

### エンディングノートの書き方

2011 年 9 月より対応してきた「エンディングノート」のセミナーは、累計対応件数 100 件、受講人数 3,500 名を到達しました。口コミによってセミナー情報は徐々に伝わり、2012 年以降は講師依頼が継続的に入るようになっていきます。東日本大震災を機に、死が身近なものとして捉えられるようになったことで、「エンディングノートについて一度は聞いておきたい」という人が増えてきたことを実感しています。

一般的にエンディングノートは、マイナスイメージが先行しています。葬儀やお墓のことについて書き残すというイメージが一般的かもしれません。しかし、どんな人でも“エンディング＝人生の終末”だけに向き合うことは、容易なことではありません。だからこそ、必要性が理解されながらも、記入する人が少ないという実状があります。

エンディングノートは、これまでの人生を振り返り、今後の人生を考える、言わば人生のロードマップと捉えると取り組みやすくなります。自分がどんな人生を歩んできたかを振り返りながら、これからどんな人生を送りたいかを考えてみることです。自分がやってみたいと思っていたことに計画的にチャレンジするのも良いかもしれません。そう考えれば、取り掛かるのは早ければ早いほどメリットが大きいと言えるでしょう。

エンディングノートは、いわゆる“エンディング”について考えるだけでなく、これからの人生や自分の周りの人たちの想いに目を向けるという大切な役割があります。そうした役割に対する情報の欠如が、マイナスイメージが先行する所以になっているのかもしれませんが、自分に起こりうる様々なことを想定して準備しておくことにより、漠然とあった不安が軽減されたと感じる方も少なくありません。

かつてエンディングについて考えることは避けられる傾向にありましたが、例外なく誰にでも訪れるエンディングについて、生前から考えておく必要性を行政側からも発信されるようになりました。「生前から人生の終末や死別後に備えた準備を行うことと、死別後に遺族などが生活の再構築を行う時期を合わせた領域」について、新しいライフステージとして定義しています。終末期と死別後に対する自分の希望を残すだけでなく、本当の意味で家族や身近な人たちを思いやりながら、死別後の生活の再構築までを視野に入れて考えることの必要性が示唆されています。

いずれにしてもエンディングノートは、その必要性を理解することなく向き合うことは難しいと言えるでしょう。個人々の考え方が異なるのと同様、エンディングに対する考え方はそれぞれ異なります。気力・体力があって、適切な判断ができる内に自分の意思を残すための準備を行っていただければと思います。

また、セミナーの中では、弊社が開発したインターネット版エンディングノート「エンディングバンク」の特徴的な機能や、ご相談業務を中心としたライフサポートサービスを提供するサロン「ライフスタイル・コンシェルジュ」についてもご紹介しました。

大雪の中、お集りいただきました皆様、本当にありがとうございました。

株式会社清月記

ライフスタイル・コンシェルジュ  
グループマネージャー 成田 実千代