



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.4
テーマ

怒りの正体を知ること 後悔のない、心豊かな生き方を

これからの人生をいかに活き活きと生きるかを探る新シリーズ。4回目は、アンガーマネジメントトファシリテーターの杉浦永子さんがゲストです。(敬称略)

遠藤 アンガーマネジメントとは何でしょうか。

杉浦 アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで始まった、怒りやイライラする感情(アンガー)と上手に付き合うための心理トレーニング法です。



日本アンガーマネジメント協会 東北支部副支部長として活躍中の杉浦永子さん

誤解されがちですが怒らないようにするのはなく、怒っていいんです(笑)。自分の怒りを理解し、1時の

感情で(言い過ぎたな)とか、反対に(思いを言えなかった)ということがないように、自己管理する能力を育てます。

心をコップに例えると、コップの中にネガティブな思いが多くなり、あふれてしまうと(キレ)ます。入れ物であるコップが小さい、またはネガティブな思いがたまり過ぎたためで、その状態が続くと体調を崩すこともあります。怒りの感情とうまく付き合うことで、ネガティブな感情をため込まずに心豊かに暮らすこと

ができます。

遠藤 ごんきやでは、終活を死への準備としてではなく、限りある人生をより豊かに生きるための活動として取り組んでいます。エンディングノートを通して、今まで何をしてきたか、何ができなかったか、これから何をしたいか等を考えます。

杉浦 心の整理をするのはいいことです。ネガティブな感情を上手に吐き出すきっかけにもなるのではないのでしょうか。

これからの人生で、自分でコントロールできること、できないことを

区別し、生き方を考えることは大切ですね。

遠藤 自分でできないことは、妻や夫、子どもたちに相談しようと、働きかけができますからね。

終活セミナーでも最初お一人でこられて、その後ご夫婦で参加される方も多いです。ご家族を巻き込んで終活することは、最終的には円満な悔いの残らないお葬式、お見送りにも通じます。

杉浦 アンガーマネジメントのキーワードも(後悔しない)なんです。怒りの正体は、こうある(べき)とい

う思い込みです。例えば病氣のご老人が痛みが辛くて八つ当たりする。それは、この痛みは緩和されるべき、周りにわかってもらえるべき、という心の動きによるものです。ご本人もご家族もそのことを知れば、お互い

にいい関係でいられます。エンディングノートはぜひ書くべきですね(笑)。

遠藤 エンディングノートは何度でも書き直せるのもいいところです。自分の(べき)を知り、相手の(べき)も思いやる。よりよい生き方のために、杉浦さん同様、心を注いでいきたいと思います。



1815年創業
神奈・仏壇・仏具・神具・生花・花環・墓石
株式会社 **ごんきや**®

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

☎ 0120-365-554

終活セミナー

場所: セレモニア岩切利府楓会館
(仙台市宮城野区岩切分台3-14-1)
日時: 4/20(木) 10:00~

手作り教室

レジンアクセサリー作り(参加費 500円)
場所: 終活プラザdue (塩釜市南町5-5-1F)
日時: 4/16(日) 10:00~15:00~

終活セミナー・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い合わせ下さい。