

この用紙は、ご法事の後に家族へお渡ししています。

やさしい『人生会議』シート

— おかげさまで生きる、これからの私 —

■ はじめに

人のいのちは、いつまでも同じではありません。
無常の中に、私たちは生きています。

けれどもそのいのちは、決して一人のものではなく、
多くのご縁に支えられて、今ここに 있습니다。
それを仏教では「縁起」と申します。

だからこそ、自分のこれからを考えることは、
支えてくれる人への「おかげさま」の心を形にすることでも
あります。

この紙は、「もしもの時」に備えるためだけでなく、
「これからをどう生きるか」を、やさしく見つめるための
ものです。

全部書かなくても大丈夫です。
どうぞ、気楽に、今のお気持ちを書いてみてください。

① わたしの「幸せ」と「好き」

まずは、今のあなたが何に喜びを感じているか、教えてください。

・ 毎日の中で、これだけは欠かせない「楽しみ」は？

(例：朝のコーヒー、散歩、写真撮影、孫との会話、お寺参り)

()

・ 心地よいと感じる「風景・音・香り」は？

(例：川のせせらぎ、夕焼け、お線香の香り、家族の笑い声)

()

② いま、大切にしていること（価値観）

今のあなたが人生で重きを置いているものにを入れてください。

[] 家族・親戚 [] 健康 [] 友人とのつながり

[] 地域・お寺 [] 趣味・自分らしさ

[] 信仰・心穏やかに過ごすこと

その他：()

③ いま、困っていること

(例：トイレ・食事・移動・会話)

()

⑦ この会議の記録（未来へのメッセージ）

この欄は、感謝や願い、今日話したことを言葉にして残すための場所です。

- 家族へ一言（感謝や願い）

（
）

- 家族と話して気づいたこと／聞いておきたいこと

（
）

■ 結びに

いのちは移ろいゆくものですが、
思いは、人から人へと受け継がれていきます。

今ここで言葉にした願いは、
きっと、誰かの支えになります。

「おかげさま」の心で、
今をともに生き、ともに見送るために。
この言葉が、家族の心の支えになりますように。

龍門寺 ☎0574-46-1028
<https://ryomonji.or.jp>



【本日の日付】 年 月 日

【名前】