You & Me　ありがとうの言葉でつなぐ

終活応援レポート

第028号　　発行：平成28年3月1日

ありがとうの想いを繋ぐ
人生を輝いて生きるための応援ノートと出逢った

一般社団法人　日本終活専門家サポーター協会・たまゆら
代表理事　細野　孟士

終活には『今の自分を見つめ、人生を輝いて活きること』と言われていますが、輝いて活きると言うことは、自分に自信がもてる状況から生まれてくるのではないでしょうか。

自分に自信をもてるということは、今の自分を信じることが出来るかどうかが大切なことではないでしょうか。

自分を信じるということは、過去に自分がしてきたことや、その結果として現在の自分があると言う「等身大の自分」を自分自身が受け入れると言うことです。そうすることで、人は自分を信じられるようになるのです。今ある自分の状況を認められないというのは、自分を信じることとは裏表の関係になります。

善行をしたことも、悪行をしたことも、過去の自分がしてきたことの全てを、善い人との出逢い、悪い人との出逢いも、何もかも認めることが、自分自身を信じていると言うことなのです。

自信とは、自分自身の中から生まれるものであると思えるようになれば、他人に認められたり、褒められたりすることによって「自信がつく」のではないことも分かります。

輝いて生きるとは、毎日の生活をありのままの自分を出しきっている「自分らしい生活」ができていることなのです。

過去の生活を修正しなければ、あぁ～努力が足りなかったと。明日から頑張るように行動すると言うことは、つまり、今の自分を否定していることにもなります。

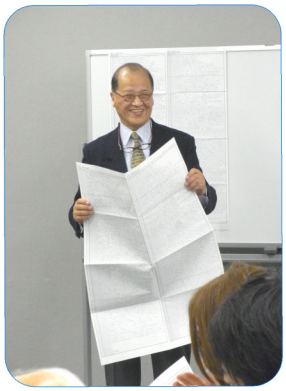
『たまゆら終活応援ノート』では、過去の自分を否定することなく、自分の想いを決して否定しないで、好きなページから好きなように書き綴れば良いように出来ています。

書き綴っていて、もしも否定的になっていることに気づいたら、ためらわずにペンを置き、静かに自分自身と向き合ってみては如何でしょう。

『たまゆら終活応援ノート』は、書き上げるほどに自分肯定の意識が高まり、自分がすでに輝いて生活していたことに気づかれると思います。

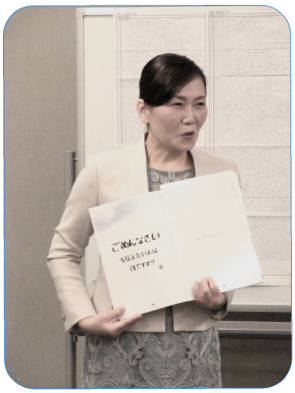
誰かと比較するのではなく、誰かと競い合うのではなく、理想の誰かの姿を想定して努力することを推奨するものではありません。

あなたは、あなただけの掛け替えのない人生を自分らしく生きていくことが、輝いて生きることなのですね。



他人と比較していると、大なり小なりの妬みや嫉みが心の中に生じ、自分を否定することになり、『輝いて生きる』ことから遠ざかってしまうのです。

あなたの綴った応援ノートはあなただけの物なのです。



一般社団法人 日本終活専門家サポーター協会・たまゆら　　http://www.tamayura-salon.com
〒113-0033　東京都文京区本郷1-35-12　かんだビル5階　　TEL 03-5804-4882　FAX 03-5804-4880

こんなはずじゃなかった シニアライフ

シニアライフアドバイザー
原澤修一さん

第6回「強烈な娘のひとことに感謝」

■娘はカウンセラー

来年から娘の就職活動が始まる。やはり親としても無事就職できるのか心配である。退職して間もなく娘がこんな仕事をしたいと私に相談してきたことがあった。

私は自分の経験から「そんな仕事はやめたほうがいい、給料は安いし、重労働で長くは続かないぞ。それよりもこんな仕事のほうがいいのではないか」と軽い気持ちでアドバイスした。

