




# 心の終活 はじめの一步

## 自分の人生を取り戻すための 5つの質問



– Emotional End-of-Life Workbook –

**心の荷物を手放し、  
これからの人生を軽く生きるために**

人生の後半は「豊かに生き直す時間」——  
そのスタート地点は、心の整理から始まります。

# メッセージ

「こころの終活」は、最期に向けた準備ではありません。  
これからの人生を、より自分らしく、  
より軽やかに生きるための心の整理です。

多くの人は、これまでの人生で背負ってきた荷物を、  
降ろす場所が見つからないまま歩き続けています。

後悔、罪悪感、家族との関係、叶えられなかった夢、  
そして誰にも話せなかった本当の気持ち——

それらを整理し、少しずつ手放していくことで、  
心に新しいスペースが生まれます。

そのスペースこそが、新しい人生の始まりです。

このワークブックは、  
その「第一歩」を一緒に踏み出すために作成しました。  
ゆっくり、深く、自分のペースで進めてください。

あまねくねっと | 心の終活  
amaneqnet



# 使い方

- ・書く量よりも「感じること」を大切にしてください
- ・答えが出なくても大丈夫です
- ・涙が出ても大丈夫です
- ・決して自分を責めないでください
- ・このノートは、あなたの心のための安全な場所です

毎日1問ずつ、静かな場所で  
10分だけ取り組むことをおすすめします。



# 質問 1

今、心に一番重く感じているものは何ですか？

(言葉になる範囲で書いてみてください)

## 質問 2

その感情は、いつ・どんな出来事から始まりましたか？  
(思い出せるところだけで構いません)

# 質問 3

その時、本当はどんな言葉を誰に伝えたかったですか？



## 質問 4

もし、その出来事が「あなたを守るために起きた」としたら、どんな意味があったと思いますか？

# 質問 5

今、これからの人生で大切にしたいものは何ですか？





# まとめ

心の終活とは

「過去を否定すること」ではなく、

「自分の人生を

優しく抱きしめ直すこと」です。

今日書いた言葉を、

何度でも

読み返してみてください。

答えは少しずつ


変化していきます。

それは、


あなたが前へ進んでいる証です。



# 無料相談(初回30分)のご案内



もし、一人では整理しきれない  
想いや涙があるなら、  
そっと寄り添わせてください。



## 心の終活・整心カウンセリング (初回30分無料)

▶ お申込み・お問い合わせは[こちら](https://amaneq.net/infofree/)  
<https://amaneq.net/infofree/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

