

エンディングノート de ほっこりランチ会

2018.4.22SUN 11:00-13:30

キャリアコンサルタント 安彦和美



自己紹介 & エンディングノートと私

1998年～2003年 トヨタ系自動車部品メーカーで人材育成担当(研修講師&相談)

2002年 産業カウンセラー取得

2003年～現在 相談支援業(犯罪加害者の再犯防止指導、面接・研修等)

2004年 キャリアコンサルタント取得。弟が自殺(当時21歳)→エンディングノート始める。

2006年 結婚。その後、義父母が他界。

2012年 厚生労働省認定 キャリアコンサルティング技能士2級取得

2015年11月 勝間和代さんサポートメール会員→勝間塾入会。7つの習慣を読む。

2017年 「引っ越しで人生を変える」kindle出版

2018年 「新しい環境にとまどう貴方へ！対人関係開拓術」kindle出版

エンディングノートとは？

①引き継ぎ書

意思表示できなくなった時のために、周りに伝えたいこと
医療・介護・葬儀・埋葬・持ち物を、どうして欲しいか？

鍵やパスワード

②棚卸ツール

経歴、自分の思い、ログetc



意思表示できなくなる時

①重度の病気(意識不明、重度の認知症etc)

②死亡

A) 予測できる場合

高齢、余命宣告を受けた

B) 突然の場合

事件・事故、急病、自殺



死って遠いことですか？

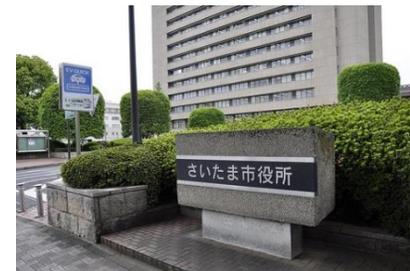
死亡 1,307,765人／年 ※H28厚生労働省統計

比較すると・・・

出生 976,979人＋胎児死亡＝1,001,439人

さいたま市 1,263,979人(2017.10.1統計)

札幌市1,961,225人(2018.4.1現在)



お葬式に行った時

◆今まで何回位、お葬式に参加しましたか？

_____回くらい

亡くなった方：親族・知人・仕事関係・近所の人・先生・その他

◆お葬式の間、どんなことを考えましたか？

亡くなった方の思い出

亡くなった方	どんな方でしたか？	印象に残っている場面
例)父方祖母	明治生まれ、43歳で8人目を出産、90歳過ぎても農作業	手作りのヨモギ団子が美味しかった

もしも、今死んじゃったとします（笑）

◆心残りの度合いを10段階で表すと・・・

心残りはない、穏やか

ある程度心残り、後悔

心残りばかり！絶対死ねない

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

◆心残りの中身は？

自分のこと ・ 周りのこと ・ 持ち物 ・ その他



7つの習慣

- ・第2の習慣「_____事項を優先する」
- ・第3の習慣「_____を思い描いてから、始める」(目的を持って始める)

◆心残りは、どうしましょう？

自分のこと	周りのこと	持ち物
例)ちきりんさん:今年の目標を考えたけど、目標より、死ぬまでにやりたいことを先にやることに決めた。By twitter	例)本田健さん:普段から、妻子に「僕は君たちを愛しているし、本当にハッピーな人生だから、万が一が死んでも、ハッピーに死んだなと思ってね」と伝えている。By PODCAST	例)友人Aさん:毎日生きて帰って来れるとは限らない。出掛けるときは、家を片づけてから出発。見られたら嫌なものとか、エロ物は捨てた。

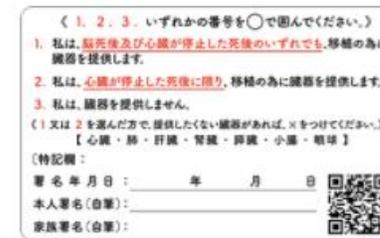
今日から始めるベイベーステップ

◆心残りを減らすために、24時間以内にできることは？

「_____」

◆意思表示のコツ

- ・決定しなくて良い「AとBで迷っている」「〇〇な状態だけは避けたい」
- ・残された人が助かる「〇〇はこだわっていない」「皆に負担を掛けない選択をして」
- ・解決策のヒントを残す「保管場所、パスワード」
「自分には大切だけど捨てて良い」「使っていいよ」



ご参加ありがとうございました！

エンディングノートには、

「7つの習慣」を実践するヒントがたくさん詰まっています。

実際手に取って、役立つヒントをお持ち帰りください♪

