

葬式

元気な今が考えるとき

終活

人生の終焉を考えると、
“今から”を安心して楽しく過ごす

「終活」という言葉を知っていますか？

終活とは・・・

人生の終焉のための活動の略。終末期をどのように過ごしたいか、自分が亡くなった後はどうしたいかについて、生前から準備をすること。

具体的には …… 相続、遺言、保険、葬儀、墓、介護、健康 など。

「お葬式やお墓のことは遺言状に記載しているから大丈夫」と思っていないませんか？遺言状を開封するには手続きに従って行う必要があるため、実際は葬儀が終了してから開封されることが多いようです。遺言状に葬儀や埋葬についての希望を書いているにもかかわらず、遺族が知ったのは葬儀が終わってからということもよくあるそうです。

そこで、相続に関する遺言状とは別に「葬儀やお墓についての遺言状」を作っておくことをお勧めします。これは法的な拘束力はありませんが、遺族が故人の希望を知るために大きな役割を果たしてくれます。



何から始めてよいか分からない



まずは手始めに

エンディングノートを使ってみよう



エンディングノートとは

自分が病気になったときや亡くなったときのために、希望する内容を書き記すノート。書店などで購入可能。内容はノートによってさまざまですが、判断能力を失ったときのこと（看病・介護を受けるときの希望、延命治療が必要になったときの希望、献体を望むのかどうか）から、葬儀やお墓・納骨のこと、財産のことを細かく項目ごとに書き込めるようになっています。このエンディングノートには法的効力はありますが、残された家族に自分の代わりとなって遺志を伝えてくれます。

終活で事前準備をすることで、自分の人生を改めて見つめ、最期の不安を取り除きましょう
安心してこれからの人生を楽しく過ごせるように、元気な今だからこそ考えることから始めませんか？

突然やってくるお葬式の費用はまとまった金額なので、残された家族は用意するのも大変です。葬儀費用を現金で用意するほか、葬儀保険や葬儀費用の預託など、さまざまな準備の方法があります。

② 葬儀費用は自分で準備

生前に自分のお葬式の準備をすることは、家族が慌てずに、最期のお別れをゆつくりとできる点からも、家族への思いやりにつながります。

最近では「残される家族の負担を減らしたい」という理由で、事前相談や生前予約をする人が増えてきました。全く準備をしていないと、家族は時間的にも精神的にも余裕がない中でお葬式に関する多くのことを決めなければなりません。

① 事前相談・生前予約

お葬式における「思い」を、1. 故人から家族へ、2. 家族から故人へ、3. 故人と家族から参列者へ以上の3つのパターンに分けて考えてみましょう。

③ エンディングノートの活用

エンディングノートを通して、遺族が故人の考え、希望を知ることは、お葬式の内容を決める上で手助けとなります。ノートには、希望する葬儀の形、遺影写真の有無、参列してほしい人のリストなどを記入できます。慌しい中で、家族が写真や連絡先などを探す負担も減ります。

① その人らしさを出したい

仏式、神式、キリスト教式など、形式にとらわれず、その人らしさが表れるお葬式をしたいという遺族も多くなくなりました。伝統や慣習にとらわれず、音楽葬のようにオリジナルの形で葬儀を行う「自由葬」も徐々に増加しています。こうした自由葬は、思いを形にするために手助けしてくれる、自分に合った葬儀を探ることが大切です。

故人を送る側としては、「感謝の気持ちを込めて一杯してあげたい」と思うものです。しかし、送られる側としては「家族に負担をかけたくない」という思いが強いようです。同じ「精一杯」でも、お金をかけて盛大に送るのか、心を込めて質素に送るのかでは大きな違いがあります。このように、大抵の場合はギャップがあるものです。

② 精一杯してあげたい

通常の会葬礼状は、葬儀社の用意した文面に喪主の名前を入れますが、生前から自分で用意することもできます。自分自身で心のこもった言葉を生前に残しておくことは、自分を見送るために集まってくれた人々に対し、自分がその場になくても感謝の気持ちが伝わるのではないのでしょうか。

① 会葬礼状に感謝の気持ちを

③ 故人・家族から参列者への思い

「形式的過ぎる」と言われることの多いお葬式。こだわりを持ちながら、残される家族へ、故人へ、参列者へも、思いが伝わるお葬式をするにはどうしたらよいのでしょうか？くまもと県民葬祭の森さんに話しを伺いました。

知るほど! お葬式講座

想いの伝わるお葬式にするには

第10回

「形式的過ぎる」と言われることの多いお葬式。こだわりを持ちながら、残される家族へ、故人へ、参列者へも、思いが伝わるお葬式をするにはどうしたらよいのでしょうか？くまもと県民葬祭の森さんに話しを伺いました。



くまもと県民葬祭 森 輝和 相談役



家族の負担を減らし、自分の遺志を伝えるためにエンディングノートを活用しましょう。

◆まとめ◆

想いの伝わるお葬式のためのポイント
● 事前準備、生前予約でもしものときに備える
● 元気なときから家族で葬儀について語り合う

お葬式の事前準備で大活躍 エンディングノートをプレゼント!

くまもと県民葬祭ウェブサイトトップページにある専用申込書をダウンロードしてファックスでお申し込みいただくか、①名前 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号をご記入の上、ハガキ、メールで下記までお申込み下さい。
FAX 096-288-9948 ※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます
〒862-0923 熊本市東区東京塚町19-47 くまもと県民葬祭「エンディングノートプレゼント」係
E-mail info@0077-78-1059.com (件名にエンディングノートプレゼント希望とご入力ください)
応募締切:10月19日(金)

くまもと県民葬祭 facebook(フェイスブック)で情報発信中

今回は「くま経プレス12月号」掲載 (11月28日発行)

次回 テーマ 喪主としての準備と心得

このコーナーではみなさんからの葬儀に関する質問・ご意見をお待ちしています。また、取り上げてほしいテーマがあればお葉書またはメールにてお寄せ下さい。

〒860-8552(住所記入不要)「くま経プレス お葬式講座」係まで
E-mail press@kumamoto-keizai.co.jp