

マンダラエンディングノート ワークショップ



2022年2月20日(日) 14:00~16:00

マンダラエンディングノート普及協会認定講師 山口 靖子
社会福祉士・介護支援専門員

本日の講座参加にあたって

◆準備するもの

- ・マンダラエンディングノート
- ・筆記用具（消せるものがおススメ）、マーカーやカラーのボールペン
- ・好きなお飲み物

◆zoomのマイク設定は、ご自身が発言される時以外は、ミュートへのご協力をお願いします。

◆講座中に来客等なにかございましたら、チャットなどでお知らせください。

◆資料について

前半の説明資料は、後日PDFで送付させていただきます。

本日の講座の流れ

◆自己紹介

◆本日の講座の内容

- ・ 講座のゴールの共有
- ・ 終活・エンディングノートの現状

◆マンダラエンディングノートを書こう

(0 : 人生の未来図、 1 : 私の人生、 2 : 病気・介護状態になったら)

◆まとめ



はじめに

終活って何のためにやるの？

やらなきゃいけないの？

プロフィール

山口 靖子 (やまぐち やすこ)



出身地

千葉県出身。
福祉系大学卒業。

今までの経験・約20年間、介護の相談の仕事に従事

- ・ 出産後、仕事復帰と同時に親の介護・看取り

仕事、家族の看取り経験を通して、ご本人・ご家族が後悔を残していることが多い。
最期まで自分らしく、後悔しない人生を考えるきっかけを作りたい！

現在の活動

- ・ 終活やエンディングノートの相談や講座
- ・ カウンセラーコーチとしてカウンセリング・コーチングセッション

自己紹介（おひとり 1 分間）

- ◆お名前（ニックネーム）
- ◆住んでいる場所
- ◆今回の講座に参加されたきっかけ
- ◆今日の講座で得たいことや今日聞きたいこと

本日の講座のゴールの共有

終活を考える上で最も大切な

「自分が大切にしたい思い」
「自分にとって大切な価値観」

に気づいて見える化していく

終活ってなに？

「人生の終わりのための活動」

最後の自分始末

これまでの人生に始末をつけていく作業

「縁起でもない」 から

エンディングを考えない時代



「迷惑をかけたくない」 から

エンディングとしっかり向き合う時代へ

エンディングノート全体像

全体像をつかむと必要な準備が見えてきます

(資料提供)クラブツーリズム/終活講座で使用しているスライド

エンディング準備の全体像

自分が死ぬまでのこと

自分が死んだ後のこと

医療・介護

①医療・介護の希望

- 告知(病名・余命)
- 延命治療
- 尊厳死
- 臓器提供・献体
- 寝たきり・認知症になった時
望む生活(施設・在宅)他

お金・モノ

②財産や所有物の整理・管理

- 預金、保険、各種カード類、不動産
- 家財

お金・モノ 思い・思い出

③遺言・相続の希望

- 家族へのメッセージ
- 遺産の配分
- 遺言書の作成他

葬儀・お墓

④葬儀・墓の希望

- 戒名・葬儀の希望形態
- 葬儀に呼んでほしい人・
呼んでほしくない人一覧
- ご供養(墓)の希望形態他

たくさんある将来の準備
いきなり考えるのは大変
→まずは自分の考えを整理する

考えが整理できたら、
自分に必要な準備を
進めていきましょう

「終活の教科書」クラブツーリズム編より

終活、エンディングノートの現状

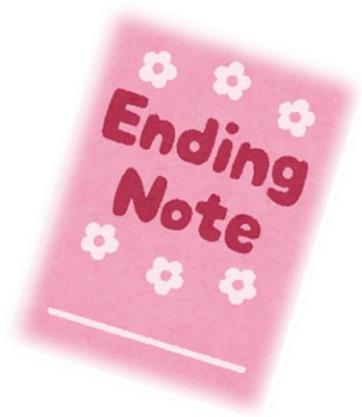
エンディングノートの一番の問題点

書けないこと！！

エンディングノートを実際に書き上げた人の割合は・・・

わずか **2%**

(平成24年経済産業省「ライフエンディング・ステージ」の創出に向けた研究会報告書)



