



これからの  
自分史ノート

## まえがき

今、私たちを取り巻く環境は、大きく変化しています。

特に、家庭、地域、職場での繋がりが大きく変化しています。

家庭ではそれぞれの行動が個別化し、地域では近所付き合いや町内会・自治会へ参加する人が少なくなり、職場では企業への帰属意識が薄れ、仕事以外のお付き合いも減っているようです。

これらは、雇用環境の変化や技術の進歩がその要因の一つで、社会に効率化や利便性をもたらす一方で、人々の繋がりが距離を置いたものになってきました。

この繋がりが弱まることで心の充実感や安らぎが得られなくなるとしたら、私たちは人生の豊かさを実感することはできません。

また、国の財政問題や、少子化は、私たちの将来の年金や医療保険などの社会保障制度に大きな影をもたらし、自ら行動しなくてはならない時代を迎えています。

現在の日本は、少子化が進む一方で、平均寿命が大きく伸びています。

だからこそ、セカンドライフの過ごし方次第で、その人の人生の充実感が大きく変わります。

そのためには、自分は何がしたいのか、大切な人たちとの関係をどう築き、どのように暮らしていきたいのかという目標を持ち、優先順位をはっきりさせ、人生の選択を自分自身で演出できれば最高です。

どうぞあなたがこれまで生きてきた道のりを振り返ってみてください。

色々な記憶が次々と思い出されてくる事でしょう。

そして、自分らしい、活力ある、楽しい計画を立ててみませんか。

それは、大切な人たちへの思いやりにもつながるはずです。

これからの未来を素敵なものとする、道しるべとなりますように、われわれライフプランナーは、皆様の思いを叶える『これからの自分史』をお薦めします。