

## その23 自分史のススメ

終活を考え始めた時、家の事、お墓の事、財産の事などの行く末が、とかく頭に浮かびがちですが、自分の歩みを振り返り、思い出をたどりながら自身に関する歴史（『自分史』）を書いてみる事も、終活においては大きな意義があります。『自分史』を書く目的は「人生を振り返って整理し、残りの人生をよりよいものにする」ことにあります。『自分史』を作成した方は、大抵「作ってよかった」という満足感を抱きます。具体的にはどのようなことかという点、①家族や友人、今まで関わってきた人たちへの感謝や後悔などを再確認できる。②自分の長所や抱いていた夢について思い出し、残りの人生の目標や生きがいになる。③過去を思い出すことで、脳細胞の活性化につながる。④自分の生きてきた証しを家族に残せる。⑤将来、介護される様な時があった場合、介護者に人となりを知ってもらえる。などが挙げられます。

ではその書き方ですが、何も無いところからいきなり自分の歴史を書き出すのは難しいものです。忘れていることや、曖昧な記憶もちらほら出てくるでしょう。まずは、簡単な年表を作成して、学生時代、仕事、結婚、出産等、大まかに区切ってみてください。5年間位を目安に思い出を書き入れてみましょう。また、アルバムを見返してみることも当時の様子を思い出す手助けになります。初めは曖昧なことでも書き進めるうちに次第にはっきりとしてくる記憶もあります。それから家族から見た自分のことを聞いてみることも、知らなかった一面を発見できる良い機会になるかもしれません。また、長い間連絡を取り合っていない友人と久しぶりに会って話すことも思い出を語り合う良い時間になります。

このように様々な人たちとコミュニケーションをとりながら自分の生きてきた歴史を書き出す作業は、それ自体が楽しいものですし、「自分の人生、捨てたもんじゃなかった」と思えてきます。また、自分史作成の中で、自分のやりたいことが新たに湧き出てくるのであれば、これからの時間ももっと楽しくなることでしょう。

## その24 余裕のある高齢期のために

終活支援センターが開設され、2年半が経とうとしています。この間、センターでは市民の皆様様の様々な終活相談を受けてきました。こうした相談の中で、特に感じることは『もう少し早い時期から終活に取り組んでおられたら…』ということです。しかし『終活』への認識は人によって実に様々であり、50代から意識して積極的に終活講座を受講される方から、90代半ばでも「私にはまだ早い」と思われる方まで、その捉え方には大きな差があります。

さて、世の中で終活が盛んに言われたのは、遡る事10年位前からでしょうか。現在、80代半ば以上の方にとっては「自らの死後の事は、後に遺る者が当然やってくれるものと思っていたのに…」この世の中の風潮の変化は、寝耳に水といったところではないかと思えます。そして、そんな年代の方々にとっての終活は、なかなか思うようには進まないのが現状です。また終活は、死を連想させるものとして捉えている方も少なくありません。多くの人は、いつか訪れる死を、どこか遠い事のように感じ、終活を行うことでかえって死を引き寄せるような気さえしてしまうのではないのでしょうか。しかし、終活というものがどうゆうものなのか、よく確かめもせず、ただ恐れているばかりでは、身体が思うように動かなくなった時に、後悔することになりかねません。まずは終活について、どんなことを行っておくかということを知ることが、終活への第一歩です。その道しるべとして終活支援センターでは、このほど『終活ガイドブック』を発行しました。これをみていただくことで、もしかしたら終活への印象が変わるかもしれませんし「私には終活は早すぎる」などとは言えなくなるかもしれません。

いずれにせよ終活は、理想の人生の終わりを目指すとともに、遺される人にできる思いやりでもあります。家族とのかかわり方、老後の趣味、お金の使い方など、将来の事を考えながら気力・体力があるうちに身の回りのことを整理していくことで、余裕のある不安のない高齢期を過ごすことができます。どうぞ早目早目の終活を考えてみてはいかがでしょうか。