

その9 終活年賀状

終活の流行に伴って、『終活年賀状』を出す人が巷では増えてきているようです。終活年賀状とは、「来年から年賀状を辞退します」という旨の文章を書いた年賀状です。

今まで年賀状のやり取りをしていた全ての人を対象に辞退する方法と、身辺整理を目的に今後ご縁がない人だけを対象にする方法があります。さて、年賀状を辞めたい理由で一番多いのは、高齢になり字も上手く書けなくなり、続けるのがしんどくなってきたというものです。他にも年末の忙しい時期に年賀状に振り回されたくないことや、定年退職を期に儀礼的な年賀状のお付き合いを見直したいといったことも挙げられます。しかし近年は、携帯のメールでのやりとりが普及したことによって、遠方の友人知人とも簡単にコミュニケーションがとれるようになり、「日頃から連絡を取り合っているような人に対して年賀状の必要性を感じない」という人や、高齢には程遠い若い世代でも、「毎年、パソコンで親の分まで年賀状を作るのも面倒になってきた」と、親子共々終活年賀状に踏み切る人もいます。

では、相手の方に失礼にならず、年賀状を卒業したい意志が伝わる終活年賀状にするには、どのような文章にするかですが、「定年を迎えたのを機会に」「家族で話し合った結果」など、辞める理由を一言書き添えましょう。またお付き合いをやめるわけではないので、「今後とも変わらぬお付き合いの程よろしく願います」など書いておくのもよいでしょう。

高齢者の年賀状は、毎年送り合うことで互いに元気だと伝えることができますが、これが突然来なくなると相手は心配になります。ですから、きちんと挨拶をしてからやめる方が相手に心配をかけずにすみます。逆に毎年送り合っていたのに突然やめると言われることで心配される場合もあります。年賀状は安否確認のひとつでもあるので、単に面倒だからということではなく、しっかり考えてから決めていきたいものですね。

その10 あなたにとって大切なことは？

もしも余命が半年と言われたら…、そんな縁起でもない話をあえて気軽にしてみるのが、『もしバナゲーム』です。その名称は『もしものための話し合い』を略したのですが、元々は、アメリカの終末期医療の現場で、医師と患者のコミュニケーションツールとして作られたカードゲームです。35枚のカードには「どのようにケアして欲しいか」「誰に側にいて欲しいか」「自分にとって何が大事か」など、重病の時や死の間際に、人がよく口にするとされる言葉が書いてあります。ゲームは手元に配られたカードと他のカードを見比べながら、ルールに従い自分にとって優先順位の低いものを捨てながら、大切にしたいことが書かれているカードを選び抜いていきます。最終的に3枚のカードを残し、なぜそれを残したのかを他のプレイヤーと話し合うといった流れで行います。

人生の終末期は、いつかは誰もが体験することなのですが、普段元気な時には、なかなか考えることができない「人生会議」です。ゲームの中で、なぜこのカードを選んだのかという他人の価値観を聞くことで、自分の考えも明確になり、幅も広がってきます。また、カードを選ぶ時の迷いや心の揺らぎを体験することで、たとえこうだと決めた事でも、日々考え方は変わってゆくものだということにも気づかされます。実際、『もしバナゲーム』は、行う時期やメンバーが変わることで、自分が選ぶカードも変化していきます。また、たとえ自分が欲しいカードでも、他人が先に選べば手に入らないこともあるので、状況に合わせて自らの気持ちに折り合いをつけていくことの難しさも感じるようになるでしょう。

昔に比べ、家で死を迎えることが少なくなり、死を身近に感じる機会が減っている現代、いつか迎える死を意識することで、人生の最期の大切な時の過ごし方や、今をよりよく生きることにも気づかせてくれるゲームです。