

77.7 コラム

「終活のすすめ」



「終活」と聞いてどんなイメージがありますか？

暗い？寂しい？自分にはまだ先のことが、以前の私ならそう答えていたと思います。

ただ、今では「終活」についての考え方が180度変わりました。

前職はアパレル業界で仕事をしていて、まだ若かったこともあり、お葬式の参列の経験もほとんどなく「終活」という言葉もピンときませんでした。

ただ、人生とは不思議なもので、そんな私にご縁があり葬儀社に勤め始めたのが5年前のこと。何もかもが初めてのことはかりでした。

「」で初めて目の当たりにしました。

「人は本当に亡くなってしまつ」ということを。

私は、わかっていたのにもかかわらず向き合ってしまったのです。

そして仕事柄、様々な年齢層の方をお見送りして初めて気が付きました。

「時間は有限である」

このことを知るまでは、日々の忙しさに追われて人生について深く考えずに生きてしまっていたように思います。

時間は有限で明日のことはわからない。

だからこそ精一杯生きたいと初めて思いました。

「終活」この言葉だけ聞くと終わりのための活動と読めますが、私はこの「終活」という言葉は終わりを見据えた人が初めて人生が始まるという、暗くも怖くもなく、むしろ人生のスタートだというポジティブな言葉だと心から思っています。

そして「終活」の第一歩としてはエンディングノートがおすすです!!!

このエンディングノートにはお気に入りの写真が貼れたり、「私の年表」、大切な方へのメッセージ、財産、もしもの時の病気や介護についてなどを記すことが出来ます。

書くことで自分と向き合う、大切なことを考えるきっかけになります。

私が書いたエンディングノートの中には私の年表というページがありました。自分が生まれてから今日までの歩みが書けるのですが、書きながらあんな事があったな、こんな事があったな、と振り返れたのは貴重でした。私自身はエンディングノートを書いた後はすっきりとした清々しい気持ちすら覚えました。書いて振り返った後に、これからの人生を考えるのみです!!!

終活を通して、地域の皆様の人生がより充実した素敵なものになりますように...



パーソナリティ

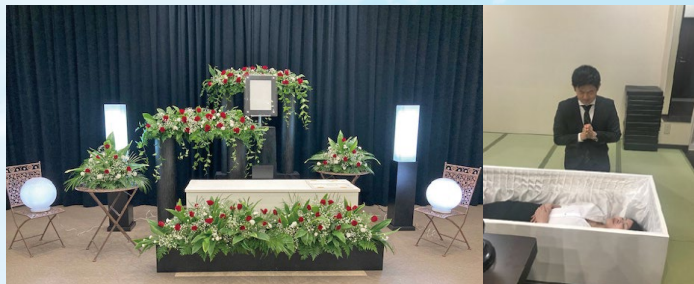
小山香織

『終活 Café』

毎週土曜日18:00~18:30

アパレル業界で16年勤務。2019年よりティア相模大塚・ティア南林間入口のマーケティングプロデューサーとして地域交流を大切に活動しています。2020年よりFMやまと『終活 Café』パーソナリティを務めています。

ティア相模大塚ではエンディングノートをプレゼント中!!!



安心してください！これは先日のまちゼミで行われた体験の様です！

地域に根ざし、人に寄り添う

一般建築

防音工事

大規模修繕

住宅建築



アイグステック株式会社

本社 藤沢市大庭5404-7 湘南エスパス  
TEL (0466)86-8860 FAX (0466)87-8583  
事業所：藤沢・座間・町田・御殿場



アイデアを  
活かそう!!



<https://www.matsushiro.co.jp> | 松代印刷株式会社