

本报国际新闻部主编 | 第 848 期 |
2024 年 4 月 11 日 星期四
本版编辑: 丁珏华
编辑邮箱: xmhw@xmwb.com.cn

World Weekly

新民环球

为迎接人生终点提前作各种准备

生前筹备身后事 日本老人忙“终活”

文 / 常力丹

近年来,“终活”一词在日本变得越来越受关注。顾名思义,“终活”指的是为迎接人生终点而作的各种准备。

与“终活”相关的市场正在蓬勃发展,日本“终活”产业展去年已经举办到第九届。活动现场人头攒动,展商云集,展品琳琅满目。展会设置殡葬设备及运营支持、祭奠服务、寺庙运营服务、遗产继承服务等展区,去年共吸引 130 多家企业参展,12000 人参观,成为业界最大规模展会。

“终活”一词背后的社会意义也正在发生变化,越来越多日本人通过思考晚年生活,重新审视自己,希望更好地活在当下。

生死观发生变化

“终活”一词首次出现在朝日新闻社发行的杂志《周刊朝日》2009 年连载的报道《现代终活情况》中,此后被各大媒体广泛使用,2012 年入选日本《U-CAN 新语及流行语大赏》年度十大最受热议流行语。“终活”研讨会、“终活”咨询师、“终活”策划师等职业也陆续登场,为“终活”产业的发展推波助澜。

在人们的认知中,最能体现“终活”印象的或许是入殓仪式。在去年的“终活”产业展上,入殓师细致地演示了如何给逝者整理仪容,整个过程庄重肃穆。

此次参展的入殓师培养学校的创始人木村光希及其父亲,正是奥斯卡最佳外语片《入殓师》的技术指导。木村自幼受到父亲的影响,大学期间便开始参加入殓师的工作,后来继承了父亲的衣钵。为推广入殓文化,他曾赴中国、韩国等国家,实地指导入殓技术。

木村曾在采访中表示:“最近时常听到尊严死、孤独死、‘终活’等和死亡相关的讨论,日本人的生死观也开始发生很大的变化,关于死亡的常识、葬礼的要求也随着时代的变迁发生着变化,入殓师也需要具备随时代变化的能力。”

“终活”之所以能引发热潮,神户女学院大学的中野敬一教授认为主要有以下几点原因:

一是日本独居人口增多,未婚率攀升。随着日本人口愈发老龄化,很多人在配偶去世后长期独居生活,离婚率上升和少子化也造成独居家庭和空巢老人加剧。在此背景下,积极地为身后事作准备的人为数不少。

二是日本进入超老龄化社会。人均寿命延长使得退休后的人生之路显得相当漫长,即使目前身体健康,也会对未来生病或照护所需的资金感到焦虑。

三是随着医疗技术的进步,选择变得更加多元化。在患者面临临终治疗的选择时,何种情况下选择延长生命的治疗手段,何种情况下选择适时放手,要遵循本人的意愿。

四是生命的充实。直面被认为是禁忌的死亡,意识到生命会有终



日本举行“终活”产业展

本版图 ①



▲ 日本寺庙介绍“终活”服务
► 日本民众选购殡葬用品



结,努力使余下的人生过得丰富多彩,不留遗憾。

五是生死观的变化。对举行丧葬仪式、选择墓地等看法因人而异,未来每个人都会根据自己的想法作出选择。

更好地活在当下

58 岁的日本女演员财前直见 40 余年来作为演艺人员一直活跃在一线,40 岁高龄产子后,她想全身心投入育儿,就搬回老家大分县与父母同住,一家人其乐融融,幸福美满。但是婆婆的去世让她重新审视生死价值观,认真思考“终活”。

“在整理婆婆的遗物时,我经常分不清重要的物品和应该处理掉的物品。当我想扔掉某张宣传单时,却发现背面记录着银行卡的密码和保险箱的打开方式,那一刻我才真正体会到整理信息、制作‘临终笔记’的重要性。”于是财前开始学习与“终活”相关的各种知识,出版了专门书籍,取得了“‘终活’生活护理者”资格证。

通过制作“临终笔记”,财前加固了与父母之间的亲情纽带。她说:“希望大家把‘临终笔记’作为沟通交流的工具,尽情享受当下。‘临终笔记’不是生命终结的笔记,而是

为了今后的幸福生活书写的笔记。”

日本拍卖交易服务平台去年 10 月对全国 40 到 70 岁年龄段的 100 个人开展网络问卷调查,结果显示,约六成受访者认为应该在 60 到 70 岁开始准备“终活”。对于开始“终活”的理由,78%受访者表示“不想给家人添麻烦及不想让身边的人担心”。在被问及“提到‘终活’首先浮现在脑海中的印象是什么”时,有超过八成受访者表示是“整理随身物品”。关于“终活”的困扰和烦恼,46%受访者认为“要做的事情太多了,根本做不完”,37%受访者回答“根本不清楚该做什么”。

