



# 法務ページ・かわら版

平成 23 年(2011 年) 2 月1日号 VOL.34

【静電気から身を守るには、手のひらに水分を加える。  
ティッシュペーパーや本革の財布、木の葉や幹などを触ること】



平成 23 年  
第 34 号

こんにちは。

「カニ」には目がない社会保険労務士・行政書士の妹尾です。

「カニまつり」という千ラシに魅かれ  
行ってきました、福山市内のバイキング  
形式の某自然食レストラン。

《欲張ったらいかに〜》

プラス 680 円で、こちらのカニが→  
なんと、食べ放題だったんです！



最初は、子供たちもこんな感じで→  
テンションが高かったのですが、  
しばらくすると、  
あることに気がつきました。



それは…、

「カニばかり、そんなに食べられません！」

写真の量だけで、家族全員、お腹がいっぱいになってしまいました。  
おまけに、カニの殻むきに時間をとられ、せっかくのバイキング形式なのに、  
他の食事が食べられない！

あー、人間、「とり放題」「食べ放題」などという言葉に  
ひじょ〜うに弱いことを自ら証明した夜でした…。

欲張ったらいかに〜。

妹尾 悟



電話によるお問い合わせは 0866-63-3213 まで

受付時間●毎日、午前 9 時～午後 6 時 FAX050 - 1188 - 2050 (FAXは 24 時間受付)

## エンディングノートの作り方②

前々回(平成22年12月号)に引き続き、リーズ「エンディングノート」についてお伝えしていきたいと思います。前々回でエンディングノートの全体図をお話しました。今回より内容についてもう少し具体的にお伝えしてまいります。

前々回、エンディングノートは、「人生整理帳」「エンディングメッセージ」いろいろ呼び方はありますが、一般的には「エンディングノート」という呼び方が多いと書きました。

また、エンディングノートで書く内容は、大きく2つに分かれるともお伝えしました。

まず、その人が生きてきた証となる、自分史や家族、交友関係について。

もう一つは「いざというとき」のために、家族や関係者へ伝えたいこと。

具体的な項目としては、介護・看病が必要になったときどうしてほしいか？ 葬儀・お墓・法要については？ 遺言書の存在の有無、財産目録などです。

### ◆エンディングノートは自由に作ってよい

エンディングノートは、遺言書と違って、どのように書いてもよいのです。遺言書は法律に則った形式をとっていなければ、効力はありません。

しかし、エンディングノートに書き方はありません。ですから、無理に言葉で書かなくてもよいのです。

例えば、思い出の写真をアルバムからはがして貼ってもよいですし、記念品など形のあるものは写真に撮ってから貼る。

新聞記事、広告・チラシからしてほしい葬儀の方法や入ってみたい施設を切り抜いてもいいですし、ノートに貼らずにクリアポケット(透明の収納袋)ファイルへ片っ端から入れていってもよいのです。

### ◆他の人といっしょに作ってもよい

エンディングノートは1人で落ち着いて作るものと思いがち。でも作り方は自由です。気のあった仲間とお喋りしながら作るという方法もあります。

同世代の仲間や友人と話しをしていると、昔の記憶が鮮明になりノートの作成が進みます。

それに、昔話しをすることは、記憶力が改善するという効果もあります。

1963年にアメリカ人の精神科医ロバート・バトラーが提唱した心理療法で、「回想法」といいます。

大阪市立弘済院付属病院の中西亜紀医師が認知症の方に行った研究で、「回想法が脳の働きを刺激するのは明らか」だそうです。(朝日新聞記事より)が回想法治療前後では、家族も「『前より落ち着いて元気になった』」と感じるケースが多いとか。

注意していただきたいのは、話しについて夢中になり、手が止まってしまうようにすることです。(笑)

### 私の独立開業物語 ~Vol.10~

#### 「私の仕事は、安心を届けること」

私が行政書士として、民事法務の分野で最初にご依頼いただいた仕事が遺言書の原案を作成する仕事でした。

できたあと、依頼者の安堵する顔を見て、この仕事の素晴らしさを知ることができました。

私の仕事は遺言書を作るだけでなく、依頼者の方が安心して暮らしていけるお手伝いをする事であると感じたのです。

先日もある方の遺言書を作らせていただきました。

守秘義務があるため詳しくは書けませんが、遺言書を作ることで、その方は将来の夢が描けるようになりました。実現するには様々な障害があるようですが、いつか叶ったらいいですね、と話しかけると、とても幸せそうでした。

この仕事の素晴らしさは言葉には表せない充実感があります。

つづく



●ホームページは「せのお事務所」で検索してください。すぐに見つかります。

ホームページ <http://www.senojimu.net/>