

人生の最後まで
自分らしさを
失わないための終活

山内 美緒

はじめに

わたしはいま40代半ばです。

残念ながらもまだご縁がなかったので、いまだ独身。そのため、70代後半の父と、60代後半の母と3人で暮らしています。懐かしい表現をするならば「パラサイト・シングル」です。

学生時代の友人たちの多くは、就職活動のあと、仕事をしながら結婚、出産、育児にとさまざまライフステージを経験していく中、わたしはそんな体験をすることなく、ある意味悠々自適な生活を過ごしています。

そんなわたしに、2018年2月。不思議なご縁が生まれました。

「終活に関する本を書かないか」というのです。

このお話をいただいたときは、なにかの詐欺かもしれないと疑っていました。わたしのブログを読んで連絡をくださったということですが、わたしのブログを読んで「これだ」と思う決定的ななにかがあるとは、わたしには思えなかったからです。

世の中そんなにいい話なんてない。とはいえ面白そう。もしこれが詐欺でも、わたしの人生のネタの一つになる。興味心半分、もう半分に猜疑心を持ちながら、担当の方とお会いすることにしました。

しかし担当の方とお会いし、話を聞けば聞くほど、わたしの中に眠っていた強い気持ちが揺り動かされました。そして「わたしにしか書けない、わたし目線の終活本を書いてみたい」。そう思うようになりました。

「終活」と聞くと、一般的には文字通り「終わりの活動」死めための準備」というイメージで認知されていることが多く、どうしてもネガティブに考えがちです。

というのも終活に関連する物事には、病气、介護、葬儀、お墓、相続など、あまり考えたくない内容ばかりなので、どうしても「まだ早い」「縁起でもない」と敬遠し、できるだけ先延ばしにしてしまがちです。

しかし実際にそのシーンに直面すると慌ててしまい、思うようなことができず、すべてが終わったのちに「あのときもつと早くに準備をしておけばよかった」と後悔してしまうものです。もしくは大切な人を見送ったあと「故人は、本当はどうしたかったのか」と悩んでしまうものです。

そうならないために、あらかじめ準備（＝終活）をしておくことが大切だということは、誰もががうすうす気づいているのです。でもなかなか踏み出せない。それが終活というものなのだと思います。

街の書店には数多くの終活に関する書籍が並んでいます。そのほとんどが、エンディングノートの書き方や、親しい身内が亡くなったときの手続きの仕方など、ノウハウ本ばかりであるのが現状です。

だからこそわたしは、いままででない終活本の必要性を感じました。

20代の頃は、恋愛や結婚の話題に花が咲きました。30代になって仕事の話と結婚、育児の話題が半々になりました。

そして40代。仕事や育児の話題に、自身の体調のほか、両親の健康問題の話題が割り込むようになってきました。

20代、30代と年月を重ね、いまは仕事と家事・育児の両立を、そして今後は両親の健康問題などを抱えるようになる。それがわたしたち40代の世代です。

そして、そんなわたしたちのわずかに年上である50代のお姉さま方は、それらがよりリアルに、現実の問題となつて突きつけられる世代なのではないでしょうか？

わたしは同世代である40代、そして少し年上の50代の女性たちが、「もっと自分らしく明るく前向きに生きていくための行動」として、終活に取り組んでもらいたいなと思っています。

そして終活をネガティブなイメージで捉えるのではなく、もっとポジティブに捉えてほしい。終活を通じて、自分の生き方の見直しをし、心のあり方や意識を変えていってほしい。

自分のことを、そして自分にとって「大切な人」を想うからこそ行う活動として、一人ひとりが終活について、もっと積極的に取り組んでいってほしいと考えています。

いまはまだ「終活」という表現でしかないものですが、きっと数年後に「終活」というネガティブな表現ではない、もつと前向きで明るく、そして素敵な表現に変わっていつてほしい。

そんな想いを今回、本にしたいと考えました。

ほんのわずかでも共感していただき、終活について前向きに取り組むためのがかりとなっていただければ幸いです。