

【終活ステップ2】自分の気持ちの整理と準備 メッセージノート (エンディングノート)の活用法

「イオンのお葬式」を提供するイオンライフ(株)に聞く、これからをより良く生きるための終活のこと。第2回です。



大切な人にメッセージを伝える
エンディングノート

イオンライフ(株)がイオンモールなどで主催している終活イベントでは、来場者の方へ「メッセージノート」をお配りしています。これはいわゆる「エンディングノート」と同じものですが、当社では「大切な人への感謝の思いを言葉として伝えてもらえたら」という願いを込めて「メッセージノート」とよんでいます。

来場者の方からは「書き方がわからない」「何から書けばいいの?」というご相談をよく受けます。メッセージノートには遺言書のような法的効力はありませんが、だからこそ自由に書けます。家族にとくに伝えておきたいこと、書きやすい項目から気軽に始めてみましょう。

元気なうちに始める ノート作成の6カ条

当社の「メッセージノート」は、

しみながら勉強ができた」「不安が解消した」というお声をいただきます。

例えば「入棺体験」をされたお客様からは「意外と落ち着く」「亡くなるということは何も持って行けないことだとわかった」などの言葉が聞かれます。こうした気持ちによって、生前整理といった行動につながる方もいらっしゃるようです。

終活で改めて見直す 家族の大切さと今後

当社は2017年から、千葉市と「エンディングサポート(終活

「自身のこと」「家族のこと」「家系図」「今後の目標」「介護や医療の希望」「お葬式やお墓について」「遺言」「形見」「財産」「保険・年金」「知人・友人の連絡先」「大切な人へのメッセージ」などを記すことができますが、決まったルールはありませんから、どのページから書いても構いません。大切なのは、

- 1 書きやすいところから書く
- 2 書き直せる筆記用具で書く
- 3 書き始める日を決める
- 4 家族や友人と一緒に書く
- 5 保管場所を家族に伝える

あまり難しく考えずに、まずは書きやすいことから書いてみましょう。

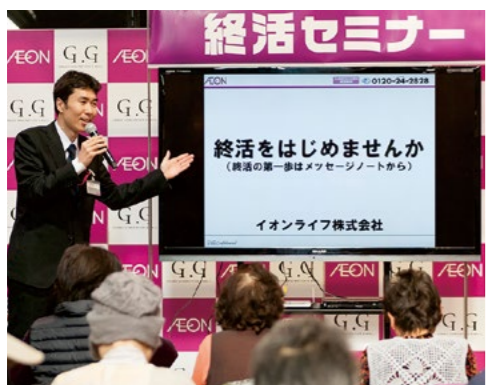
また、自分の希望や思いは変わっていくものです。ボールペンではなく鉛筆で記すようにして、1年に1度は見直す日を決めて、書き直したり書き加えたりしましょう。そのためには覚えやすい記念日などに書き始めるのもおす

支援)での協定を結び、千葉市内のさまざまな施設で出張セミナーや出張相談会を実施しています。こうした取り組みを行う自治体は増えてきています。まずはこのようなイベントに参加し、終活を考えるきっかけにしてください。メッセージノート(エンディングノート)を活用してご自身の気持ちを整理することで、これからの人生をより充実させていきたいと思えます。それは、家族のあり方や大切さをも見直す機会にもなるはずですよ。

すめです。さらに、家族や友人と一緒に書き進めることで、目標や新しい発見につながることもありえます。そして、**保管場所は家族に伝えておきましょう。**かつては仏壇や神棚に通帳や印鑑、暗証番号を書いたメモなどをしまう方も多かったようですが、その代わりにメッセージノートを活用していただければと思います。大切な人のため、自分のためにも、決めておくべきことを少しずつメッセージノートにまとめておくことが終活の第一歩です。ただし、パスワードなどのセキュリティ情報には十分に気を付けましょう。

買い物ついでに終活 終活を前向きに捉える

当社では「終活」を、亡くなる準備ではなく「健康で長生きしていただく」「今後の人生をよりよく過ごしていただく」活動と捉え、2009年から関東を中心とするイオンモールなどで「終活フェア」を開催しています。



イオンライフ(株)が開催する「終活フェア」では、専門家が無料で個別相談を受ける



人形供養祭や座禅体験会など、ユニークなイベントも

●お話を伺った方
杉村 幸一さん(すぎむらこういち)
イオンライフ(株)
開発部開発チーム リーダー
終活カウンセラー上級の資格を有し、年間50回以上の講演を実施。
【問】0120-24-2828