

エンディングノートを知っていますか？

エンディングノートとは、自分に万一のことがあったときに備えて、自分の人生の記録や、家族や友人に伝えたい情報を書き記したノートのことです。遺言書とエンディングノートの違いは、どちらも残された人に対するの伝達事項が記載されているという共通点がありますが、遺言書は財産分与など法的効力を持っていますが、エンディングノートは法的効力を持っていません。だからこそ、エンディングノートは気軽に自由に作成することができます。



エンディングノートを残すメリットとしては以下の3つです。

- ① 自分に万一のことがあったときも、家族が困らない。
エンディングノートに記しておけば、自分が亡くなった後に、「あれは、どこ?」「これはどうしたら?」と家族が困らずに済みます。
- ② 日常生活の備忘録としても使える
年をとると、物忘れを起こすことがあります。住所録や連絡先などの情報を1箇所にとまとめたノートがあると日常生活でも便利です。
- ③ 家族に対する自分の愛情を伝えることができる
生前ちょっと照れくさくて言えないようなメッセージをエンディングノートに残しておくことで、家族の悲しみを癒すのに役立つこともあります。

最近では、「エンディングノート」に関する関心が広がりつつあります。今までの人生を振り返るという意味でも、エンディングノートを書いてみてはいかがでしょうか。

最近注目されている 墓マイラーって何？

墓マイラーとは、歴史上の有名人、亡くなった著名人の墓などを訪ね歩く人のことです。江戸時代から続く風雅な趣味である「掃苔(そうたい)」を現代に蘇らせたとして注目を集めています。あくまで「お墓参り」なので、お墓参りのマナーは守りましょう。

- 騒いだりせず、静かにお参りをする
- 目立つゴミがあれば拾う程度にし、お墓を洗ったり、本格的に掃除をしたりはしない
- まずはご本尊にお参りを
- 仮に小さな石であっても墓所にあるものを持ち帰らない
- お花や果物などのお供物を置いてこない
- ご遺族の気持ちに最大限配慮する
- 捧げるなら宗派を確認した上で、少量のお線香を
- 手を合わせ、お祈りする
- 大人数でいかない。できればひとりで。

歴史の奥深さを知る ダークツーリズム

「ダークツーリズム」とは、戦争や災害などの負の足跡をたどり、歴史的な悲劇を自分の目で知り、そこで亡くなった人々を悼み、人類の悲しみを継承していく旅ということ。暗い印象を持ってしまいがちですが、学生の時に行った社会科見学のようなものです。

日本では、沖縄県の「ひめゆりの塔」・広島県の「原爆ドーム」・岡山県の「長島愛生園」などです。

知っているようで知らなかった歴史、全く知らなかった歴史に出会えるきっかけになります。楽しい旅行もいいけど、歴史の奥深さを知り、命の意味を考え「ダークツーリズム」を体験してみたいはいかがでしょうか。



広島県「原爆ドーム」