終活、エンディングノートの現状

なぜエンディングノートは書けないの？

書くのが難しそう・・・
書くことが多くて大変そう・・・
死を考えると暗い気持ちになる・・・



書けるところから書いてみる
完璧な答えは書かなくて大丈夫！
構えないでとりあえず書いてみる



書くとどんないいことがあるの？

メリット1：エンディングノートが完成している安心感で、**悩まなくなる**

メリット2：自分の大切なものがわかって、**やりたいことに時間が使える**

メリット3：家族ともしもの時の話ができるので、**必要な準備ができる**

メリット4：保険の見直し、口座の整理など**断捨離が進められる**

メリット5：今の自分や家族の課題が見つかるので、**不安がやるべきことに変わる**

書くとどんないいことがあるの？

- 心のどこかで思っている終活への思いを「見える化」できる
- **自分自身が大切にしている思いや価値観を知ること**
→これからの人生をどのように生きていったらいいか、
を考えられるようになる

大切な人への最期のメッセージ

- 重大な選択や決断を背負った家族には、精神的な負担になることも
- メッセージは残された家族の悲しみを癒す効果も

マンダラエンディングノートとは？

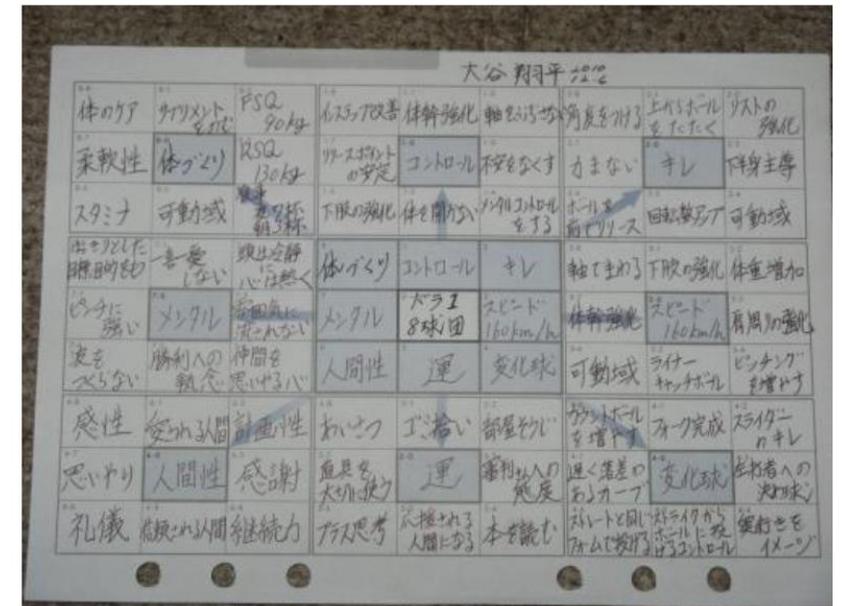
誰でも書ける魔法のノート

・特徴

- 1.魔法の質問 マツダミヒロ氏
- 2.マンダラチャート 中心核を持った3×3の9マス
- 3.味方学 コーチングメソッド

・一般的なエンディングノートとの違い

- ✓ 必ず書ける
- ✓ 答えが自然と湧いてくる！
- ✓ 書くほどに「生きる力」が湧いてくる！



出典：スポーツニッポン

マンダラエンディングノート の書き方

- 直感で答えてOK
- 本音でも建て前でもOK
- 書くたびに違う答えが出てきてOK
- 書けなくてもOK
- 書いた答えを伝えあいましょう



マンダラエンディングノートを書いてみましょう

0. 人生の未来図

日付： 年 月 日

6 何を身につけたいですか？	3 友達や仲間とどう関わりたいですか？	7 何を楽しみたいですか？
2 家族とどう関わりたいですか？	特に大切にしたい思いは何ですか？	4 家事や仕事を通じて何を届けたいですか？
5 お金とどんな関係でいたいですか？	1 どんな身体の状態を目指しますか？	8 どんな人になりたいですか？

5

2019 ©Epi-Con / YCDI / Clover Management

マンダラエンディングノートを書いてみましょう

1. 私の人生

日付： 年 月 日

6 逆境を乗り越えた出来事は何ですか？	3 とても哀しかったことは何ですか？	7 これだけはやっておきたいことは何ですか？
2 目一杯怒ったことは何ですか？	★1 気づいたこと、思ったことは何ですか？	4 目一杯楽しかったことは何ですか？
5 人生の支えになった言葉や出来事は何ですか？	1 最高に嬉しかったことは何ですか？	8 誇りに思っていることは何ですか？

