

心の終活 はじめの一歩

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。
これから的人生を、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、叶えられなかつた夢、
そして誰にも話せなかつた本当の気持ち——

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」と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



©2025 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、これから的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。

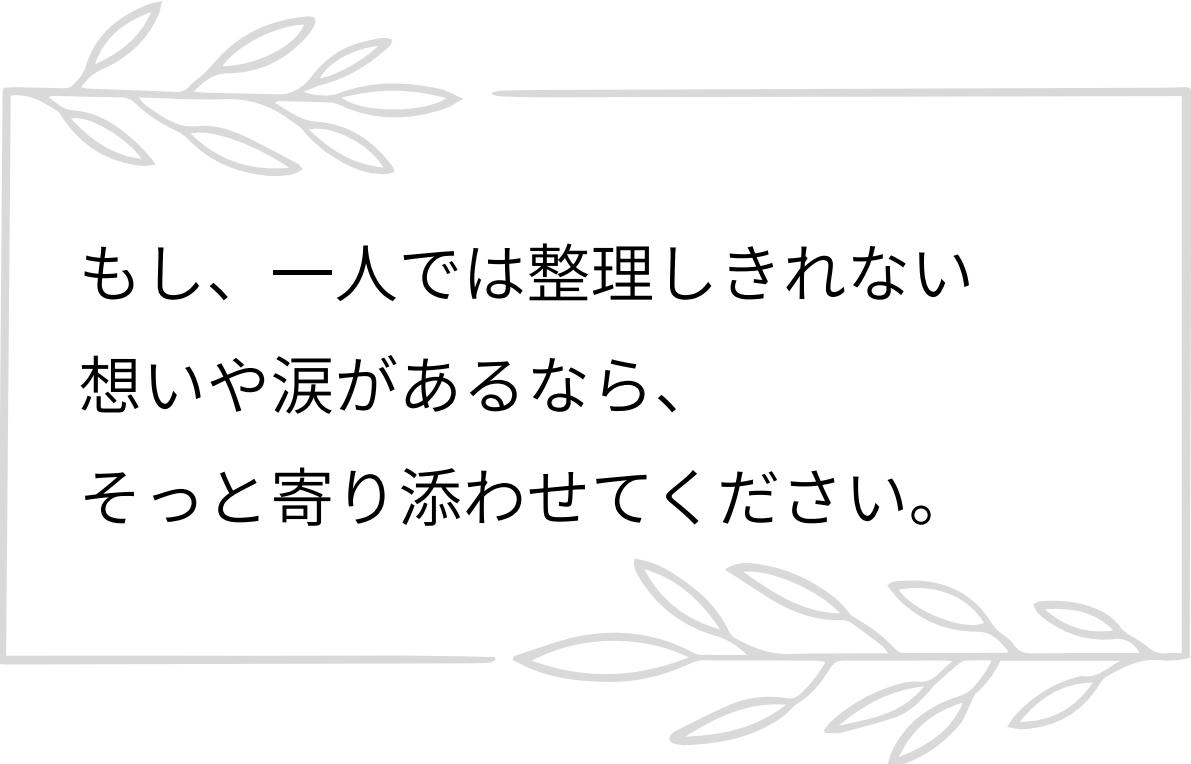
今日書いた言葉を、
何度も
読み返してみてください。

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/infotree/>

※ 強引な営業は一切行いませんので、ご安心ください。

