

過去を振り返る

過去を改めて振り返ったことはありますか？
もしかしたら、過去より未来を見て生きていく方が前向きで好きという人

終活事典123 ④

生き方変える鍵にも

が多いかもしれません。確かに嫌なこともあったでしょうし、こうしておけばよかったと後悔しても仕方がないかもしれませんが。しかし、あなたの「過去」は、あなたの人生を把握する上で、とても重要です。

エンディングノートに過去の出来事を書いておくことは、自分以外のの人に、自分の生きざまを伝えるという大きな役割を果たします。

あるエピソードを紹介しましょう。認知症を患ったAさんの介護に関わった介護士Bさんからの声です。

「Aさんとは認知症を

患つてからの出会いのため、健康な時を知りませんでした。ところが、昔のことが記されているノートをご家族に見せていただき、Aさんの興味が

あることや生きざまなどが分かりました。介護をする上でコミュニケーションが取りやすくなり、良い関係を築くことができました」



イラスト/小林隆一

SHIMOTSUNE GRAPHICS

元気な時は自分のことを自分で伝えることができますが、それができなくなる未来が来るかもしれません。日記などがある場合は置き場所を記しておくといでしょう。

過去を振り返ってみると、過去に起きたことに対する感情の変化に気付くこともあります。事実を変えることはできませんが、考え方は変わることがあるからです。

過去を振り返ることによって、新しい発見があるかもしれません。そして、それが今後の生き方を変えていく大きな鍵になることもあるのです。

ちよっとだけ自分の過去を振り返る時間、作ってみませんか？

(終活アドバイザー・廣木智代)