

Step 2 あなたの未来を客観的に予想してみよう



エンディングノート・ナビゲーターの江本です。

前回の【家系図】 そして 【家族の年表】は作れましたでしょうか？

「どうして こんなものを作らせるんだ！」
「こんなものがエンディングノートとどこが関係あるの？」
と感じた方も多いと思います。

でも、いつも私のエンディングノート作成講座では、この作成をお願いしています。

その理由は
人は次のステップがイメージできないと行動できない
という行動心理学があるからです。

行きたいところがあるから、電車に乗るのです。
なんとなく電車に乗るなんて、よほどの鉄道マニアでしかありませんよね。（笑）

だから、この作業にも大きな意味があるのです。

では、次の Step 2 として、今度は「あなたの未来予想年表」を作ってみましょう！

あなたの未来予想年表を作ってみよう

前回で作成した「家族の年表」を再度じっくり見直してみてください。
そうしてから、いくつかの質問をさせていただきます。
用意はいいですか？

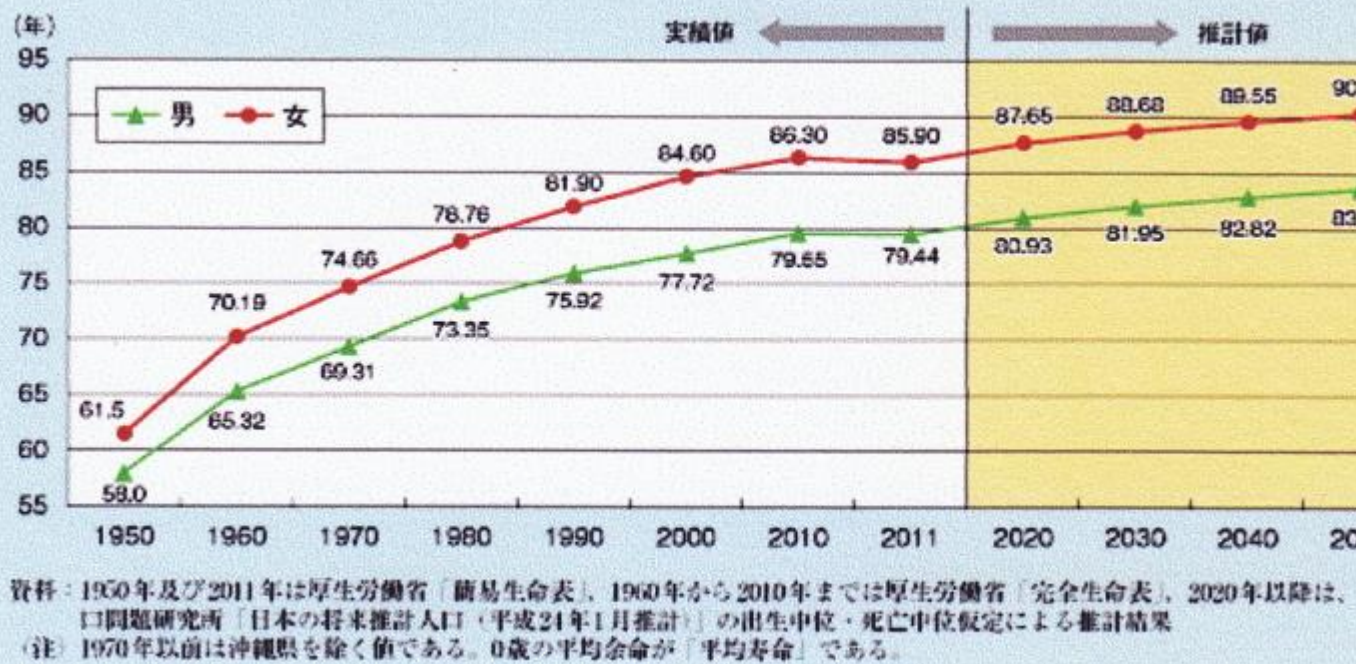
あなたはいくつまで生きられるとお考えですか？

いきなりストレートな質問で申し訳ありません。

日本の医療は、日々進歩しています。平均寿命もどんどん伸びてきています。

2050年には日本人の平均寿命は 男性84.19歳 女性は90.93歳
と予想もされています。

※国立社会保障・人口問題研究所(東京都千代田区)より



ですから、安心してください。

まだまだたっぷり時間はあります。

では、再度 お尋ねします。

あなたはいつまで生きられると予想されますか？

超楽観的でかまいませんから予想してみてくださいね。

これから気をつけないといけない病気は？

家族の年表をみて、なにか気づきはありませんでしたか？

既に亡くなった家族の病気・発症時期になにか共通点はありませんでしたか？



【私の場合】

私は父はそうではなかったのですが

母が長年 糖尿病に悩まされていました。

そして、兄 姉も最近 糖尿病を発症しています。

ちなみに、私も最近 糖尿病と診断されました。(涙)