7

2019 ©Epi-Con / YCDI / Clover Management

マンダラエンディングノートを書いてみましょう

2. 病気・介護状態になったら

日付： 年 月 日

6 命にかかわる病気になったら延命処置はとりたいですか？

3 一人暮らしになったらどう暮らしたいですか？

7 脳死となった場合、献体、臓器提供はどうしたいですか？

2 病気になったら誰に面倒をみてもらいたいですか？

★2 気づいたこと、思ったことは何ですか？

4 認知症、寝たきりなど要介護になったらどこで過ごしたいですか？

5 認知症になったら、誰に財産を管理してもらいたいですか？

1 現在の病気・介護はどのような状態ですか？

8 現在の健康保険、生命保険、介護保険、医療保険の状態はどうなっていますか？

大切な思いに気づいた後は

自分の大切な思いに気づいて、ライフプランの中心が見つかったけど・・・

- ・ここからライフプランを立てる**スタートライン**で終わってしまう
- ・これからの**後半生**で**直面する問題**への対策が不十分
- ・しっかりと自分の人生を考えていくには**継続が必要**

今日が人生最期の日だったら・・・
思い立った時に準備を始めてみましょう！



大切な思いに気づいた後は

もくじ

0. 人生の未来図 4~5 ページ		
6 財産 16~17 ページ	3 大切な人へのメッセージ 10~11 ページ	7 相続・遺言 18~19 ページ
2 病気・介護状態になったら 8~9 ページ	人生の地図 私が大切にしていることへ 22~23 ページ	4 葬儀 12~13 ページ
5 お墓(納骨) 14~15 ページ	1 私の人生 6~7 ページ	8 供養 20~21 ページ

終活への
最も大切な思い

人生の地図を描くときに意識すること

直感で答えて

OK

本音でも建前でも

OK

伝え合きましょう

書くたびに
違う言葉が出てきても

OK

書けなくても

OK

エンディングノートを書かないと・・・

こんな時どうする？

- うちには相続税はかかるの？
- お墓はいらないけど、納骨や供養はどうしたらいいの？
- 直葬って聞くけど、どうやったらできるの？

マンダラエンディングノート継続講座

- ・ 初回 第1回：本日開催 ~~0、人生の未来図~~ ~~1、私の人生~~
~~2、病気、介護状態になったら~~
- ・ **継続講座 第2回**：3/13(日) 3、大切な人へのメッセージ 4、葬儀 5、お墓（納骨）
- ・ **継続講座 第3回**：4/10(日) 6、財産 7、相続・遺言 8、供養
人生の地図～私が大切にしていること～

【時間】 各回120分

【開催方法】 ZOOM

【参加人数】 各回4名様まで

【参加費】 全3回 9,000円 → **8,000円（税込み）**

※初回のみ 別途エンディングノート代 1,000円（税込み）

4時間で1冊書き上げ講座（8,000円）も可能です。



マンダラエンディングノート講座について

【体験会】 マンダラエンディングノートダウンロード版を使用



【入門講座】 90分 3,000円

マンダラエンディングノート認定講師によるファシリテーションでマンダラエンディングノートを1冊書き上げて、マンダラエンディングノートファシリテーターの魅力を体感できます。



【ファシリテーター養成講座】 1日講座 49,800円

マンダラエンディングノートを1冊書き上げた上で、ノートのベースになる「マンダラ思考・マンダラチャート」の基礎知識を学び、セミナー・ワークショップを進行するマインドとスキルを学びます。

【各ファシリテーターによるワークショップ・講座】

ご家族で、ビジネスで、地域で、様々な場所で開催中

詳細はマンダラエンディングノート普及協会のホームページでお知らせ
開催希望に合わせて行います



本日参加してくださった方へ プレゼント

①無料個別相談プレゼント（60分） （コーチング体験セッション）

※初回の方を優先させていただきます。

個別相談の日程調整もLINEで行います。

②継続講座・1冊書き上げ講座

¥1,000引き 実質半額（4,000円）



ご参加ありがとうございました

- 本日のアンケートを後日メールで送付させていただきますので、ご協力お願い致します
- 無料相談会の日程調整も、合わせて行わせていただきます
- ご質問やご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください



資料について

2022年2月 発行著者：山口 靖子

発行所：千葉県我孫子市

Email:beyourself.yy.77@gmail.com

このレポートの利用に際しては、以下の条件を順守してください。

このレポートに含まれる一切の内容に関する著作権はレポート作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上認められた場合を除き、著作権者の許可なくこのレポートの全文又は一部を、複製、転載、販売その他二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

レポート作成者はこのレポートの内容の正確性、安全性、有用性等について一切の保証を与えるものではありません。

また、このレポートに含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

このレポートの使用にあたっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとでご活用いただけますようお願い申し上げます。