

ごんきや「終活カウンセラー」遠藤清子の

生き活きと

終活教室

終活カウンセラー 遠藤清子

七ヶ浜に嫁いできて、ごんきやに入社。以来21年、家族に寄り添うことを大切に、葬儀の仕事に従事。大震災を経て、皆様には後悔してほしくないと終活への想いを深め、セミナーにも心を注いでいる。



第8回 テーマ

エンディングノートで人生の棚卸しを

書店でコーナーを設けて並べるほど、今やエンディングノートは種類も数も増えているのをご存知ですか？名称としてはエンディングノートの他に、「マイノート」や「私の人生ノート」などがあります。エンディングという言葉自体が「終わり」という消極的な意味合いを持っていることから、あえては「ずして」というノートもあります。

では、なぜエンディングノートなのか？それは、このノートが作られた当初は、自分の葬儀やお墓のこと、つまり人生の終焉についてだけ準備

するためのノートだったからです。エンディングノートが世に広まる前は、自分の葬儀を身内に委ねるのが当たり前で、生きていくうちに葬儀のことを考えたり話し合ったりすることは、縁起でもないとしてタブー視されてきました。けれども、時代が変わり、核家族化や近隣住民との付き合い合いの希薄化、親戚との疎遠などの理由から、周りに葬儀のことを委ねられる人がいなくなり、必然的に自分の葬儀を自分で考えるようになってきました。

人生の終焉を考えるために、まず

自分の人生を振り返る必要があります。まさに人生の棚卸しです。自分が今までどのように生きてきたのかを振り返るということです。自分の生い立ちやルーツである両親や兄弟、そのまた上の先祖を知るための家系図なども重要で、大切な振り返り材料となります。エンディングノートにはこれらをすべて書けるようになっております。エンディングノートに記すことができる振り返り材料は、自ずと人生の最期の儀式であるお葬式に必要な資料ともなりうるものです。例えば、生い立

ちの中で出てくる生年月日や住所、本籍などは、亡くなったあとの届け出書類関係に記載しなくてはなりません。また、家系図は、法要の席次を決めたり、訃報の連絡を入れる際にも役立ちます。

さらに、保険や貯蓄関係、年金などは状況を見返すことにより、改善・見直しが必要だったり、今後の人生設計を考えることにつながります。保険は掛けっぱなしでなかなか見直しをしない方が多いようです。どのくらいの保証額があるのか、誰にその保険がおりるのかなど

を把握すると、実態がわかり、見直すことにより節約ができるなど利点がたくさんあります。節約できた分で旅行したり、好きなことをすると人生が楽しくなりますよね。終活とはまさにそういうことです。

また、終活する上で遺言の作成は欠かせないものです。亡くなる直前に書くものだという認識がまだ多く、元気な時には敬遠されがちですが、遺言は残された方のために書くものです。送る側の精神的、肉体的負担を軽減するためにきちんと意思を伝えることが大切です。遺言を書

くには内容を十分に練る必要がありますので、このエンディングノートで下書きをするつもりで書いていただきたいのです。家族で話し合って書くことができたなら、後々もめることもないと思います。

エンディングとは人生の終焉であるとともに、そこまでの生き方を振り返り今後につなげるという、まさに前向きな考えであることを覚えておいてほしいと願います。

◎次号予告
いろいろな埋葬

終活セミナーのご案内

日時：9月25日(日)午前10時より

場所：セレモニア五橋榎会館

仙台市青葉区五橋2-8-14

日時：10月30日(日)午前10時より

場所：セレモニア岩切利府楓会館

仙台市宮城野区岩切分台3-14-1

セミナーに関するお問い合わせ (株)ごんきや多賀城支店 TEL.022-366-5151(遠藤)

※終活セミナーはお一人様でもグループ様でもお申込みいただけます。
出張開催もしておりますので、お気軽にお問合せください。



1815年創業
葬祭・仏壇・仏具・神具・生花・花環・墓石

株式会社 **ごんきや**®

塩釜本社：〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町24-2
仙台本社：〒980-0022 宮城県仙台市青葉区五橋2-8-14

☎ 0120-365-554