

(第3種郵便物認可)

2022年(令和4年)2月6日

くらし ■ 家庭

日曜の朝に

「終活」も前向きに

周期的に、「終活」を始めなくなる。自分が死んだ後に迷惑をかけないようにしたい――。記者は40代。中年になれば多くの人が考えることではと思う。

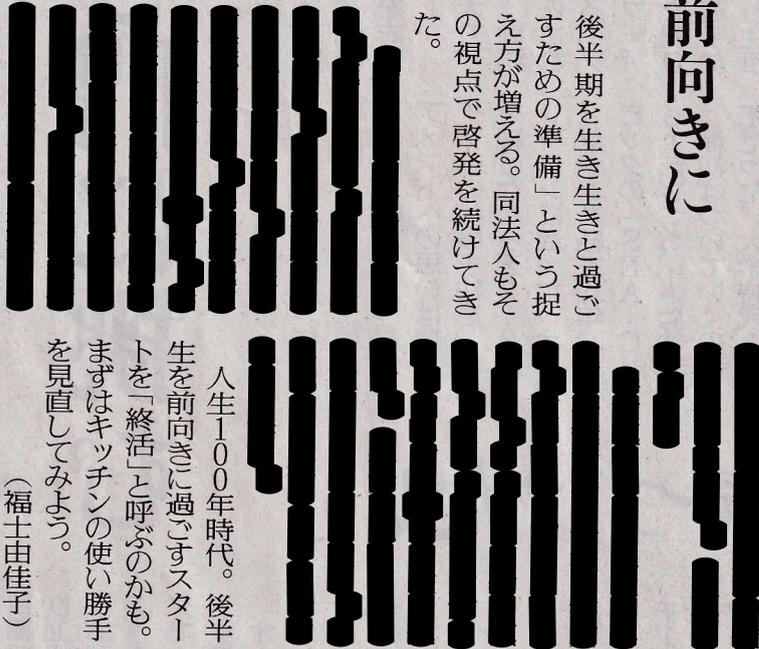
度も繰り返している。途中で投げ出したくなるのは、終活のイメージもあるかもしれない。

終活アドバイザー協会を運営するNPO法人「らし・さ」(東京)が2020年11月、全国の20代以上の男女3096人に聞いた調査で、終活の認知度は9割超。だが、そのイメージは「亡くなったときのための準備(葬式や墓など)」という人が7割だ。ただ、年代が上がるほど「人生の

後半期を生き生きと過ごすための準備」という捉え方が増える。同法人もその視点で啓発を続けてきた。

しかし実際にエンディングノートのようなものを書き始めると、非常に気がめいることも事実だ。終末期医療をどうするかとか、死後の手続きをどうするかとか、「もうどうでもいいや」という気分になってしま

い、終了。こんなことを何



人生100年時代。後半生を前向きに過ごすスタートを「終活」と呼ぶのかも。まずはキッチンを使い勝手を見直してみよう。

(福士由佳子)