

下り坂の風景も、また楽し

# 人生の前向きなしまい方

姑しゅうとめと夫を見送って約三十年。エッセイストの吉沢久子さんは、九十七歳の現在まで一人暮らしを続けている。老いと向き合いながら、明るく意欲的に日々の生活を楽しむ吉沢さんに人生のしまい方について話を聞いた。

家事評論家・エッセイスト

## 吉沢久子

●よしざわ・ひさこ 1918年東京都生まれ。事務員、速記者、秘書を経て文芸評論家・古谷綱武と結婚。家庭生活の中から、生活者の視点で折々の暮らしの問題点、食文化などについて提案。近著に『100歳になっても！ これからもっと幸せなひとり暮らし』（KADOKAWA メディアファクトリー）など。

### 遺体は献体、葬式はしない

私が自分の人生のしまい方について具体的に考えるようになったのは、三十年ほど前のことです。まだ「終活」なんて言葉もなく、同居していた姑に続いて、夫（文芸評論家の古谷綱武さん）を送った後ですね。子供がいまいませんでしたから、私にもしも

のことがあった場合、誰かに遺品の整理などを頼まなければならぬ。私の場合、頼めるのが姪と甥でした。彼らにいらぬ面倒をかけないためにも、身の回りを整理しておきたかった。「これはこうしてほしい、ああしてほしい」と遺言書で方針を示して、少しずつ身辺整理を進めておこうと考えました。ヒントは、近所のお宅が取り壊さ

れることになって、たまたま現場を通りかかったことでした。ショベルカーでどんな家を壊しては、残骸をトラックで運んでいく。二、三日で更地になっていました。これを見たときに「なるほど、この手があるじゃないか」と思ったんです。こんなふうには何も残さず、きれいさっぱり去りたい。もともと財産を持たずに、簡素に暮らしたい

と考えてきましたから、去り際も去った後も、残された人がもめたり、苦労をかけるのは避けられた。書棚も食器棚も家具は作りつけですから、中に入っている本や食器の行く末さえ手配できたら、あとは家ごと一緒に壊せばいい。

姪はかかりつけのお医者さんの往診がある際、前日から泊まってもら

っています。うっかり玄関のチャイムに気がつかないときなんかも出てくれるので安心していられますね。甥の奥さんは、料理やら家事やらをひと通り身につけるため、結婚する前にうちで一緒に暮らしていたこともあるので、家の中のことはよくわかっています。甥はうちの庭で家庭菜園をやっていて、ちよいちよ

顔を出しますしね。だからうちのことをよく知っている彼らが困らないようにいろいろと手配をつけ、最低限のことだけを任せておこうと考えました。

死は年齢に関係なく訪れることがあるとわかっていながらも、後始末のきつかけを失いがちです。姑も夫も亡くなって、一人になったタイミングだったからこそ、後始末の責任があると思ったのが私の「終活」の始まりでした。



自宅で開催している勉強会では、参加者がおのおの調べたテーマについて発表する

介護が必要になったときのことや終末期医療の選択の仕方、死んだ後のことなど、避けてしまいがちな話題ですが、家族で話し合う機会を持ち、専門家に相談するなどして、遺言書という形で印を押して封をしておくことが、本人だけでなく送る側にとっても安心につながるのではないのでしょうか。「本人の意向です」