



## エンディングノート

I.F.P.E.代表  
アトリエベルファム主宰

小路博子



OMA

女性経営者シリーズ

プリザーブドフラワーを教えはじめて12年になる。5年前に母を亡くしたことをきっかけに、プリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーで作成するフューネラルフラワー（仏花）を、カルチャーや自宅でレッスン、作成してきた。生花の仏花がすぐに枯れてしまうことにお困りだった多くの方々に大変喜んでいただけた。そして知識をもっと広げるために、上級終活カウンセラーの資格を取得し、エンディングノートセミナー講師の資格も取得した。昨年は西宮市からのご依頼を受け、4週連続で行政書士の先生とご一緒に終活セミナーを行った。30人余りの方が参加され、私は「葬儀・供養」と「エンディングノートの書き方」について講義をさせていただいた。超高齢化社会の現在、エンディングノートへの関心は高い。経済産業省の調査によると、エンディングノートを知っているという人が70%、いずれ書くつもりという人が41%もいるのに、すでに書いてあるという人は2%しかいない。エンディングノートは実は書くのが難しい。人は死を直視することは本能的に避けたいし、書店などでエンディングノートを手にとっても、あまりにも様々なスタイルがあり、何から書いていいのかわからない、と面倒になって書くのをやめてしまう方が多いのではないだろうか。「エンディングノート」は終活の第一歩として、とてもわかり易い手段である。自分自身が何に対して不安と思うのか、どんなことを考えているのかが、書くことで見えてきて心の整理ができる。エンディングノートは書けそうなページから自分の好きに書き、何度書き直しても良い。遺言書と違い法的効力がないからこそ、自由に自分の正直な気持ちを綴り、自分自身を見つめる貴重な時間を過ごす機会を

持てる。私が所属する終活カウンセラー協会が発行しているエンディングノートは、とてもコンパクトでありながら必要な事が書き込めるようになっている。第一章では自分自身の基本情報を書き込み人生の棚おろしをする。自分を見つめるためにとっても必要なことである。次に病気や介護が必要になった時どうするのか?終末期医療の方針についてまとめる。次に大切な保険や財産に関する情報などを書き留める。詳しく記入する事で遺族はとても助かる。そして葬儀とお墓をどうしたいのか、親戚友人の連絡先一覧表、最後の章では「大切なあなたへ」と題して、両親や兄弟、配偶者、子供への想い、これから人生でやりたい事、会いたい人、未来の自分へのメッセージを綴る。セミナーを受講した方々がエンディングノートを書くことをきっかけにして、自分をみつめ今をより良く自分らしく生きていただければ、とても嬉しく思う。これからも終活カウンセラーとして、「エンディングノート」セミナーを通じて、シニアの方々のお役に立っていきたく願っている。

### プロフィール

1995～98年 パリ7区「エコールフランセーズ・ド・デコレーション・フローラル」で学ぶ

2006年 I.F.P.E. (パリ・ヨーロッパスタイル花・芸術学院) 設立

アトリエベルファム主宰

終活カウンセラー

フューネラルフラワー協会仏華デザイナー

デコパージュ美術工芸協会認定講師

日本バイオフィラワー協会認定講師

<http://ifpe.jp>