

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2024年(令和6年)1月

第50号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

自分の伴走者になる！ノート手帳術 主体的な人生を送るコツ

終活をしたいと思っているものの何をすれば良いかわからない人は、終活の道具(ツール)“エンディングノート”を書くことをおすすめしています。「モノ・心・情報」を整理する、自分の棚卸しをしながら向き合う時間は、これから主体的によりよく生きるためにとっても大切です。エンディングノートは「自分の気持ちを言葉にする」素晴らしいきっかけになりますが、世間では縁起でもないとなかなか受け入れられにくい現状があります。私は若い現役世代の人に受け入れられているノート手帳術も繋がると学び、今はパートナー(伴走者)として欠かせないものになっています。「終活ノート」の名前の由来も、ノート手帳の重要性をそのまま伝えたいからです。

エンディングノートは、遺言書と違い法的効力はありませんが、介護や医療など亡くなる前の希望など自由に書くことができます。ただ書くだけではなく、その過程で自分の価値観や選択肢を知り、“今”、生きているうちにできること、生きている喜び、そしてコミュニケーションの大切さに気づくことができるでしょう。2024年の活動は、ノート手帳術のようにもっとカジュアルに感じていただけたら、もくもくと一緒に向き合う時間もできればと思います。

▶ 主体的によりよく生きるために 「自分軸」と「自分の資源」をみつける

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自分はどう生きたいか？ | ✕ | <input type="checkbox"/> 時間 |
| <input type="checkbox"/> 何に喜びを感じる？ | | <input type="checkbox"/> お金 |
| <input type="checkbox"/> 何が得意で何か苦手？ | | <input type="checkbox"/> 気持ち・意思 |
| <input type="checkbox"/> 人生の目的は？ | | |

主体性を持つことによって、どんな人間になりたいのか、人生で何をしたいのかを表現できるようになると言われています。

振り返りと目標設定は大切です。月ごと、年ごとにノート手帳に書いたことを見ながら、自分へ問いかけをし確認していきます。私のがよく使う問いかけの例です。

- ① どんな暮らしがしたい？
- ② ワクワクしている？
- ③ 明日死んでも後悔しない？



スティーブン・R・コヴィー著「7つの習慣」に、人生のMS(ミッション・ステートメント)=ビジョンと価値観を明確に表現した個人の憲法のように人生におけるあらゆる物事を測る基準となるものを作っておくことは大事とあります。MSは自分が納得できるまで、何週間も何カ月もかかる場合がありますが、一度向き合うことをおすすめします♪

□ 今年の目標となる漢字一文字を書いてみましょう！

今号でゆるい終活新聞は50号を迎えました。パチパチパチ。終活の話題ではない？と思うかもしれませんが、「自分の気持ちを言葉にする」ことはとても大事なことです。終活のツールである「エンディングノート」の普及を考えた時、より身近に感じるノート手帳術をいろいろ学びました。手帳は自分に欠かせない伴走者(パートナー)です。今使っている手帳は、「やりたいことリスト」はもちろん、自分軸を見つけるワーク、自分の資源(お金や時間)を把握、目標設定をして定期的に振り返りなど行います。価値観を知り、主体的な人生を送ることにとっても役立っています。手帳を活かすことも素敵な終活！このようにコツコツと継続できているのもノート手帳術のおかげです。



終活ノートSNS