数日後、娘が妻に「2度とお父さんには相談しない」と言ったというのである。娘に良かれと思いアドバイスしたのにどうしてそんな風に思うのか合点がゆかなかった。

キャリアカウンセラー養成講座に通うようになって紆余曲折もあったのだが、どうにか講座も最終段階を迎えたころ、カウンセリングとはどうゆうものなのかが少しわかるようになってきた。

1次試験が近づいてきたころ娘の前で「1回で受からなくてもいい、また次があるから」とエクスキューズしたところ娘は「そりゃ逃げだよ、1回で受からなければ一生受からないよ」と冷たく言い放った。

私は本当に自信がなかったのである。娘に言われて発奮したわけではないが、何とか、本当にぎりぎりで1次試験の筆記に通った。

2次試験の前日には娘を喫茶店に誘いロールプレイのクライエント（相談者）の実験台になってもらった。終わった後、娘からは厳しく「お父さんはカウンセラーに向いてない。私が今どんな気持ちでいるのか、どうしたいのか、そのためにはどうすればいいのか、をちゃんと聞いてくれていない」と言うのである。

私は驚いた。娘がまるでカウンセラーのようだと思った。要領をつかめずにいたモヤモヤが晴れた思いだった。2次試験当日、内容はともかく落ち着いて受験でき幸運にもここも最低ラインでパスすることができた。

なぜパスできたのかはいまだにわからない。娘にはそれはおかしいと言われる始末である。こうして合格し、晴れてキャリアカウンセラーに成れたのは親子だから言える遠慮のない厳しい娘の意見のおかげと今は感謝している。

■カウンセラー初心者

さて、娘が私に就職の相談をしてきたときのことを思い出してみる。あの時は娘の気持ちよりも親として、また私の経験や価値観で一方的にアドバイスをしてしまった。

カウンセラーになった今だったらどうするだろうか。おそらく、なぜその職業に興味を持ったのかを聴き、仕事をしている自分自身の姿をイメージするように話すかな。

報酬や仕事の内容などは本人に調べさせることに意味が有り、その前に私の経験や価値観に基づくアドバイスは控えるだろう。たとえ言ったとしても納得はしないし受け入れないだろう。もどかしいが親としては聞かれたことだけにアドバイスをするように努力をする。

娘の大学の就職課にもキャリアカウンセラーはいる。娘の担当カウンセラーは親身になって相談の乗ってくれると学内でも評判の人だと聞く。

就職氷河期の中、就職戦線を学生と共に戦ってくれているらしい。そのかいあって娘は希望していた会社の内定をゲットし、担当カウンセラーに報告を兼ねたお礼に行ったという。

私も担当のカウンセラーに感謝である。

結局、私は娘に助けてもらったが、娘の役には立てなかった。

◇身近の仲間

目標を達成するためには仲間が必要だ。現役の時と違い、その仲間は自分から求めていかなければならない。今回は娘が重要な仲間の役割を果たしてくれた。

「押し花」に想いを託して‥‥ハガキを作ろう

終活応援セミナー・予定表

◆２８年５月１３日（金）
・文京区民センター３階　　３－Ｃ会議室
ありがとうの言葉で綴る私の想い
『たまゆら終活応援ノート』の作り方と活用法
※参加者に「終活応援ノート」をプレゼント

◆２８年５月２７日（金）
・文京シビックセンター３階　会議室１
・空き家・老朽家屋の税務と法律問題
『放置空き家』所有者を法律と税務が許さない
・相続にまつわる法務、税務の問題点
『認知症』と成年後見人制度の問題解決

一般社団法人 日本終活専門家サポーター協会・たまゆら　http://www.tamayura-salon.com
〒113-0033　東京都文京区本郷１-３５-１２　かんだビル５階　TEL 03-5804-4882　FAX 03-5804-4880

～認知症にならない生活～
日本経済新聞社

ＭＣＩ（軽度認知障害）のまま放置すると、約5年から7年でその半数ほどが認知症に進行するといわれている。ＭＣＩの人はもちろん、今は健康な中高年の認知機能低下を防ぎ、将来の認知症発症を遅らせることがより大切になっている。

