

よりこ
武藤頼胡の

人生の 仕舞い方



さて、本日はエンディングノートのことです。この質問はよくあります。昨年「人生の棚卸し」をしてみても？と提案しましたが、もう少し詳しく。そもそもエンディングノートは未来を考えるノートなので、過去を振り返ると考えやすくなります。

あ！私、こんなことしていたんだ、これからの人生も○○のように生きたい、など

エンディングノート

思い出から書き出す

年表を作りましょう

西暦(年)	私の思い出	出来事	流行など
1944		学童疎開	
45		終戦	ラウリン
46		日本国憲法公布	リンゴ
47		国民学校で給食始まる	星の流転
48		昭和雷丁事件	市古宙



人生の棚卸しをすると本当にいろいろと浮かんできま

す。その一つに、年表作りはいかがでしょうか。

その年の出来事が分かる
と、書きたいことが出てきま
すね。他にも、当時はやった
音楽や食べ物、香りを想像す
ると思出しやすいそうで
す。

現在まできたら、数年先の
未来も書いてみると、自分の
やりたいことを成し遂げるの
に、どのくらいのお金が必要
か、それをするには健康でい
よう！ そんな生き方をする
私はこんなお葬式をしたい。
子どもたちにはこんなものを
残したいなど、ものすごくた
くさんのことが出てきます。

そこから、エンディングノ
トに書いてみようというモチ
ベーションになったりしま
す。

エンディングノートは「自
由」です。どこから書いても
よいし、自分で終わりを決め
て、全て埋め尽くさなくても
よいのです。百人いれば百様
の人生。ノートも違って当然
です。

無理なくぜひ、自分の人生
を考えることに価値を感じて
いただきながら取り組んでみ
てください。

(終活カウンセラー協会代
表理事)

(次回は20日付)