

エンディングノート

私の高校時代の仲間にはメール網があって日常的に活発な発信があります。なかでも異色はメール管理者の提案で、毎年テーマを決めて「あいうえお」順に週に1回、該当者が発信してきてもう10年ほど続いていることです。

今年のテーマは「このごろ思うこと」。リレーが始まって3か月ほどですが、比較的多い発信内容は、老後の生き方・死に方について。昭和15年から16年生まれでお互いに傘寿に近くなると自然の流れなのでしょう。2月第1週が私の番。テーマは「エンディングノート」としました。800字の制限があったので少し補足しながら投稿記事を紹介します。

このごろ思うこと

「就活」から始まって「婚活」そして「終活」といった言葉が日常的に出てくる時代になりました。最近「エンディングノート」との言葉もテレビのコマーシャルで堂々と出ています。「エンディングノート」と聞いて“縁起でもない”と言う人がいるかもしれません。でも私は「ぜひ書いておいた方がよいと思うよ」と親しい人には勧めています。残りの人生を安心してより前向きに生きていけるからです。

私が最初に書いたのはちょうど10年前、人生で初めての手術をした時でした。鼠径ヘルニアの手術でしたが、事前の症状チェックの際、執刀医と麻酔医から差し出された書類にサインを求められたのです。「全身麻酔で意識が数時間なくなる」といいます。手術はそれほど複雑ではなく、最新の医療器材を備えた病院でベテランの医師団でしたが、ちょっとした緊張感も出てきたのです。



そこで家に戻るとパソコンに向かいました。万が一の際の連絡先、わずかながらでも手持ちの資産の内訳、妻や子供たち、関係者への感謝の言葉や伝言を書き上げました。「自分が亡くなった後、遺族が困らないように遺言を書いておくべきだよ」と友人からも聞いてはいました。とはいえ「遺言書」となると心理的にも重くなる。そこで「エンディングノート」、いやもっと軽く「伝言メモ」みたいな形でまとめてみたのです。すると、いろんな面がスッキリしてきていつ何があっても、との安心感さえ出てきたのです。以来これを毎年、誕生日に更新してきています。法的な力はないようですが、残された家族にとっては故人の遺志を知ることができ助かると思うのです。

感謝と励ましの言葉を

強調したいのは、家族やお世話になった人に「感謝の言葉」を、子どもや孫には「励ましの言葉」をしっかりと書き置くことでしょう。その言葉は遺族に最大の安らぎと生きる力を贈ることになると思います。あとは延命治療への意思表示、葬儀のあり方や希望、必要な連絡先、保険の手続き、各種会員の退会手続き、今どきはそのパスワードも、そして財産処分などについてでしょう。

傘寿近くになれば生身の体にいつ何が起こるかわかりません。人それぞれでよいと思いますが、自分の体験や生き方が参考になれば、とご紹介してみた次第です。お気に入りの写真をUSBに入れ、エンディングノートの置き場所も明確にしておくことも大事でしょう。