まさか自分まで糖尿病にあるとは夢にも思いませんでした。

介護が必要になるのはいつから？

人間は歳をとります。

歳をとれば身体のアチコチに不具合が出てきます。

家族の年表の中で、介護が必要になった方はいましたか？

その方は介護が必要になった時は何歳でしたか？

「まあ、俺もこれくらいの年齢になれば、さすがに介護が必要になるかなあ？」

その程度でもかまいません。

認知症を発症するかもしれないのはいつ？

家族の年表の中で、認知症を発症した家族はいらっしゃいましたか？

その方はいくつくらいから認知症を発症しましたか？

ということは、あなたにも認知症を発症する可能性があるということを認識しておいてください。

認知症は必ずしも年齢によるものではないように私は考えます。

私のまわりでも

配偶者を亡くした途端

仕事をリタイアした途端

認知症を発症した方もいらっしゃいました。

ですから、「かならず発症する！」というものではありませんが、用心することにこしたことはありません。

これは少し現実的に予想してみてください。

あなたの好きなことは何ですか？（趣味など）

意外と家族にはあなたの好きなことを知らない方もいます。

それを家族にも伝える機会は意外とないものです。

- ・ 仕事
- ・ 生甲斐
- ・ 趣味

それはいくつまで続けることが可能でしょうか？

まだ実現できていないことは何ですか？（旅行や儀式など）

いつかしようと思っていただ、なかなか実現していないことはないですか？

私のセミナー参加者の方の回答は

「奥様との旅行」

「お互い再婚であったが事実婚状態なので籍をいれること！」

「昔 お世話になった●●さんに感謝の言葉を会って伝えたい！」

ご年配の方は

「昔の戦友の墓参り」という方や「昔の初恋の人に会いたい！」なんて方もいました。

色々なことがあると思います。

そんなに大それたことでなくてもかまいません。

ちょっと【気になっていること】をぜひ改めて考え直してみみて欲しいのです。

「いつやるの？」

「今でしょ！」

という流行語があったように、

ズルズル先伸ばしてきたことを決断して行動を開始する良いタイミングが

この「エンディングノートを書くこと」がきっかけになれば最高です！

解決しておきたい心配事はありませんか？

「生き別れになっている●●に会いたい！

たとえ会えなくても居所だけでも知りたい！」

「後継者問題でとにかく会社のことが心配だ！」

「もし万一のことがあったらペットのことが心配だ！」

「兄弟姉妹が不仲だ！」

その他、いま 心配なことであなたでしか解決できないことがあれば書き出してみてください。

大丈夫です！

まだまだ時間はたっぷりあります。

少しずつ 少しずつ 問題を解決するようにしてゆきましょう！

上記のことを考慮してエンディングノート

「あなたの未来を予想してみよう」

「好きなこと・まだ実現していないこと・解決しておきたい心配事」を作成しましょう
今回も雛形をご用意してあります。

ダウンロードして実際に書き込んでみてください

今までのことを、未来予想年表に書き込んでみましょう！

- 予想寿命
- 気をつけなければいけない病気の種類と時期
- 介護が必要になるかもわからない時期
- 認知症を発症するかもしれない時期
- 自分の好きなことが続けられる期間はいつまで？
- 「やろう！やろう！」と思っても未だ実現できていないことは何ですか？
- 解決しておかないといけない心配事は？

テンプレートのダウンロードは[こちら](#)

私(氏名:

)の未来予想年表

現在の医療は年々進歩しています。楽観的観測で考えてみてください。

現在の年齢は?	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
いくつまで生きるのだろう?(楽観的観測)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
これから気をつけなければいけない病気は?																																					
①病名:																																					
発症時期:																																					
②病名:																																					
発症時期:																																					
③病名:																																					
発症時期:																																					
介護が必要になるかもしれないのはいつ?	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
①自宅で介護を受けるのは?(軽度)																																					
②施設で介護を受けるのは?(中度)																																					
③病院で介護を受けるのは?(重度)																																					
認知症を発症するかもしれないのは?	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
好きなことは?(趣味など)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
①仕事:																																					
②生甲斐:																																					
③生甲斐:																																					
④趣味:																																					
⑤趣味:																																					
まだ実現できていないこと(旅行や儀式等)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
①																																					
②																																					
③																																					
④																																					
⑤																																					
解決しておきたい心配事(事業承継など)	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
①																																					
②																																					
③																																					
④																																					
⑤																																					

提供:エンディングノートナビゲーター 江本圭伸 Tel:06-6787-4055 HP:<http://momenaisouzoku.net/>

お疲れ様でした。

次回からエンディングノートにいよいよ作成したまいります。

【家系図】を作ったことにより、相続関係人の範囲もわかったと思います。

【未来予想年表】を作ったことにより、将来の予想もある程度はできたと思います。

この2回のステップで

「そうか！ 今後の事もそろそろ真剣に考えないといけないな！」

という気持ちになられたのではないのでしょうか？

さあ次回から、エンディングノートの作成に取り掛かりたいと思います。