

死ぬその日まで自律的に、輝いて生きる

「終活」で自分らしくありたい！

「終活」という覚悟と準備をした人は元気だという。後顧に憂いがないぶん、いまを考え、はつらつと活動している。よりよき最期のため、遺される家族のためにも、「終活」は元気なときに……。多くの人の「終活」をサポートする井上治代さんに聞いた。

NPO法人エンディングセンター理事長

井上治代

●いのうえ・はるよ 東洋大学ライフデザイン学部教授（社会学博士）。エンディングデザイン研究所代表。ノンフィクション作家。大学では、生死の社会学、いのちの教育、家族社会学、ジェンダー論、世代論などを教える。

よりよい死Ⅱよりよい生

「終活」という言葉の生みの親は「週刊朝日」です。二〇〇九年の連載タイトルに登場した造語ですが、それが広まって、いまでは一般用語としてすっかり定着しました。「終活」とは、自分の人生の最期をよりよいものとするために行なう事

前準備のことで、例をあげると、葬儀やお墓をどのようにするかを決めておく、延命治療が必要になったときどうするかを決めておく、遺言やエンディングノートを作るといったことがあげられます。そんなことをしなくても、万が一、縁故者がいない人が行き倒れになった場合でも、行政の措置として火葬し納骨までやってくれるのですが、

事前に準備しておけば、自分の思ったとおりの最期を迎えることができますよね。しかも、それによって残された人生を安心して生きられるようになる。そう考えると、「終活」は、よりよい死を迎えるためだけにあるのではなく、死ぬその日まで自律的に、輝いて生きるためにあると、いつていいでしょうね。ちよつと大げさだけれど、いまは

「自分らしく生きて、自分らしく死んでいくためには終活は不可欠」と言っているぐらいの時代なんです。

理由の一つが家族形態の変化です。家族社会学においては戦後二段階の変化が起こったとされていて、一段階目にあたるのが核家族化。その後、家族の個人化というものが起こっているんですね。これまでは介護や看取り、葬儀や墓といった死者儀礼は家族がやるものというのが社会の共通認識だった。けれど、いまはそれが現実問題として難しくなってきました。家族の晩年の姿が変わってきているからです。

核家族では子供が巣立ってしまえば「夫婦だけ」となり、配偶者が亡くなれば「独居」です。最後の一人が亡くなれば、家族は一代限りで消滅してしまふ。これが核家族の特徴であり宿命です。そうした中では、

「どう死んでいくか」が、ものすごく大きな課題となっています。自分がどう生きてどう死んでいくかを、自分で決めて準備しなくてはならなくなってきたのです。

女性たちの切実な課題

私が理事長を務めるNPO法人エンディングセンターでは、「桜葬」といった樹木葬の提供をはじめ、尊厳ある死と葬送の実現のための情報提供や講座・シンポジウムの開催、会員同士の交流など、さまざま活動をこなしています。七月二日現在、会員総数は一八八五名です。

会員には配偶者を亡くされた方もたくさんいて、「語り合いの会」の参加者の声を聞くと、「夫を介護しているときは一所懸命で、夫が死んでから先のことなど考えられなかつ

た。でも夫が亡くなって初めて、自分にはまだこれから先の人生があることに気づいた」「自分に何かあったときには誰がみてくれるのか、自分の最期はどうしたらよいのかを考えるようになった」と言う方がとても多い。そこから自分のための「終活」が始まっていくわけですね。

家族という集団単位で物事を考えられていたときはいいけれど、現在は家族の在り方や生き方が多様化しています。結婚しないライフコースを選ぶ人もいるし、子供のいない夫婦もいる。子供がいたとしても、死後のことを子供に任せられない状況も多々あります。

私が行なった調査では、自分（たち）だけが入れればいいと考える人がお墓を買う場合、一番多いのは、娘しかいない人たちでした。二番目に多いのは息子のいる家。三番目に