

やすらぎの村便り

終活とは

終活とは「人生の終わりを考えることを通して、残りの人生をいきいきとしたものにする」活動のことです。具体的には葬儀や墓の段取り、遺言の準備、身の回りの整理、財産相続などを行います。多くの方は60代ぐらいになると終活を考え始めるようになりますが、終活に早すぎることはありません。葬儀代や墓地の費用など、亡くなった時にかかる費用が具体的にわかるので、老後の設計もしやすくなります。また、身の回りの整理や延命治療の有無、臓器提供の意思表示などを明確にしておくことは、年齢を問わず役立ちます。いつか必ずやってくる自らの最期をどのように迎えるかを考えることは、今をより良く生きるためのきっかけになります。元気な状態で最後まで生きていられればそれに越したことはありませんが、平均

寿命が80歳を超える現状では、本当に元気な状態で死を迎えられる人は一握りとなっています。元気であっても、なんらかの介護が必要となったり、日常生活上は問題がなくても持病を抱えていたりする方は、山のようにいます。認知症や寝たきりの状況になつてしまったり、大きな病気になつてしまつたり、持病が悪化して余命宣告を受けることだつて、誰にでも考えられる事態です。現代の日本においては、核家族化が進んで世帯全員が高齢者ということも多く、以前のような地域共同体も崩壊しているのが現状です。このような社会状況が到来した現在、高齢者は「死を前にして余生をどう生きるか」、そして「死後の葬儀をどうするか」ということについて、自分自身で考えなければならなくなつていきます。そのため、「最期まで自分がらしく生きたい」という価値観が広がり、終活をしたいという人



も増え、エンディングノートも世間に広まりました。自分の人生を振り返るきっかけになる、ということも終活のメリットだと言えます。自分がこれまで過ごしてきた人生を思い起こし、長く会っていなかつた友人や昔住んでいた土地のことを思い出すということもあるでしょう。自分でも予想もしなかつた思いが、心の中にこみ上げてくるかもしれません。また、死と向き合うということは、

自分の余生を有意義に生きるための準備を行うことでもあります。やり残したことや言い残したことなど、生きているうちにすべき事柄を整理する機会にもなります。

終活を行うことで、「悔いのない人生だった」と感じられる最期を迎えたいと思うようになり、自分の老後を前向きに生きようとするにも繋がるでしょう。

やすらぎの村 居宅介護支援

富田林営業所長 宮崎 信也