

## まえがき

終活と聞いて「自分が死ぬ準備のこと」と勘違いしていませんか？

「人生一〇〇年時代になった」よく耳にするようになったこの言葉の本当の意味とは、これからは、「人生を二回生きることができるようになった」ということです。

二回目の人生を始めるにあたって準備すること、これが本当の「終活」なのです。

世間では「エセ終活?!」がブームの様相を呈しています。セミナーの広告をちよつと見るだけでも「あなただけの葬儀プランセミナー」「遺言書の作り方講座」「すぐにわかる相続税対策」「成年後見制度を知っていますか」などというテーマで「終活セミナー」と称して、あちこちでセミナーが開催されています。しかし、これらの終活セミナーは、ほとんどが葬儀屋さんの営業、司法書士・税理士さんたちの営業ツールとして開催されており、しかも情報はほとんどが死ぬための準備の断片的な情報の一つにすぎません。これはこれで必要なのかもしれませんが、準備をしたとしても自分ももう「終わった人」となつてあとは死ぬだけ……、という後ろ向きのイメージを持つてしまうのではありませんか？ だから終活なんてやりたくないという人が多いのも当然です。でも本当の終活は

意味が全然違うのです。

まずは六〇歳定年で一回目の人生に区切りをつける。そしてそこから二回目の人生を迎えるにあつたつの準備をすること、これこそが本当の終活なのです。だから準備することは大きく二つになります。一つ目は「遺される家族に迷惑をかけないための準備」、そしてもう一つは「自分らしく一〇〇歳まで生きがいをもって生き抜くための二回目の人生のプランニング」ということになります。この準備期間こそが本当の終活の全体像と言えるのです。

二二歳で大学を卒業して三八年間ガムシヤラに働き六〇歳で定年を迎えるあなたであれば、六〇歳から一〇〇歳まではあと四〇年間もあるのです。あのガムシヤラに働いた三八年間とほぼ同じ時間が残されているのです。もう終わりと老け込んでしまうのは早すぎではありませんか？ 一回目の人生の経験を活かし、若いころにチャレンジできなかったこと、我慢してきたこと、家族とやりたかったこと、もつと人に喜んでもらい社会に貢献することなど、自分の人生を振り返って、これからの四〇年、二回目の人生のプランニングにチャレンジしてみたいかがでしょうか。人生は一回で終わりと誤解して決めつけて居場所を失ったシニアは、パチンコやゲームセンター（たまの息抜きならOKですが）に集まることになってしまいかねません。さらにはあちこちでクレームをつけて、迷惑をばら撒く「暴走老人」と化してカスタマー・ハラスメントの問題を起してしまうかも

しれないのです。

さあ、二回目の人生への扉を開けていきましょう！ただ、その前に残念なお知らせが一つあります。若いときに学校で学んだことは時代を経て、すでに賞味期限が切れてしまっているのです。だから二回目の人生には、新しい時代に合ったこと・経験を積んだ今だからわかる大切なことを学び直して生きるということが必要になります。知識や技能（スキル）も大事なのですが、自分の価値観を見つめ直すという学習が必要となります。価値観とは、自分の経験からくる頭の中にある「モノサシ」のこと。自分が正しいと信じてきたモノサシが、二回目の人生でも通用するのかどうかを確認していかねばならないということなのです。たとえば、前半の人生は「足りないものを足していく」ことに重点を置いた価値観で生きてきました。だから、家族を作り、家を建て、欲しいもの・必要なものを買ひ、貯金もしながら生きてきたのです。しかし、二回目の人生は逆に「不要なものをそぎ落として減らしていく」ことに重点を置いた価値観で生きていくことが必要となります。だから、家具も食器も必要なものだけに絞る（生前整理する）、不要な情報も捨てる、自分の心に不安の原因をもたらずような人間関係さえも捨てていき、人脈を絞り込み、そこから新たな人間関係を作りあげていくことが重要となるのです。このように価値観を一つひとつ見つめ直していく学習が求められます。これがリカレント教育の真髄です。

二回目の人生を悔いなく生きがいを持って生き抜くためのプランを立てるには、それらのような価値観でプランニングしなければ、生き直しとは言えないのです。

本書では、五つのことをお伝えすることになっています。第一・二章では、シニアにある問題点と終活の現状を。第三章では、家族に迷惑をかけないための準備について。第四・五章では、二回目的人生を生き抜くために見つめ直すべき価値観について。第六章では、その価値観に基づいたプランニングの方法について述べています。全編を通して、これから定年を迎え、二回目の人生でもう一花咲かせたいと思われる方、定年を過ぎた方でもまだまだ一花咲かせたいという意欲をお持ちの方の一助となれば幸いです。