



# 終活って何だろう？

## 「老・病・死…」 課題に気づくことから終活がはじまる

「終活」という言葉がちまたで使われて久しいですが、どんな活動のことを指すのでしょうか？これを明確に答えられる方は、意外と少ないと思います。これからお話しする「終活」とは、一言でいうと、「老」「病」「死」に対して、いざというときに自分の考えを反映させるための活動のことを指します。

誰でも時が経てば、年老いて、病を抱え、やがて死を迎えることは避けられません。もちろん、「死」というものは誰にでも平等にいつか訪れるものですが、「老い」の在り方、そして「病」の在り方は人それぞれ。そもそも老いや病を経験することなく、「死」を迎える方もいるでしょう。

ただ、実際には多くの方が、元気な状態から少しずつ老い、様々な病を抱えることとなり、その後、死を迎えるといったプロセスを辿ることになります。これはまさしく仏教の教えの通り、人間の思うようにならない「四苦」、すなわち「生・老・病・死」の考え方そのものでもあります。

終活を有意義なものにするためには、

- ① 終活の課題を把握すること
- ② 課題解決のための選択肢を知ること
- ③ 終活を実現してくれるキーパーソンを意識すること

この3つのポイントを十分に押さえることです。

終活は、自分の「死」とその前後の問題に正面から向き合うことになるため、つい目を背けてしまい、後回しになりがちです。しかし、「死」を直視することで、生きていくことや生かされていることに感謝の気持ちが生え、より自分の人生を真剣に生きるきっかけにもなるはずです。終活は、決して後ろ向きなことではなく、むしろ人生を前向きに生きるために必要なことと言えるでしょう。