

あなた自身の人生を、豊かで、愛あふれる、充実したものにするために

終活のススメ

「終活」ってどう言葉も、一般に「死の準備」って言われてきたんですけど、感じられるこの頃。認知度は高くなりましたが、「実際どうやって準備をするの？」って思ったりもする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は「家族葬」とは？「終活セミナー」の代表であり、終活カウンセラーでもいらっしゃる御手洗千世さんにお話を伺いました。

インターネットで「終活」を検索すればたくさん情報は得られますが、ここでは一般的な話ではなく、もっと身近で、もっとリアルなお話が聞けました。すでに終活に取り組んでいる方もいる方も、そうでない方も、終活の考え方、捉え方、変わる、目からウロコの内容です。

終活カウンセラーとは？

「終活」と聞くと「死の準備をする」というイメージが浮かぶ方もいらっしゃるかもしれませんが、死は誰にも避けられないもの。生前にしておくべき準備は、決して悲しいことではありません。むしろ、人生を振り返り、充実した人生を送れるようになるための準備です。それが「終活」の本質です。

伝えようと思ったきっかけは？

私も含めてなんですけれど、本音が伝わりづらいことが多いです。例えば、「これは葬儀に関係するんですけど、御飯の

上にお箸を立てるって何ですか？お茶碗を割るって何ですか？

これは「お箸を立てる」とは、故人が生前に好んでいたお箸を立てることで、故人を偲ぶという行為です。お茶碗を割るとは、故人が生前に飲んでいたお茶碗を割ることで、故人を偲ぶという行為です。

父が亡くなり、お通夜やお葬式の準備に追われる中、決山「なんで？」がありました。理由もわからず、しきたりばかりやっていく感じがあって、「心が空っぽ」な感じがして、「疑問に思ったんで、その中には、知って

いながら、疑問に思っていたんです。それが「終活」の始まりです。

例えは、どうでしょうか？

葬儀に際して、ご遺族の方々が結構悩まれているのが「遺影」です。お表情でも、帽子をかかっていたり、バジューマ姿だったり。正装の笑顔の写真は、結局30年前の子どもの結婚式の時のものだったという方もいますが、それだと面影がなくなってしまうので、確かに「遺影用」として写真はなかなか撮りませんが、だからこそ、遺族の方が困らないように、遺影として使える写真を残しておく方がいいと思います。

ただ、よく聞かせるように、お見送りをしてくれる、あなたの方が嬉しいの、ではないでしょうか？

お見送りをするのは、故人が生前に好んでいたお箸を立てることで、故人を偲ぶという行為です。



「終活」を始めてみようかなという方には、御手洗さん監修のエンディングノート「自分史」がおススメ。自分のこと振り返りや、もしもの時の選択、遺影写真の貼付欄など、必要なことが整理されています。何かから始めたいという方も、気軽に書き込めます。亡くなったあとに開封するようお願いの「プライベートページ」もあり、「心残りがないように」という御手洗さんの配慮も嬉しい一冊です。



「家族葬」とは「家族想」だと考えています。

「愛」「温かさ」「安心」を大切に
どんな大変な状況であっても、一緒に考え
「一番良い方法」を見出していただけるように、そばに寄り添います。

どんなことでもご相談ください。

みなさまのご家族の「かたち」にあったご提案をさせていただきます。

「終活セミナー」随時開催
「終活個別相談」も承っています

家族葬 つばき会館 長崎南斎場

☎095-833-7444 <http://www.tsubaki.nagasaki.jp>

〒851-0403 長崎県長崎市布巻 524 番地



株式会社ラ・ウィ・エンローズ 代表取締役
終活カウンセラー
御手洗 千世さん
ご本人様やご遺族様のことを心から考える「終活セミナー」も
行っている。参加者からは「視点が変わった」と声がかかるほどの内容
は口コミで広がり、時には会場に入りきれないほどの参加がある。
事実、今回も、紹介したいけど誌面では掲載できない話がたくさん
飛び出した。そこ、でしか聞けない話に興味のある方は、ぜひ。