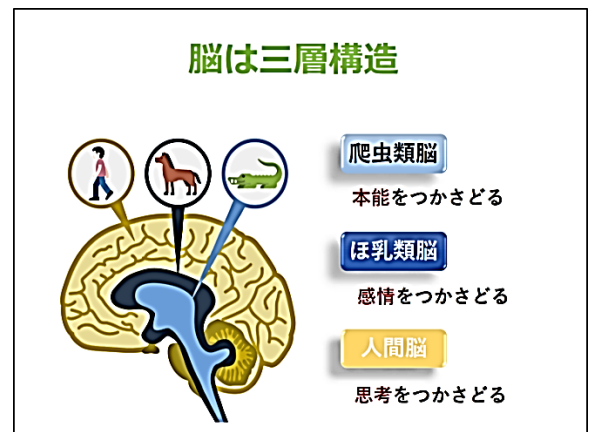


賢い人生をおくるために

オフィス・アンヨネ (Office Anyone)

- ・ サクセスフル・エイジング 自分なりの老い方と改善策
- ・ 人生 100 年時代の到来 最後まで楽しい日々を送る「幸せ計画」
- ・ 健康寿命 生・老・病・死
- ・ 終活 自分の死と向き合うこと → 幸せ計画の実行
- ・ 今やっておきたいこと 生前整理・遺言・財産管理委任・任意後見・尊厳死宣言
- ・ 安全と安心の確保 心配・不安がなく、安らかで危険がない状況を作り出す
- ・ ありがとう ベータエンドルフィン : 幸せ・前向きな心持
- ・ 5 年前を思い出す 5 年後に想いをはせる
- ・ なぜ幸せを感じたいか まずは自分が幸せになることから
- ・ 人生はロールケーキ 自分で中身を満たし、自分で切り分ける
- ・ 100 歳日野原重明先生の FB 人はいつでも創められる
- ・ ワクワク 就活・婚活 → いい人生づくり
- ・ 脳は三層構造 爬虫類脳・ほ乳類脳・人間脳
- ・ ほ乳類脳 上手にコントロール
- ・ 前祝い 花見、長嶋茂雄
- ・ 爬虫類脳 計画的・ゆっくり・できなくても大丈夫



【まとめ】

- ・ 3つの脳のクセを理解して、やる気をコントロール
- ・ 3つの脳のイエスを引き出す

- ・ 前祝いで達成した自分をしっかりイメージ
- ・ 達成した時点からさかのぼって、ゆっくりでもいいから計画を続ける
- ・ さあはじめましょう . . . 限られた時間・自分自身で・ヘルプ！
- ・ 幸せ計画のメリット . . . 前向きになる、充実する、周囲と仲良くなる
- ・ いろいろある . . . 生前整理・遺言・財産管理委任・任意後見・尊厳死宣言 . . .
- ・ 生前整理 . . . 今後の人生を明るく過ごすための前向きな片付け
- ・ 財産管理の委任契約 . . . 自分でできなくなるかもしれない不安への対応
- ・ 任意後見契約 . . . 自分がこういう状況になったときには、この人にこういう権限を与える
- ・ 遺言 . . . 争続（そうぞく）のない、想続（そうぞく）で自分の希望を実現
- ・ 尊厳死宣言 . . . 延命措置を拒否して、自然に死を迎えるための文書

【参考】

◆ 遺言書は必要？

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 兄弟姉妹の仲が悪い | <input type="checkbox"/> 相続させたくない法定相続人がいる |
| <input type="checkbox"/> 子ども（養子も）がいない | <input type="checkbox"/> 相続人がいない |
| <input type="checkbox"/> 未成年の子どもがいる | <input type="checkbox"/> 自営業や農家である |
| <input type="checkbox"/> 先妻、後妻ともに子どもがいる | <input type="checkbox"/> 自宅等以外に分ける財産がない |
| <input type="checkbox"/> 結婚相手に連れ子がいた | <input type="checkbox"/> 行方不明の相続人がいる |
| <input type="checkbox"/> 内縁者との間に子どもがいる | <input type="checkbox"/> ペットの世話が心配 |
| <input type="checkbox"/> 相続人が多い | <input type="checkbox"/> 遺産内容を把握している相続人がいない |
| <input type="checkbox"/> 面倒を見てくれた嫁がいる | |

◆ 尊厳死宣言が必要？

- 65歳以上
- 脳梗塞や心身疾患になった親族がいる
- 延命措置は受けたくない
- 家族も尊厳死に賛同している
- 延命措置への考えを病院に明確に伝えたい
- 万一のときに尊厳死の意思を伝えてくれる人がいない
- 脳死が人の死だ
- 脳死後に臓器移植を希望している