“终活”顾问协会是一家通过推广“终活”,希望使每个人都能在超高龄社会里安心生活的非营利组织。对于有“终活”意愿却无从着手的人,该协会推荐首先归纳总结一本“临终笔记”,笔记由三部分组成:回顾过去、把握当下、展望未来。

回顾过去:在笔记上列出想要感谢的人以及曾经居住、旅行过的土地。把握当下:详细列出财产及随身物品、保险及其他合同、健康状况、宗教信仰。展望未来:考虑临终医疗、葬礼及墓地的选择等相关事宜。在梳理笔记的过程中,能够逐步唤醒尘封的记忆,重新找到自己,

认识自己。

56 岁的东京某公司员工佐藤单身未婚,健康状况良好,虽然很早之前就对“终活”有所耳闻,但总认为现在考虑“终活”有点为时过早,直到同事的突然离世改变了他的想法。“与我同时期入职的一位同事,在 3 年前上班途中突然晕倒,被救助送医后死亡,死因是急性心肌梗塞。他未婚,父母都已去世,没有兄弟姐妹,貌似也没有委托任何人办理身后事,最终连葬礼都没有举行,据说由行政部门办理手续后安葬在公共墓地。我得认真考虑‘终活’相关的事情了,最近先把遗书和‘临终笔记’写好了。”

政府推多种举措

除了个人为临终作准备之外,日本地方政府也相应出台多种举措惠及民众。

由于老龄化加剧,独居老年人增多,无人认领遗骨者增加,神奈川县横须贺市于 2015 年率先开展“终活”援助工作,为低收入、存款少、独居且无亲属可依靠的市民介绍在生前就能以较低金额签约的殡仪馆,服务内容涵盖从举行葬礼到骨灰寄存。2018 年横须贺市又开展了“我的‘终活’登记”,让全体市民生前写

下“临终笔记”,登记存放遗嘱的地点、紧急联络地址等信息,在市民病倒或去世时可向指定的人公开。这一系列举措经由媒体报道后受到了高度关注。

东京都丰岛区在 2021 年 11 月推出了“丰岛区‘终活’安心笔记”,其中包括“资产、契约”“护理、医疗”“身后事(遗嘱、财产继承等)”“本人想法”等,内容简单易懂。

同年该区还开设了“丰岛区‘终活’安心中心”,接受各种和“终活”相关的咨询,集纳来自区内居民关于照护、葬礼、遗产继承等方面的需求,帮助他们缓解焦虑,化解烦恼,让今后的生活变得更加丰富和充实。

住在丰岛区的一位 79 岁女性前不久在“‘终活’安心中心”填写了个人信息,她说:“几年前丈夫去世了,我们没有孩子,我继承了丈夫的遗产,如果去世后财产归国家就麻烦了,所以想趁着身体还健康、头脑清醒的时候赶快来区里登记。”据丰岛区相关工作人员透露,诸多无依无靠的空巢老人中,有人留下近 1 亿日元遗产在家中离世,也有人领着低保悄悄咽气。

据东京都推算,都内 65 岁以上的老年人 2030 年将增加到约 337 万人,其中约 97 万人为独居老人。为此,东京都决定从今年 4 月开始对设置专用“终活”信息登记等咨询窗口的市、区、町、村给予最高限额 500 万日元的补助,以帮助独居老人“终活”。在咨询窗口,律师和司法代书人将就疾病治疗方案、住院意愿、遗嘱订立和遗物整理等问题进行解答,并根据需要介绍相应的服务和法律手续。

近年来,随着互联网在“银发群体”中的普及和广泛使用,“数字化‘终活’”的必要性越发显著。所谓“数字化‘终活’”,是指生前对电脑、手机中保存的数据以及上传到社交媒体账号里的图片、视频进行处理。此外,还需要考虑网银余额、股票证券、电子货币等“数字遗产”的继承问题。

70 岁的三宅奈津子从两年前开始使用日本最大二手交易平台“煤炉”,想要卖掉诸如鞋、包、饰品、衣服等随身物品。“一开始,我拜托孩子把这些物品拿到附近的废品回收站处理,但那里的工作人员说‘款式太旧了’‘过时了’,卖不出什么好价钱。然而对我来说每一件物品都承载着满满的回忆,十分珍贵。正当我失落时,孙子建议我将这些物品挂在‘煤炉’上出售。结果却出乎意料,废品回收站说一文不值的东西在‘煤炉’上变成了‘抢手货’。虽然一个月也只能卖两三千日元,但总比扔掉好吧。”

正如社会学家上野千鹤子在《一个人最后的旅程》一书中指出的:“不辜负上天给予的生命,努力活到生命的最后一刻,才能创造出一个让很多人(不管有无家人),包括我们自己安心的社会。”