

「エンディングノートを書く」ということ

終活カウンセラー 石崎公子さん

人生の最後を迎える準備として終活が話題となっていますが、その中でもエンディングノートは特に注目されていて、これまでに多くの出版物が発行されています。でも、このエンディングノート、注目されている割には実際に書いている人が少ないようです。そこで、今回は「失敗しないエンディングノートの書き方」の著者で、終活カウンセラーとして活躍の石崎公子さんにお話を伺いました。

あなたは、エンディングノートの内容を知っていますか？

エンディングノートは有料のものから無料のものまで数多くあります。その内容はだいたい大きく5つの分野に分かれています。まずは「自分」のこと。家族や人生の振り返り、趣味や座右の銘などがあります。そして「財産」のこと。預金の口座や保険、証券があれば証券会社はどこなのかとか。それから「介護や医療」のこと。延命治療や介護についた際のこととか、介護にならざるを得ないことがあります。4番目は「葬儀やお墓」のこと。どんな葬儀をしてほしいとか、お骨の行き先（納骨場所など）とかを書きまます。そして5番目は配偶者や子どもなど縁のある人への「メッセージ」といった構成になります。

る人の多くは、そういうことはあまり考えていません。むしろ考えるのを避けている傾向があります。

つまり、書こうかなと思つてノートを開いても、書くための知識が充分にないこと、人生観や死生観など、そもそも自分自身の価値観がよくわからないことがハードルとなつて、書くのが止まつてしまつたり、まだいいかな、いずれそのうちとなるケースが多いのではないかと感じます。

書けなくていいんです。自分の価値観がしっかりと固まつていなくても、とりあえず書いてみて、それをまた後で書き直せばいいのです。大切なのは、書くことより、それをキッカケに考えることだと思います。

書くために考える。書いてみて、また考える。考えたことを家族に話してみる。書くことが考えること、話すことにつながつてきます。

エンディングノートにしたがつて、「あなたの大切なものは何ですか？」「大切な人のメッセージは？」「棺に入れたいものは？」などを書こうとしていくと、それを通して自分がどんな価値観をもつているのか、自分が



何者なのか、どういう個性をもつた人間なのが改めて気付くことができます。それが非常に大事なことだと私は思います。エンディングノートを書くこと、考ることで、自分を深く知ることができます。その結果、今の生活や残りの人生でやりたいこと、大事にしていきたいことが見えてきたりします。

エンディングノートといふと、死んだときには役立つ、死ぬ前の準備というイメージがありますが、それだけでなく実はいろんなことを書くノートです。例えば自分のことでは、上記の他にも、自分が好きなもの、好きな曲、大切にしているもの、などなど、エンディングノートによつては思いもかけない質問項目があつたりもします。エンディングノートを単に死んだあとに困らないものとして、事実

を書き止めておくノートと思つてゐる人は、ノートを開くと驚くかもしれませんね。

関心はあるが実際に書いている人は少ない。その理由は2つあります。

私は、5年ほど前にエンディングノートに関する本を書いて以来、いろいろなところでエンディングノートについてお話しする機会がありますが、皆さん学ぼうとしていらっしゃつても結局書かないんです。書き方を学びにきているのに、その多くは書いていないのが実情です。

なぜ書いている人が少ないのか。理由を聞くと、書くことがいっぱいあつて面倒とか、まだいいかなという声が返りますが、エンディングノートを実際に書いている人が少ない最大の理由として、私は2つのポイントがあると思つています。

まず一つは知識がないと書けないことです。例えば葬儀と言つてもどんな選択肢があるか分からないと書けない。延命治療と言つても延命治療とはどういうものか、よくわからなければ書けないんです。そして、もう一つは自分の生き方とか価値観が自分の中である程度はつきりしていないと書けないということです。普段から死生観とか哲学的なことを考へている人には書けても、普通に暮らしていながらります。

最後に、もしこれを読んでエンディングノートへの興味が深まつたら、書けなくともいいので、ノートを開いて考えてみませんか？それによつて、これから的人生がもっと豊かになつていただけると幸いです。

石崎公子さん

終活カウンセラー。30年の広告業界経験の中での人の顔つき、遺影に興味を持ったことがきっかけで終活の世界へ。「いい顔を大事にし、それを遺影にすることは家族への思いやりだと捉唱する。人生を考え、今をどう生きるかを考える」とこそが本来の終活と考え、世代を問わず、エンディングノートを開くこと、考えてみることを勧めている。

**認知症になつた際にも役立つ
エンディングノート**

また、エンディングノートは、将来、認知症になつた時、或いは自分の意思を正確に伝えられないときがきた時に大いに役立つものになります。周りの人に、「私はこういう人