

自分の価値観を知り、終活に生かす①

「終活」という言葉が巷にあふれるようになっていますが、そもそも「終活」の定義があいまいで幅広すぎることもあって、「終活をしなければならないけれど、何からどうして良いのか分からない」という方が多いのではないのでしょうか。



そういう方々のために、私が最近セミナー等で行っているワークショップが好評です。このワークショップで参加者の方々は、カードゲームを通じてご自分の大切に思う価値観が自然とあぶりだされていきます。カードゲームですから、そのときの他の参加者や運によっても、選び出すカードは違って来るかもしれません。でも不思議と手元に最終的に選び抜かれた 3 枚は、一貫性を持ったその人の価値観を示しているのです。

先日は、首都圏のとある農協が主催してくださった終活セミナーで、このワークショップを取り入れました。81 歳の参加者男性が選んだカードは「最期まで好きなことをつづけられる又は好きな物に囲まれている」「どんなときでも人との温かい交流を持ちつづける」「初期から自覚して認知症に向き合い進行を遅らせる努力をする」という 3 枚でした。なぜこの 3 枚を選んだのかということについて、どちらかと言えば寡黙なタイプの男性でしたが、皆さまの前で発表していただきました。

「私はこの農協さんにお世話になりながら、ずっと農業をやっている。願わくば死ぬその時まで農業をやっていたい、それが 1 枚目。農業をつづけていくには、農協さんの組合員として、仲間との関りが不可欠だし若い奴らに助けてもらうこともあれば、まだまだ教えていかなきゃならないこともある、これが 2 枚目。そしてこの 2 つを実現するためには、やはり認知症にならずにいなきゃならないし、もしなっても進まないようにしたい、それが 3 枚目」

なんという一貫した価値観でしょう。会場は拍手喝采でした。私がそれを受けてコメントしたのは「このような価値観をぜひ大切にしていいただきたい。そのためにはご家族など周囲の方々に、この価値観を知っておいていただくことです。なかなかこんなお話を家族ですることはないかもしれません。でもこれからお年を召してこられると『お爺ちゃん、危ないからもう畑には行っちゃだめよ』なんて、ご家族に言われてしまうかもしれない。でも、多少の転倒等のリスクと畑に行かないことによる心のリスクを天秤にかけたら、どちらがより健康寿命をまっとうできるか、それを今からご家族に理解しておいていただくことが大事だと思います」ということでした。

このように、なかなか普段の生活の中では意識することのないそれぞれの根底にある価値観に改めて向き合ってみることで、「終活」を考える上で軸とすべきことが定まってきます。「仕事をつづけたい」「お金の心配をしたくない」「孤独を感じたくない」など何を重視したいのか、ぜひ皆様もご自分の価値観に向き合ってみてください。 つづく