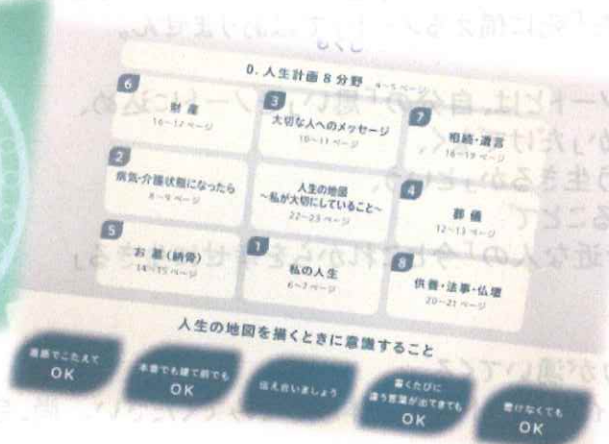


# ワークショップセミナー

## これからを生きるための人生の棚卸し マンダラエンディングノート®



このマンダラエンディングノートは、**人生の設計図**。ノートを書いてシェアすることで、**自分の今と未来をどう生きるか**、がみえてきます。何をするかという工程表を書こうとすると、エンディングノートは完成できず、自分の生き方もみえてきません。

このノートは、質問に答えていくだけで、自分でも気づいていなかった「**じぶんの大切な思い**」が浮かび上がる不思議なノートです。

今回は、**4時間で一気に書き上げるワークショップ**です。

ファシリテーター：山崎明美

パーソナルヘルスコンシェルジュ：保健師・看護師



2021年6月18日(金) / 7月31日(土)

11:30 ~ 16:30

306

202会議室

場 所：塩尻市えんぱーく

お申込はこちら⇒



持ち物：筆記用具

2021年特別価格：12000円

定 員：3名（最少催行人数1人）

お問合せ・お申込：メールにて [viahealthlearning@gmail.com](mailto:viahealthlearning@gmail.com)

※感染予防対策は出来る限りの準備をして、お待ちしております。



## 今とこれからを幸せに生きるための 愛がたっぷり詰まった、じぶんへのメッセージノートを書いてみませんか？

一般的なエンディングノートのように、資産の一覧や保険の内容を書き留めておくといった「死に備えるノート」ではありません。

マンダラエンディングノートとは、自分の「思い」をノートに込め、「死んだ後にどうするか」だけでなく、「現在とこれからをどう生きるか」という、その「思い」を共有することで自分や家族、周りの身近な人の「今とこれからを幸せに生きる」ノートです。



現在と未来を生きる力が湧いてくる、そんなマンダラエンディングノートをぜひ体験してみてください。尚、宗教とは関係ありません。

### <ご参加者の感想>

☆「体験する前は、エンディングノートを書くのはまだ早いかな?とと思っていましたが、今のタイミングで書いてよかったです。これからやるべきこともはっきりとわかりましたし、自分のことだけでなく、自分の両親にこれだけは聞いておこうと思えるものもわかりました

☆同じ家族だからこそ、大事なことを伝えたい。その手助けをしてくれるのに、とても最適です。

☆9つのテーマの中には、今の私には関係なさそうなこともありました。それでも、それぞれのテーマから見える一番大事なことを9つ組み合わせると、今の自分が何を大切にしているのか、何を一番欲しているのかがわかります。

☆実際体験をしてみて、「どう死にたいかは、どう生きたいか」に繋がっていると思いました。自分の「終わり」を意識すると、今をどう生きようかが見えてくるのです。

☆残された家族に、私という人間がどんな想いをもって生きていたのかを教えてくれる、愛がたっぷり詰まったメッセージノートにもなります。

☆受講後、神棚に神と仏壇に花を買って帰り、飾りました。仏間へ行くと、(これまでは)義父母の、そして介護の嫌な思いだけが蘇っていたのですが、そんな経験も財産だと気付かされ、穏やかに手をあわせることができる自分にびっくりしました。

9つの主なテーマに沿って、質問に対する答えを記入していただくのですが、それぞれのテーマの全部の質問に答えると、  
**あら、不思議！自分が一番大切にしていることが浮かび上がってきます**