

よりよく生きるための 終活講座

「まずは これまでの人生を 振り返ってみる」

「終活」とは人生の最期に向けて、前向きな気持ちで向き合い、準備する活動です。第1回は、活動の第一歩となる「終活ノート」について。「何を書いたらいいの」という声も多く、目的や書き方などをご紹介します。

教えてくれる人 メモリアルアートの大野屋



葬儀事業部
お客様相談室
三井 桂子
一級葬祭ディレクター兼
仏事コーディネーター。
葬儀の事前相談を担当。
「常にご相談しやすい環
境を心がけています」

振り返っておきたい項目

氏名、住所、家族構成（配偶者・ご子息・ご息女・ご孫子のお名前）、出生地、本籍地、ご両親、ご兄弟姉妹のお名前、生い立ち、ご結婚の年月日、配偶者、
たくさん書く必要はありません。空欄もOKです。書きやすいところから始めてみましょう。大野屋では終活セミナー参加者にトワイライトノート（終活ノート）を進呈しています。

“終活”はじめての“二歩”

- ステップ ① これまでの人生をノートに書き出してみる。
- ステップ ② “誰に” “何を” 託すかを決める。

「何が大切なのか」に気づき
心の整理がつきやすくなる

終活ノートは自分の人生を振り返り、確認することが目的です。まずは今の自分の状況を書きだしてみよう。配偶者や子息、友人、性格や趣味など、自身と自分の周辺の情報を記入します。そして徐々に過去をさかのぼるようにしていきます。形式にとらわれず、メモ帳感覚でかまいません。項目いっぱい埋めることに執着せず、少しでも良いので思い出しながら書くことを心がけてください。そうすることで「何が大切なのか」が見えてきて、心の整理がつきやすくなり、家族に対して、あるいは自分自身に「やり残したこと」がわかります。残りの

人生をどのように過ごすのか、それまでの意識とは異なる生きがいを見出すきっかけとなります。そうして確認ができたなら、誰に何を託すのか漠然と考えてみましょう。あまり深刻に考えることはありません。託すことを考えるのは、後々の不要なトラブルを避けるための配慮からです。ここでトラブルを予感したら、自分が元気なうちに家族同士で話し合うことができ、後顧の憂いを絶つことができるのです。こうしたオープンな関係を築くためにも終活ノートは大切な役割を果たします。大野屋では、過去の道標となる家系図作成サービスを実施しております。関心がある方はぜひ一度、お問い合わせください。



■ 終活セミナーのお問い合わせ

メモリアルアートの大野屋では毎月3回、無料で終活セミナーを開催しています。日時や場所、セミナーの内容など、お気軽にお問い合わせください。

大野屋 終活セミナー

検索

決めておくべきことは？ 費用は？

葬儀の事前相談、 無料です。

葬儀の流れと費用が明瞭 希望通りの葬儀ができる

お葬式は人生で一度だけのことです。でもその時は突然きて、ご遺族は初めて会った葬儀社と相談し、心の整理もつ間もなく、短時間で多くの選択を迫られます。葬儀を行った80%の方が葬儀に不満を感じたという統計もあります。大野屋では葬儀の流れや費用などの事前相談を専門スタッフが受け付けます。また、ヒ

アリングからその場でお見積もいたします。どちらも無料です。

近年は相談者の9割の方が家族葬を希望されています。家族葬とは、家族を中心に親戚、一部の友人、知人に限り、一般弔問を辞退していただく葬儀です。基本的にはお客様のご希望に沿って進めますが、ヒアリング次第で別形式の葬儀を検討いただくこともあります。例えば、故人の功績が大きく、人望も厚い場合、家族葬後に焼香客が続々と自宅を訪れ、ご

遺族が来客の対応に追われて大変な思いをするケースもあります。そのような予測ができる方はぜひ一度、お問い合わせください。

このほか、大切な備えとして入会金、年会費無料の「もしも会員」という会員制度を実施し、仏壇・仏具の割引や式場使用料を会員価格でご提供しています。さらには生前予約システム「アンシア」もおおすすめです。生前からご本人やご家族の希望に沿った葬儀内容を予約でき、故人の想いを反映しながらご家族と大野屋で情報を共有しますので、ご遺族がゆっくりとお別れの時間を持てる環境をより迅速に実現しやすくなります。事前相談は葬儀の流れや費用が明確になること、後悔しないお葬式ができることが大きな特長です。不安を抱えたまま、その時を迎えないためにも、お気軽にお問い合わせください。

教えてくれる人 メモリアルアートの大野屋



葬儀事業部
お客様相談室
今村 隆治
一級葬祭ディレクター。営業部勤務を経て現職に。「お客様に安心していただけることを心がけております。勇気を持って一度ご相談ください」

大野屋 生前予約

検索

事前相談での主な質問項目

- ✓ **ご安置先はどのようにしますか？**
ご臨終から葬儀までの安置場所を決める必要があります。葬儀社か自宅が一般的です。
- ✓ **一般葬ですか家族葬ですか？**
一般葬はどなたでも会葬者を受け付け、家族葬は限られた会葬者による非公開の葬儀です。
- ✓ **宗派はご存知ですか？**
ご存じなくとも菩提寺やお墓、お仏壇など手掛かりがありますのでお問い合わせください。
- ✓ **遺影のお写真は決まっていますか？**
2〜3枚準備しておきましょう。事前に撮影をすることもおすすめしています。

お見積りの主な項目

祭壇や仏具+式場費用（車両、骨壺含む）
+返礼品+料理+火葬場

入会金
年会費
無料

大野屋の生前予約システム 「アンシア」

こんな方に

- ★ 家族に負担をかけたくない
- ★ もしもの時に慌てたくない
- ★ 生前の想いを反映させたい

メリット

- ★ お見積内容を3者で共有
- ★ 葬儀での費用の把握や労力の負担軽減



■ 事前相談や生前予約システム「アンシア」のお問い合わせ

大野屋テレホンセンター

365日年中無休（9：00～20：00）

通話料無料
携帯・PHS可

0120-02-8888

● まずはお電話を。 ● お電話のほか、ご自宅やご近所などご指定の場所にも伺います。 ● すべて無料です。

大野屋テレホンセンター

365日年中無休（9：00～20：00）

通話料無料
携帯・PHS可

0120-02-8888

大野屋 終活セミナー

検索