

# 自分のため、家族のために 人生のしまい方を考える

生前に話をすることは禁物。かつてはそう考えられていた「葬儀」。しかし、さまざまな時代背景から、近年、自分に万が一のことがあった時の希望を考えておく動きが広がっている。家族のため、後悔のない人生を送るために話し合い、考えておきたい、自分らしいライフエンディングの在り方。

## 【葬儀をイメージすることから始めよう】

参列者重視(従来型)	家族葬	密葬
家族・親族、友人・知人、仕事関係者等にもお知らせし、通夜・葬儀・告別式を行う。従来型の形式。最近では、自宅で行う方は激減し、葬祭会館で行う事が増えている。	家族や故人とごく親しい人のみで見送る形。その形態はさまざまで、家族のみ数名で送る形や、親戚やごく親しい人に知らせて数十名で行う形などがある。	葬儀、告別式のような儀式は行わず、火葬をもって一切を終えるスタイル。亡くなった日は家族のみでお別れの時間を過ごし、その後、茶毘(だび)にふす形。

エンディングノートには、自分の葬儀についての希望を記しておく項目がある。葬儀の形式や依頼先、費用などを記入し、ご家族にあらかじめ伝えておきたい。



## 【活用したい、シニアライフの相談窓口】

例えば清月記では、主にシニアを対象とすご相談サロン「ライフスタイル・コンシェルジュ」(仙台市青葉区一番町)で、さまざまな暮らしに関する相談を受けている。葬儀に関する相談のみならず、シニアライフを活き活きと過ごすための情報を提供してくれる。



ライフスタイル・コンシェルジュ内観

### ■ ライフスタイル・コンシェルジュサービス一例

コンシェルジュ・サービス	趣味、学び、相続、ライフプラン、記念日の演出、ライフエンディングなどの相談窓口。専門家や専門業者と連携することで、幅広いジャンルの相談に対応。各種パンフレットも充実。
ラウンジセミナー	毎週水曜日を基本とし、暮らしに役立つさまざまなテーマでのセミナーやワークショップを開催。事前申込制でどなたでも参加可能。
アートスペース	造形作品や絵画など、心を癒す地元アーティストの作品を積極的に展示紹介。

## インターネット版エンディングノート 「エンディングバンク」

<https://www.ending-bank.jp/>

インターネットを使用して、自分の大切な人々と豊かなコミュニケーションを叶えるサービス(無料)。万一の時に備える一方、自分史を綴ったり、思い出の写真や映像を保存したりと、楽しみながらこれまでの人生を記録できる。家族や友人を招待する機能もついているため、コミュニケーションが無限に広がる。



好きな時に  
楽しみながら  
自分史を作成

自分の想いを  
家族に伝える

大切な人に  
メッセージを作り  
届ける

これから  
やってみたいことを  
計画できる

パソコン初心者にも  
使いやすい  
簡単操作

高度な  
セキュリティ  
システム採用

### — エンディングバンクの機能 —

エンディングノート	わたしの住所録
自分の生い立ち、家族に伝えたいこと、これからの夢など、自分の思いを書き記せる。好きな時間に、当時の出来事や映像を見ながら、楽しんで書き綴ることができる。	親戚や大切な友人を登録できる住所録。葬儀に来てもらいたい人を登録したり、それぞれに書き残したメッセージは、亡くなった際、メールで本人に届けられる。
諸手続き連絡帳	招待機能・メモリアルバンク
預貯金、不動産などの資産情報を整理して保管できる便利帳。資産の種類、書類の保管場所を記すことで、万一の時に家族の負担を大きく軽減できる。	エンディングノートは、閲覧を希望した人のみ読むことが可能。また、家族だけが訪問できるメモリアルバンクでは思い出の写真や映像も随時見ることができる。

自分が亡き後のこと  
事前に考える時代に

ひと昔前まで、生前に葬儀の話は不謹慎とされてきた。結果、葬儀の具体的な内容は、その人が亡き後に慌ただしく決めることになり、別れを惜しむ暇もなくなるケースも少なくなかった。しかし、昨今では葬儀への捉え方に変化が生まれてきた。

宮城県内に多数の葬祭会館を持ち、旅立ちの儀式をサポートしてきた清月記の代表取締役、菅原裕典さんは話す。これまででは、人生の終焉を深く考えずに済んだ時代でしたが、核家族化や地域のつながりの希薄化などにより、そうもいかない時代です。葬儀は、遺族がその後の人生をしっかりと歩むための区切りの儀式。自分のためだけでなく、家族のためを思い、事前相談に来られる方が増えています。

ただ、人生の棚卸しと言われても、何から始めれば良いか判断できない人も多いことだろう。だからこそ頼りたいのが、その道のプロの存在だ。

自分が歩んだ人生  
電子化で後世に残す

例えば近年、人生を整理して書き記す「エンディングノート」が注目されているが、清月記では一段階進化させた「エンディングバンク」というサービスを実施している。「いわばエンディングノートの電子版です。ノートはモノである以上、東日本大震災時のように喪失の可能性がありまます。しかし電子化によりその心配もなくなり、今を生きる家族だけでなく、子々孫々にも自分の人生を伝えることができるのです」と菅原さん。

これからをどう生き、どう人生を締めくくっていくべきか。生前に葬儀を考えることが求められる時代だからこそ、さまざまなサービスやアプリの力を借りて、心豊かなシニアライフに備えたい。



株式会社清月記  
代表取締役

菅原 裕典さん

清月記 総本社  
仙台市宮城野区日の出町2-5-4  
TEL.0800-888-5777  
(無料フリーコール)