高齢の親がいる方にとっては、自分がどうするかよりも
 親がどうしているかの方が気がかりなことでしょう。
 とはいえ、本人へ「終活はどうしているの?」「
 とは尋ねにくいもの。
 今回は、終活カウンセラー協会・代表理事の
 武藤頼胡さんに、終活の実状と
 切り出し方のコツをお尋ねしました。

「終活」とは自分を見つめること。
 取り組んだことをきっかけに、
 親子の仲がよくなった例を
 いくつも見てきました



武藤 頼胡^{よりこ}さん

一般社団法人終活カウンセラー協会
 代表理事

2011年に協会を設立。「終活」を普及させるため、全国各地で年間100回以上の講演講師を務める。「ひとり一人が生きがいを持つ世界」をめざして活動が続ける。

©TWO/PIXTA

STEP
 0
 ゼロ

終活の前に心配の気持ちを伝えよう

親

に終活のことをたずねにくいのはなぜでしょうか。「死」「お金」に直結しているから、と多くの方が答えると武藤さんは言います。「でも、本当はお金が欲しい



とか、早く亡くなってほしいわけではありませんよね。根本にあるのは、病気や介護状態にならないか、ゆとりのある暮らしを送れているかといった『心配』の気持ちなんです。終活に取り組んでもらう前にまずは心配していることを伝え、関係性を築くことがたいせつです。

「高齢者が介護状態になるきっかけで多いのは転倒によるケガで、動けなくなること。そのケガの約77%が家の中で起きています。親の家に危険がないかいっしょにチェックしながら、物の整理をしてみるのがおすすめです」。危険な場所がわかるのと同時に、親にまつわる**思わぬ発見があることも**多いそう。

エピソード 1

「借金があった親子」

息子さんから相談を受け、お母様に借金があることがわかったケースでのこと。話し合いの雰囲気は険悪で、お互い怒っていました。私が息子さんに「どうして借金のことを教えてほしいのですか? 心配だからですよ」と本音を話してもらうと、一気にその場の空気感が変わって、息子さんもお母様もざっくばらんに話せるようになりました。

STEP

1

意外と知らない親のことを聞こう

親

の終活においては、葬儀やお墓、財産のことを気にしがち。ですが、それ以上に自身を見つめ、残りの人生をよりよく生きてもらうことが重要と武藤さん。「親の好きな食べ物はなんでしょう。名前の由来は？意外と基本的なことを知らないのではないのでしょうか」。

突然、好きな食べ物や名前の由来を聞くのは唐突に思えます。そこでSTEP0で触れた「親の家の整理」がいききっかけになります。「大切にしている品や思い出の写真などを見つけたら、そのエピソードを聞いてみましょう。そこから**価値観や思い出の場所、親しかった友人などがわかる**ことがあります」



▼ 武藤さんオススメ

年賀状の整理

意外と役立つのが年賀状の整理。封書とちがってハガキはオープンですから、見ても差し支えありません。「この人どんな人？」「どんな関係だったの？」などと話してみましょう。

エピソード 2

「家族でゴルフを」

70代のお父さんにエンディングノートを書いてもらった相談者のケースです。「これからやりたいこと」に家族とゴルフがしたい、とありびっくりしたとのこと。それ以降、毎年家族で行くのが恒例になり、さらにゴルフをやったことがない相談者の妹さんも始めました。エンディングノートをきっかけに、新しい家族行事ができたんですね。

STEP

2

自分もエンディングノートを書いてみよう

終

活をわかりやすく進めるためにエンディングノートは役立ちます。ですが、それを親に書いてもらうのは簡単ではありません。おすすめなのは、まず自分が書いてみること。「使うエンディングノートはなんでもかまいません。書くことで自分を見つめ、これから先にやりたいことや、会いたい人など、気づくことが多いんです。そうして自分に起きた変化・よかったことをぜひ伝えてください。きっと興味を持ってくれますよ」。体験談がなにより効果的です。



