

集中力を自由自在に引き出すテクニック

日経ビジネス [アソシエ] 2017
Associé 9
SEPTEMBER
特別定価 700 YEN

2017年8月10日発行・発売 (毎月1回10日発行・発売) 第16巻第10号通巻317号 2002年10月3日第三種郵便物認可

世界算数

厳選問題で思考力を鍛える

特別付録

85カ国・27万人が受験!
あなたの地頭レベルは?

超・集中力

一瞬で仕事モードに入り、持続する

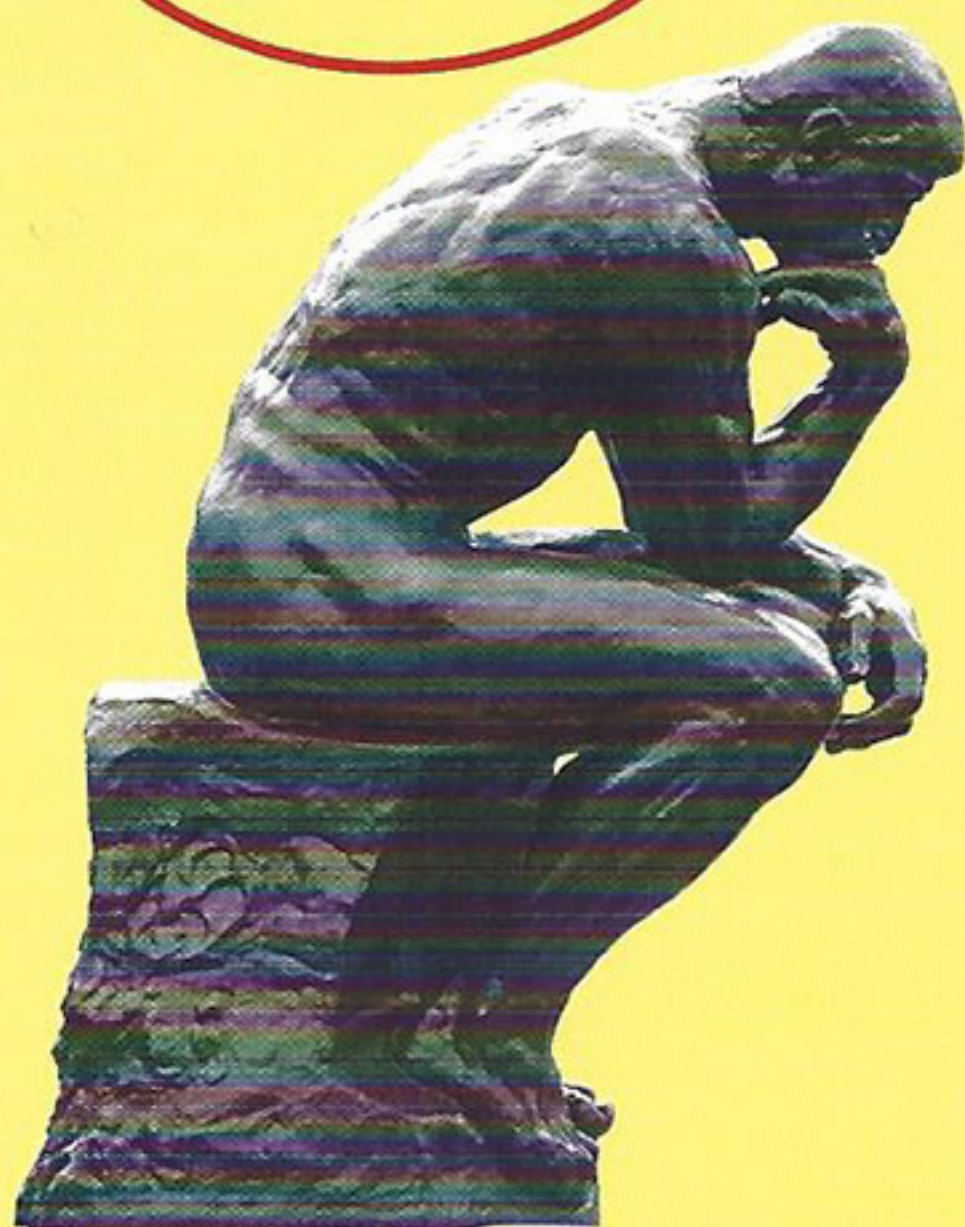
今の会社で、今の仕事のままでこの先大丈夫?

キャリアデザイン転職のススメ

実家の片づけ、免許の返納、遺志の確認...

親に「言いにくいこと」を言う方法

先送り、
ダラダラ、
うっかりミス
から卒業!



“遺志”の確認

エンディングノートを

“二人三脚”で

一緒に書き込む



武藤頼胡さん
Yoriko Muto

終活カウンセラー協会を立ち上げ、代表理事を務める。終活・葬儀・葬祭・供養業界のコンサルティングを手がけるリントアラインの社長でもある。日本相続コンサルティング協会理事、明海大学ホスピタリティ・ツーリズム学科外部講師も兼任。

エンディングノートとは？

「葬儀や墓」「財産の使い道」などについて考えをまとめたり、これまでの人生の棚卸しをしたりするのに使う（99ページに関連記事）。フォーマットが用意されていて、書き込みやすい。一般的には、「自分の死後、遺された家族が困らないようにするために書くもの」とされている。

必ずこじれる！

よくある「誤った切り出し方」

「財産の使い道」「葬儀スタイル」「延命治療の是非」といった「死を意識させる話題」に対しては、年長いた親はナーバスになりがち。実家に帰る頻度が年にわずか数回の子から「後で揉めると面倒だから」と自分の都合を前面に出して話を切り出されたら、親は反感を覚える。

「後で揉めると面倒だから…」

「書いてもらえないかな？」
(突然切り出す)

なぜエンディングノートが いいのか

「財産」や「葬儀」についての親の考えを普段の会話で聞き出すのは、ハードルが高い。書き込み式のエンディングノートを利用すると、聞き出しやすくなる。親子で話しながら進めれば、親孝行につながるメリットもある（99ページ参照）。

- ◆ 書き込み式なので、親子で一緒に見ながら作業を進められる
- ◆ おのずと会話が増えて親孝行につながる

「延命治療の是非」や「希望の葬儀」「遺産の使い道」を聞いておけば、その時々になつて右往左往せずに済む——。誰しもこんなことを親に対して思っているのが、実際のところではないだろうか。この考えだけなら薄情に思えるかもしれないが、見方を変えれば「親に高い満足をもたらすことにつながる」と気づくだろう。右往左往するのは「親が願う『遺志』」を知らないから。唯一無二の解決策は本人に直接尋ねることだ。

問題は、「親は、子供から死を意識させられる質問を直接受けたくない」点にある。エンディングノートはこうした親子のギヤツプを解消する絶好のツールだ。「エンディングノートのフォーマットに沿って、聞かれるから答える」という体裁になるので、親の心理的抵抗もある程度弱まる。まず自分が書いて説得力を親にエンディングノートを薦める時の注意点を押さえておこう。終活カウンセラー協会の代表理事を務める武藤頼胡さんは、「すべて、『お父さんお母さんの望むようにしたい。だから、書いてほしいんだ』と強調してほしい」とアドバイス。事前に自分も試してから親に薦めると、さらに受け入れられやすくなるはずだ。