東京医科歯科大学医学部脳統合機能研究センターの朝田隆特任教授は「たとえ2年でも症状を遅らせることができれば、患者自身が豊な生活を送る時間が増えるだけでなく、介護や医療費の負担を減らすことにもなる」と話す。

ちなみに「患者のピークは８５歳～８９歳。働き盛りから発症する若年性認知症は５％」だという。

認知機能はどうすれば維持することができるのだろうか。以前から「編み物など手を使う作業がいい」「几帳面な人は認知症になりやすく、おおらかな人はなりにくい」などという通説はあった。ただ、残念ながら科学的な裏づけのあるものは少ない。

朝田特任教授は、「認知症予防に効果があるのは、運動の習慣化、認知機能向上のために考案された課題をする教育（脳トレ）、食事による十分な栄養や社会性、睡眠などだ」と世界の研究成果を分析した結果を話す。

これらのアプローチが「総合的に組み合わさることで効果をあげている」（朝田特任教授）オリーブクリニックお茶の水山本三幸院長は「ＭＣＩへの効果について、科学的な裏付けがある方法として、多くの施設で導入が始まっているのがデュアルタスク（２重の課題）」という。

頭と体の課題など２つのことを同時におこなうエクササイズだ。歩きながら計算するというふうに、何か体を動かす作業をしながら、頭を使うことがポイントになる。こういったＭＣＩの患者のためのプログラムは、健康な人の認知症予防にも使えるという。

朝田特任教授は「ほとんどの認知症は加齢性の疾患で、若い頃からの生活習慣の積み重ねで起こると考えられる」と指摘。脳卒中や心筋梗塞を予防するために運動や食事で肥満改善や血圧管理を心掛けるように、「日頃の生活に認知症予防のためのデュアルタスクを加えてみては」と話す。

また、「ある集団を調査した結果、学歴が高いほど認知症になりにくいことが分かった。知的探究心が旺盛なことが関係すると考えられている」（朝田特任教授）様々なことに興味を持つのも予防法になりそうだ。

（日本経済新聞２０１１年２月１３日より抜粋）

■認知症予防・新書　№２・２７

特定非営利活動法人　認知症介入指導協会　　代表理事　清輔喜美男

http://www.ninchisho-yobo.jp

日本看取り士会　会長

柴田久美子さん

【看取り士日記より…２４】
～看取りに臨む者の役割～

薄黄色の蝋梅の花が私に慈愛を教えてくれる。

故郷、出雲より看取りの相談を頂く。

１０年前、私をテレビで観て、お母様（８７歳）が「この方に最期をお願いしたいね」とおっしゃられたというご縁だった。

遠方に嫁いだ娘さん（５０歳）からのご依頼。施設に入居なさったお母様は自然死を希望。日に日に食事が取れなくなっていく中で、初めての看取りという体験の中で戸惑っている部分も大きいとのこと。施設の介護職の皆様も看取りまでのケースがなく、どう対応してよいのか分からない。お部屋をのぞいてお休み中の時は、おむつ交換をしないこと。そっと手を触れて温もりを分かち合う時間を持つことをお願いする。

それが看取りに臨む者の役割。看取りとは、スピリチュアルコミュニケーション。言葉ではない交流がそこにあった。

そして旅立ちの当日、３姉妹で母を囲んで過ごされる。彼女の長年の夢が叶う。お母様は眠るように旅立たれた。その腕の中で看取られた、ご依頼いただいた娘さんは、「５０数年生きてきた人生の中で最高の時間でした」と語られた。

そして私は初七日までの暮らし方を伝えさせていただく。

「まず、お母様は全部聞こえています。お母様のお話をたくさん皆様でなさってください。皆様が仲良くお話下さる事を何より、望んでおられます。

万葉集にもあるように初七日まで魂は肉体を自由に出入り出来ます。

お母様がお好きだったものを皆様がしっかり食べて下さい。お母様は未だ皆様を通して、感じることが出来ます。特に香りを召し上がられますので、お好きだった香りの中でお過ごし下さいませ。初七日の間も、魂が重なる時間です。