▼ 武藤さんオススメ

聞き書き

握力が弱ってきた高齢者にとっては、ノートを仕上げるのが大変な場合もあります。そんなときは親から聞き取りながら、書いてあげるのがおすすめです。おしゃべりしながら楽しい時間がすごせます。



こんなことを書くのがおすすめです

さ

まざまなエンディングノートが出ていますが、気軽に始められそうなもの・項目を選ぶのがおすすめ。特に始めやすいふたつを紹介します。

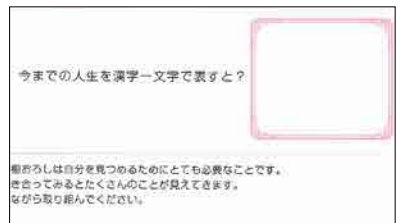
マイ・メモリー

過去に訪れた場所、これから行きたい場所、印象に残った場所を記入。これまでの人生の振り返りにぴったり。



今までの人生を漢字一文字で表すと？

大切にしていることや思いがギュッと凝縮され、話が広がっていきやすいもの。



チェックリスト

押さえておきたい親のこんなこと

親にやってもらうこと

- 「ありがとう」と言いたい人をリストアップしてもらう
- 自分の個性を書き出してもらう
- 年に一度健康診断に行き自分の体を知ってもらう
- これから“やりたい”と思うことを見つけてもらう
- 過去に住んだ場所など愛着のある土地を洗い出してもらう

親のために自分がしておきたいこと

- 親のお金、物の現状を把握しておく
- お葬式、お墓のことは元気なうちに聞いておく

さいごに

今回は「親の終活」についてご紹介しました。知らなかった親の姿、考え方を知ることで新たな関係ができあがり、残りの時間が充実したものになるケースが多いそうです。まだきっかけに悩まれている方は、『**ぴいあらいぶ**』でこんな記事を読んだんだけど…』と本誌を使っていたら幸いです。

Information

公開しました！

がんと食事のお悩みに管理栄養士の川口先生が答える サニーサイドベンチ

パルシステム共済連のホームページに新しいコンテンツが誕生しました。『びいあらいぶ』2023年9月4月号にて、がん患者と食事についてお話をうかがった川口美喜子先生による、Q&Aコーナーです。ご自身ががん患者だったり、身近にがん患者がいる方はもちろん、もしものときに備えたい方にも役立つ情報を発信していきます。毎月更新しますのでお見逃しなく。

こちらのページでは、がんと食事に関するお悩みや当ページへの感想を募集しています。ご自身だけでなく、ご家族・友人・知り合いの方でお悩みがありましたらお寄せください。詳しくはパルシステム共済連のホームページをご覧ください。



パルシステム サニーサイドベンチ 検索



川口 美喜子さん

札幌保健医療大学大学院教授
大妻女子大学 特任教授

コンテンツ
はこちら



ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介し、紹介団体への応援メッセージ受付中！ Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

一般社団法人イノベーションみらい(新潟)

私たちは、新潟市内で生活困窮などの複雑な背景を抱える世帯を支援しています。活動内容として、子どもの居場所事業、学習支援事業、ひとり親や生活困窮家庭へのお弁当配布、フードパントリーなどを実施しています。制度の狭間で埋もれかねない人々とのつながりを絶やさないよう配慮し、さまざまな活動をアウトリーチで実施することで、本当に必要な世帯へ支援を届けてきました。

このたび「ささえあい基金」の助成を受け、学習支援事業にAI学習システムのアプリや端末を子どもたちに導入することができました。これにより、学習支援の時間だけでは拾いきれなかった、個々の課題に応じた学び直しが可能になり、不登校で授業を受けられない子どもや生活困窮で塾に通えない受験期の子どもたちにも、学びの機会を提供することができました。これからも、子どもたちの小さなつまずきを将来の負の遺産として残さないために、学習支援をはじめとしたさまざまな支援を通して、子どもを真ん中においた見守り活動を続けていきたいと思っております。



タブレットを活用した学習も可能に



居場所を作ることで学びの機会を提供

●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2024年度は20団体に計1,000万円の助成を決定しました。
※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

