

終活事典123

③

今の自分を知る

「終活」は長い人生の一部分ですから、生涯設計(ライフプラン)をどのように立てるか、いかに過ごすが前提になければなりません。

後半期の生き方を豊かに

終末のことばかりでなく「自分らしさ」を生かして、生き生きと暮らすこととするなら、今、自分が人生のどの時点にあるかを強く意識する必要があります。50代なのか、60代なのか70代なのか、それによって残された時間の生き方、自分の生かし方が異なってくるからです。そのためには、自分を次の点から冷静に分析してみます。

一つは自分のパーソナリティ(特性)を認識することにあります。得手・不得手、向き・不向き、好きなこと・嫌いなことなどを知らなければ、自分の分度(ぶんど)に合った生き方を考えてみましよう。

子どもの頃の通知表を見ると、担任の先生が自分の長所を書いていることを発見するかもしれません。また夫婦間や親子の間で、これを機会にコミュニケーションを図り、「自分像」を客観的に教えてもらうのもよいものです。そして、仕事、住まい、家族、趣味などをチェックしてみること、人生後半期の生き方が決まるかもしれません。



ん。

もう一つは、自分の財産がどのくらいあるかを知ることです。今後の長い人生を歩むにあたっての経済的な基盤を確認しましょう。それによって、おのずと生き方は違ってくるはず。具体的に預貯金、不動産、有価証券などの財産一覧表を作成しておきましょう。このことは万一の場合に、残された家族のためにも大変重要なことです。

今の自分を認識することは、これからの生き方を精神的に豊かにすることにつながります。エンディングノートについては「今の自分を知る」ことが載っているものを選びたいものです。

(終活アドバイザー・若色信悟)