



ごんきや「終活カウンセラー」遠藤清子の

生き活きと 終活教室

終活カウンセラー 遠藤清子

ごんきやに入社して22年。お客様の想いをかたちにすることにこだわり仕事に従事。
大震災を経て、皆様には後悔してほしくないと終活への想いを深め、セミナーにも心を注いでいる。

vol.1
テーマ

生き活きと、生きるヒント

12回にわたりお送りしてきた「終活教室」の新シリーズがスタートします。これからの人生をいきいきと生きるためのヒントを提供できれば幸いです。

第1回目は、りらく読者にはおなじみのラフターヨガ・ネットの山口考子さんとお話ししました。

遠藤 当社の終活セミナーに参加される方の多くは、これからいきいきと生きるために、やりたいことを見つけたいとおっしゃいます。そう

した点からも、りらく誌上で見かけたラフターヨガが気になっていました。

山口 実は私がラフターヨガに出会ったのは、死の宣告を受けた時だったんです。大病をして手術を受けた後の療養中、英字新聞に載っていた「笑いなさい。そうすれば健康になります」という言葉が、一筋の光でした。早速、ラフターヨガの創始者であるインドのカタリヤ医師に会い、体感しました。ラフターヨガは、笑いと呼呼吸法を結びつけた

ヨガですが、続けていくうちに体も心も変わり、みるみる元気になっていったんです。

遠藤 大変な経験の中から、生き直すチャンスをつかり捉えられたんですね。

山口 そうです。生きる喜びに目覚めたんです。今ではマスタートレーナーとして全国を回っています。似たような経験をした人たちに笑って生きてほしいと思って、依頼があればどこにでも行きます。

遠藤 豊かに笑える人生は、周囲

の人にもいい影響を与えるでしょうね。そんな人生に目覚めるためにも、今までの人生の棚卸しとしてエンディングノートを書いてみるのは有意義だと思います。

山口 その通りです。多くの人が苦しみを持っています。その中で、これからの人生をどう生きるか、考えることは大切です。わたしは、最後に笑っていかれたら本望。

遠藤 本人がそうなら、ご遺族も笑って見送ることができ、心豊かなお葬式となることでしょうね。

山口 ラフターヨガの一番大切な



「笑いは、心をポジティブな考え方に変わってくれ、体も変わってくれました」と話すラフターヨガ・ネットの山口考子さん(右)と遠藤さん

テーマは、愛と平和。笑いは天から授かった生きる知恵で、ストレスの多い現代では特に大切だと思っ

ています。私にとっては笑いの力は強力で、がん細胞も消滅しました。今はBe ラフター、いつでも感謝し笑っていることを目標にしています。

遠藤 私もそんなふうに生きたいですね。仕事においても、人生最後のセレモニーを単なる儀式として終わらせるのではなく、より豊かな家族の時間にしていただくために、できるだけの心配りをしていきたいと思っています。これからはぜひご指導をお願いいたします。

事前相談会

事前相談会各会館にて
随時開催中!

手作り教室

終活プラザデュエでは
季節ごとに手作り教室を開催中!

セミナー、事前相談会、手作り教室に関するお問い合わせ

(株)ごんきや西塩釜サテライト TEL.022-365-5556(遠藤)

※当社では出張して終活セミナーを行います。町内会やサークル、ご友人など
お一人からでもお受けいたしますのでお気軽にお問合せ下さい。



塩釜本社：〒985-0043 宮城県塩釜市袖野田町24-2
仙台本社：〒980-0022 宮城県仙台市青葉区五橋2-8-14

☎ 0120-365-554