

不都合な真実

1.人は死ぬ 2.人生は一度きり 3.順番は決まっていない。

現在の義務教育＝大人になるための教育＝「人生登山の教育」（9年）

第2の義務教育＝老いを生き切るための教育＝「人生下山の教育」

人生100歳時代になり 登山の人生から下山の人生に 切り替えるにあたり
変化するものと 残すものと 備えるものを **整理整頓**する必要がある。

整理とは いるものと いらぬものをわけているものをのこすこと。

整頓とは 必要な時にすぐ取り出せるようにしておくこと。

整理のポイント

人生登山で学んだものは 血と肉として体現されているので下記以外は捨てる。

人生下山に備えて 予防と準備をする。下記は武田の事例。

断捨離の勧め {100円ショップでA4ファイル40枚のクリアブック利用}

1.思い出ファイル

俺は食べたぞ お前はまだか? レストラン 編

俺は聞いたぞ お前はまだか? セミナー 編

俺は見たぞ お前はまだか? 美術館 編

俺は聴いたぞ お前はまだか? 音楽鑑賞 編

俺は行ったぞ お前はまだか? 旅行 編

2.新聞の切り抜き 耳寄り情報

運動

健康 <部位別>他 編

健康 オーラルヘルス・認知症 編

衣食住植

介護 介護予防・在宅医療 編

3.マズローの第6の欲求<利他の欲求>のボランティア活動の ファイル

4.趣味の ファイル

※ エンディングノートは 実現されないケースが多く アドバンスケアー
プランニング「ACP(人生会議)」で最後まで安心して暮らし続けるには地域に
根を再生させることである。●新しい家族関係●多世代交流●新しい役割