

### 「ズバリ教えます！！世の中全てのエンディングノートに 共通する大事なこと」とは？③

「世の中全てのエンディングノートに共通する大事なこと」今回で折り返しの3話目です。

すべてのエンディングノートに共通する大事なこと。それは「**自分の手で自分の意思を書くこと**」です！ というのは以前からお伝えした通りです。



今回も引き続きエンディングノート(以下:ノート)を手に入れて途中で書かなくなってしまう3つの理由を探っていきましょう。(前回コラムをご覧になっていない方はぜひご参照ください)。



2つ目の理由は「**日々の忙しさに流されて、エンディングノートを書く時間がない**」

弊社のセミナーにお見えになる方もそうですが、エンディングノートを手にする方は「お年寄り」と呼ぶにははるかにほど遠い、お元気で活動的な方が多いです。そのため日々の予定もぎっしりで、ゆっくりとノートに向かい合う時間もなくて、そうこうしているうちにノートはどこへやら…。

気持ちの乗っているうちは良いのですが、とかく時間をおいてしまうとノートを書くことに戻るのは結構大変な作業です。

時間に関するポイントは2つあります。ひとつは、**ノートを書くスケジュールを明確にすること**です。ここでは2つの方法をお伝えします。方法は自分に合うものでも良いと思います。

(1) **毎日もしくは毎週のうち、ノートを記入する時間・目標を定期的に設ける。**



私の子供も夏休み等の長い休みに入る前に、学校からもらってきた夏休み帳をどれくらい進めるかの計画を立てる宿題がありました。それと同様に1日〇〇分・毎週〇曜日に〇時間という形でも良いですし、今週は〇ページ進めるといように全体が終了するまでの計画をたてて進めていく方法です。

(2) **短期集中型！ 何日間か集中して時間をとって書ききる。**

長い時間をかけているのは自分に合わない！ 自分の思いをいち早く伝えたい！ という方はこちらでしょうか？ 予備校の夏期講座みたいに何日間という時間をとってその中でノートと向き合い書き進めていく方法です。

もうひとつは、「**いつまでに書く**」という時期を決めることです。



正直「**後で書くから**」といって書き終えた人を私は見たことがありません。時期を決める事でやるべきことがはっきりとします。また、時期も無理に近い日付にすると大変ですので「**今年中**」とか「**〇〇歳までに**」という幅を持たせて設定するのも良いでしょう。

そして何より**ノートを書く目的を忘れない**こと。**なぜノートを書くのか、後々の万が一のために必要である事を忘れずにいれば、時間がなくとも時間をつくってノートを書かなくちゃ、**という気持ちになれるはずですよ。

さて3つ目の理由は一体何でしょう？ まだまだ続きますので、続きは次回のコラムで。