

J A I C O

産業カウンセリング

2018.No360

4

特集

死から考える ライフキャリア

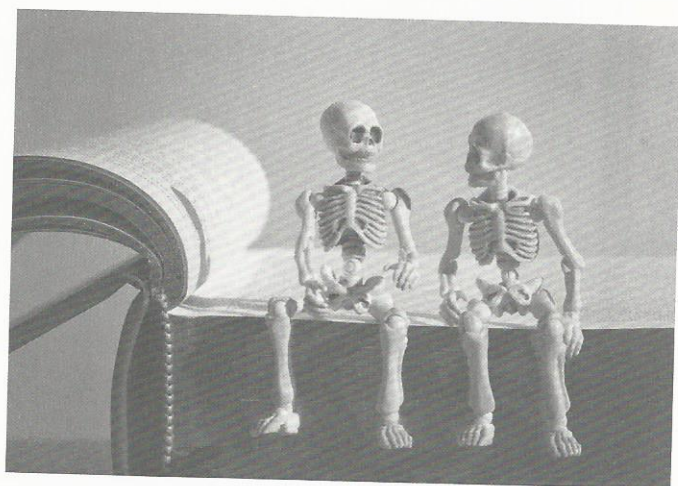


エンディングノート を何度も 書き換える意味

内省と終活を行き来することで
人は強く美しくなっていく
死を考えることで
生を充実させていく

石崎公子

キャリアコンサルタント
終活カウンセラー



しかし、「よりよく生きることが終活だ」とよく言われるのに、終活は死に対する勉強はできても生きることに對する学びには弱いことがわかってきました。私の目標は誰もが年を重ねて素敵な遺影を残すことです、生きることを学べないのは不完全に感じたのです。

そんなときに出会ったのがキャリアカウンセリングでした。「生き方を支援するのがキャリアカウンセラーだ」という打ち出しは、生きることに寄り添いながら終活を考えたい私にピッタリでした。

勉強を始めると、終活とキャリアは裏と表。同じことを違う視点から語っていることがわかってきました。ただ、人生が終わったときに、どんな自分だと思つてほしいのか、何を残すのかという視点はキャリアの勉強にはありませんでした。キャリアは「今ここ」に生きているので、積み重ねていくキャリアが終わるという概念がないからです。一方、終活カウンセラーには、生きているうちにどのようなキャリアを積み重ねていくのかといった視点がありません。

当たり前ですが、人生は終わります。だから本来であれば、どちらの視点も必要なはず。終活とキャリアを一つの線にしたい。その両者の橋渡しをしたいと私は考えています。それがいい顔をつくることにつながるはずです。

また終活とキャリアを比べたとき、終活の方が価値観の違いを意識しやすいことにも気付きました。

私が終活にかかわるようになったきっかけは「遺影」でした。遺族にとつても、亡くなった方にとつても最期の写真は重要です。だからいい顔に写つた方がいいですね。では、どうしたらいい顔になれるのかを考えると、やはり生き方だろうと結論づけました。高齢になつても、いい人生を送ってきたとわかるような顔の方がいらつしやいます。それは目鼻の造作とは関係なく伝わるものです。遺影についてのブログを書き続けているうちに、葬儀社や墓石などエンディング業界の方々と知り合うようになり、自らも終活カウンセラーの資格を取得しました。

た。

例えば仕事なら、遅くなっても完璧な仕事にこだわる人と、とにかくスピードに重きを置く人がいます。どちらも価値観の違いでしかないのですが、双方が自分が正しいと思い込んでいたため違いを認めません。ところがエンディングに関連する問題だと、誰もが価値観の違いだと認めます。夫の墓に入りたいかどうか、どんなお葬式でおくられたいか、葬式にどんな人を呼びたいのか、などなど。どこにも正解はありません。その人の価値観によって、進める方向性が変わってくるだけです。このような終活の特徴は、人生に寄り添う学びとして有利に働くこともあると感じています。

終活によって培われる 人間としての力強さ

終活やエンディングのワークショップ・勉強会に出席する中で感じたことの一つは、癌など自らの死を考えるような病気になる経験を持つ方々の死生観が違っていたことでした。キャリアの勉強をしているときも、そう感じることはありませんでした。上っ面ではない、一度、海の底に手をつけてから上がってきたような印象。その力強さを目の当たりにする中で、死を考えることの重要性を改めて考えるようになりました。人間におけ

る最期の力強さは、終活によって培われるのだろうと感じたのです。

自分の価値観の下で何をしたいのかといったプロセスを持った終活と、自分が何者かという内省。この二つを行き来することで、人はより強く、そして美しい顔になっていくのだと思うのです。

終活とキャリアを行き来する方法の一つに、エンディングノートへの記入があります。重要なのは、何度も書き直すことです。最初に書けないと思った項目が1年後にスラスラ書けたり、1年前に書いた内容がピンとなくなっている個所が出てきます。そこを直し続けるのです。すると自分が何にこだわっているのがわかります。過去の記述に取り消し線を引いて何度も書き加えている個所こそ、自分にとって重要なポイントです。書き直すときに、元の文章を読めないように消してしまおうと、最初の気持ちが変わらなくなってしまう。むしろ記録を残すぐらいの気持ちで書き直してみてください。きっと自分にとっての発見があるはずです。

プロフィール

いしざき・きみこ

25年間の広告代理店勤務を経て2008年個人事務所トラベシアを開業。高齢者向け商品・サービスを提供する企業や団体のマーケティング支援、終活・エンディングノートに関するコンテンツ提供、勉強会・コミュニティの運営など幅広い活動を行う。著書に『失敗しないエンディングノートの書き方』（法研）。

やってみよう

死から考えるキャリアカウンセリングの実践編です。石崎公子さんから教えていただいた簡単なワークをさっそくやってみましょう。紙に答えを書いてみれば、ライフキャリアについて改めて考えるきっかけとなるはずです。

【質問】

— 余命数カ月と言われたとき、やりたいことは何ですか？
— その理由を教えてください。

【解説】

この質問では、「〇〇さんに謝りたい」とか「お礼を言いたい」といった内容を答える方が多いようです。思い残していることや、日常生活では見ないようなこと、見過ごしていることなどが、ふっと浮かび上がってきます。

日々の生活の雑事を取り除いたとき、自分が何を気にしているのかを考えることは、本当の自分を知ることにつながります。