

金曜 ライフ・楽しむ

シニア世代を応援するページです

わたし色

生活情報誌「悠悠と。」

編集長・真鍋康利さん



「終活」って言葉は何か変

就職するために一生懸命頑張るのが「就活」です。少しでも自分に合った職場に就職したいですね。結婚に向けて活動するのが「婚活」。積極的に出会いの場に出かけたり、自分自身を磨いたりします。健康な体作りをして、必要な知識を学び、出産を想定した人生設計を考えるなどといった活動が「妊活」です。いずれも自分が目指す目的に向けて活動することで、前向きな言葉です。

同じ「〇活」でも、違和感を覚えるのが「終活」です。「人生の終わりのための活動」の略で、自分の葬式やお墓について考えたり、財産や相続についての計画を立てたり、身辺整理をしたりする活動のことを言うそうです。

人は誰も年を取り、死からは逃れられません。年を取るといろいろな所に不具合が出てきます。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感は衰え、運動機能も反射神経も認知力も下降します。残念ですが「自分だけは大丈夫」とは言えないのです。

今日できたことを明日もあさってもやりたい。そのために何をすることが自分らしいのかを考えることが、年を取ってからやるべき最も大切なこ

とだと思っっています。

体を鍛えることが欠かせないと思うなら鍛えた方がいい。ボケないよう頭を使う必要を感じるなら、大いに頭をひねらなければなりません。断捨離をしたら気が休まるならすれはいいし、相続についてきちんと言いつ残すことが大切と思うなら言い残せばいい。葬儀を自分らしくしてほしいなら、書き残せばいい。決して「人生の終わりのための活動」ではないんです。

しかし「終活」と聞くと、「今やっておかないと、大変なことになりますよ」と、何か脅かされているような気がします。年を取ってなすべきは「終

活」という言葉ではないんですね。「身支度」とか「身仕事」が相場で、「備える」という意識をもってわが身を考える姿勢が大切ではないでしょうか。私自身は、せめて格好いい辞世の句を詠むぐらいの心の平穩を持っていたいと思っっています。

それにしても「離活」「保活」に「美活」や「朝活」と、いろいろな「〇活」がありますね。もう何でもありという感じですよ。

最後に「独活」というのを見つけました。「どっかつ」とは、お一人様の暮らしでしょうか、独居老人の正しいあり方でしょうか。

……って、私も毒されてしまっています。気づけばこれはこれからの季節、大いに食卓をにぎわしてくれる「ウド(独活)」ではありませんか。