

(第3種郵便物認可)

人生の終末を考える

MAINICHI
MEDIA
CAFÉ

老後の生活や葬儀、お墓など人生の終末について考えるトークイベント「身じまい練習帳〜終活を考える」が26日、千代田区一ツ橋1の毎日新聞社1階「毎日メディアカフェ」で開かれた。

講師は朝刊「くらしナビ」面で「身じまい練習帳」を連載中の滝野隆浩編集委員と、葬儀やお墓について研究している長江曜子聖徳大教授。

誰にも訪れる死に向き合う「人生の終わり方」を「身じまい」と名付けた滝野編集委員は「みなさんとやり取りしながら考えていきたい」と話した。

長江教授は、夫婦のみや1人の高齢世帯が多い現状を報告。介護が必要になった際に家族の中で中心になってほしい人物や主治医などを、健康なうちに書き残しておく「エンディングノ

ート」を紹介した。中には遺影に使ってほしい写真や、大切な人への最後の思いをつづる密封したページもある。

長江教授は「いい旅立ち(死)を迎えるためにはいい人間関係が重要だ。いざという時に家族ら周囲の人が迷わないよう、自分の意思を書き残しておきましょう」と話した。

「身じまい練習帳」は第1、3月曜日掲載。身じまいをテーマにしたトークイベントは、今後も随時開催する。

【長沢晴美】



人生の終末について語る、長江曜子教授(左)と滝野隆浩編集委員「毎日メディアカフェ」で