しっかり時間をかけて魂を重ねていただきたく思います。

皆様の生きる力はお母様の分まで輝くことでしょう。そしてお母様の人生を重ねて生きていかれます事が何よりお母様のお喜びです」こうして、旅立つ方の魂を重ねて次の世代が生きていくことが何より尊いこととまた教えられる。

命がけで導いてくださったお母様の真心に感謝　合掌

【関東地区の看取り士養成講座】

◇３/18（金）～３/23（水）
関東地区研修所（東京都内）

◇４/17（日）～４/22（金）
関東地区研修所（東京都内）

◇５/20（金）～５/27（金）
養成講座カナダツアー（柴田久美子）

【第３回 日本の看取りを考える全国大会】

８月１４日（日曜日）　14:00～17:00

新宿区立角筈区民ホール入場料：2000円

【問い合わせ先⇒なごみの里】

TEL/FAX 086-728-5772

http://nagominosato.org/

『第２６回・終活応援セミナー』

笑い文字 基礎講座

◆日時：平成２８年３月２２日(火曜日)
午後１時３０分～４時３０分

「ありがとう」「うれしい」「しあわせ」「おいしかった」
気持ちを素直に１枚の紙に表現して、気持ちを伝えるのが
『笑い文字』。

◆講師：笑い文字上級講師　　宮地勇氏
◆会場：文京シビックセンター３階　会議室２
◆参加費：5,700円（受講料…5,000円　教材費…700円）

『笑い文字』をお渡しすることで、笑顔が生まれ、ご縁がつながります。たった３時間で笑顔がうまれる『笑い文字』が、誰にでも書けるようになります。

『第２７回・終活応援セミナー』

事例検証　今すぐ対策！

親が認知症になると家を売却できない！？

認知症＆相続人不存在と空き家問題

◆なぜ空き家が増えているのか？
◆空き家にしておくと近隣に迷惑？
◆空き家対策特別措置法とは？
◆認知症における空き家問題 その対策は？
◆相続人不存在となった空き家の処分問題 その対策は？

講師：㈱ホロニックス総研　代表
リスク・カウンセラー　認知症介入指導士
細野孟士

◆日時：平成２８年４月１４日(木曜日)
午後２時～４時００分

◆会場：文京シビックセンター
３階　会議室１

◆会費：無料

『第２８回・終活応援セミナー』

◆終活応援ノート・書き方講座

ありがとうの言葉で綴る私の想い！
『たまゆら終活応援ノート』
書けば書くほどワクワクしてくる！不思議なノート！

一般社団法人 日本葬祭コーディネーター協会
代表理事　**安部由美子氏**

◆日時：平成２８年４月２２日(金曜日)
午後２時～４時００分

◆会場：文京シビックセンター
３階　会議室１

◆会費：無料

たまゆら・茶話会(会場：たまゆらサロン)

3月25日(金)、4月8日(金)　PM２時～４時

◆素肌美メイク講習会・・・・(定員５名)
◆講師：佐藤ケイ氏(シニアメイクプロデューサー)
◆参加費：たまゆら限定価格３０００円
(鏡、メイク用品は各自持参)

●ＮＨＫ「ためしてガッテン」に出演。
「化粧の法則」制作協力及び出演。〈7才若返る体験を…〉
●隠す文化のメイク法を脱し、
「見せる・魅せる」メイクです。
これまでのメイクの常識を覆す、
「ポイント・ナチュラル・セルフ」の体験を！

カウンセリング・サロン『たまゆら』　無　料

リラックスしてお話しいただけます

・複雑な相続のご相談に
・高齢者施設の入居相談
・ご家族の認知症予防のご相談
・不動産トラブルのご相談
・事業承継・継続のご相談に…
・専門家の勉強会・研究会の拠点に
皆様のご利用をお待ちしております。

プロジェクターを設置しました。

一般社団法人 日本終活専門家サポーター協会・たまゆら　http://www.tamayura-salon.com
〒113-0033　東京都文京区本郷１－３５－１２　かんだビル５階　TEL 03-5804-4882　FAX 03-5804-4880