



私の「申し送りノート」を作ろう

Message for my relatives



エンディングノートを買ってはみたが、書くことがたくさんありすぎて、書くのがめんどくさくなってしまった。

一人で書いてみようとしたが、今後のことを考えているうちに、だんだん気分が滅入ってしまって、書くのをやめてしまった。

内容がむずかしくて、母親や妻として、夫や子どもに伝えたい思いや暮らしのことが、うまく書けない感じがした。

70代の両親に書いてほしいけれど、遺言や葬儀についての内容なので、言いだしにくく、まだ手渡せないでいる。

そんな女性のために、家事塾と葬祭アカデミーが共同開発したエンディングノートが、「私の『申し送りノート』」です。同じ思いで集まる女性同士で、お茶を飲みながら、おしゃべりしながら、いっしょに「私の『申し送りノート』」を書くセミナーに参加してみませんか。2時間×6回のゆったりしたコースで、気軽に参加しているうちに、大切なことを全部しっかり考えた、あなたの「申し送りノート」が完成します。

セミナー内容

- 1回目 「私」を見つめてみよう～誰に何を申し送りたい?～
- 2回目 私のことを伝える～病院、死生観、葬儀、財産など～
- 3回目 家族のことを伝える～家族の歴史、家族の節目、家族のいま、家族へのことば～
- 4回目 家のことを伝える～我が家の行事、我が家の料理、家の手入れ、家事の仕方～
- 5回目 暮らしの物を伝える～私の物、家族の物、捨てたい物、思い出の物～
- 6回目 これからを伝える～私のこれから、家族のこれから～

スケジュール&価格

1回2,500円×6回、エンディングノート2,000円 合計17,000円(税込)
 毎回水曜日 午前10:00～12:00 ※途中参加や興味のある回の参加も可能です。
 ①4月3日、②4月10日、③4月17日、④4月24日、⑤5月1日、⑥5月15日

講師 辰巳 渚

家事塾主宰・東海大学講師。2000年に刊行した『捨てる!』技術』が100万部のベストセラーに。2009年から家事塾を主宰、講座やセミナー、講演を通じて、個人が豊かに暮らすために役立つ情報発信・コンサルティングに取り組んでいる。クロワッサンなど雑誌およびテレビなどメディア出演多数。



会場 エクレアシヨールーム

〒112-0012
 東京都文京区大塚3-1-10
 ラ・ネージュ小石川1F
 東京メトロ丸ノ内線
 「茗荷谷」駅下車 徒歩3分

TEL 03-5940-4450



<http://ekrea.jp>

お申し込み・お問い合わせは 家事塾まで

TEL 0467-73-8076 E-mail info@kajijuku.com

かじじゆく <http://www.kajijuku.com>

辰巳渚を代表に、2008年に発足。「家のコトは生きるコト」の理念のもと、家事について学ぶ各種講座の開催、家事セラピー、暮らしの専門家である「家事セラピスト養成」を中心に「日本葬祭アカデミー」とのエンディングについての連携などを通じ、様々な活動を展開中。

家のコトは生きるコト

家事塾

KAJIJUKU