人生継承プロジェクト説明会

2026年10月24日 土曜日　14時〜16時　妙深寺

お寺から始まる、
一度限りの人生を心豊かにする居場所。

仕事や暮らしで身につけた工夫、好きで続けてきたこと、人を思う気持ち。あなたにとって当たり前の経験が、誰かの楽しみや支えになるかもしれません。人と出会い、自分の歩みに気づくところから、人生継承を始めませんか。

人生継承で大切にしたいこと

人生継承は、自分が受け取ってきたものや大切にしてきたことに気づき、今をよりよく生きながら、本人が選んだ形で人や未来へつないでいく活動です。年齢や性別、仕事、家族の形にかかわらず、一人ひとりの人生を大切にします。

１　日々の知恵や想いを受け継ぐ

暮らしを支えてきた知恵、仕事や趣味で磨いた技、人との関わりで学んだこと。「普通に生きてきただけ」と思う日々にも、その人ならではの価値があります。会話を通して本人と一緒に見つけ、望むときに、その人らしい短い言葉「継承ワード」として残します。

創作例　「うまくいかないときは、一つずつ試してきました」
継承ワードの候補　「小さく試せば、次の道が見えてくる」

候補は本人が選び、自分の言葉で直します。言葉にまとめない選択も大切にします。

２　人とつながり 孤立を防ぐ居場所を育てる

お茶や写真、音楽、手仕事など、好きなことを囲んで集まる交流カフェ。「また会いたい人がいる」「次に出かける楽しみができる」。そんなつながりを、身近な地域に育てていきます。聞くだけ、一緒に過ごすだけの参加も歓迎します。

今と未来へのつなぎ方

今を生きる　自分が大切にしたいことに気づく。
今届ける　本人が望むときに、大切な人へ想いを伝える。
未来へ託す　言葉や作品、知恵や技を、次の人へつなぐ。

すべてを行う必要はありません。会話や一緒に過ごす時間も、人生継承です。

杉野宣雄から皆さんへ

私は40年、押し花を通して花の美しさを残し、伝える仕事をしてきました。その中で、人の想いや経験を受け継ぐことの大切さを感じ、この活動を始めました。皆さんそれぞれの仕事や暮らし、好きなこと、人とのつながりを、これからの活動に生かしていただきたいと思っています。

人生継承提唱者・押し花アーティスト　杉野宣雄

交流カフェと人生継承コーディネーター

お寺で出会い 日々の役割から少し離れる

仕事や家事、家族の中での役割から少し離れ、一人の自分としてお茶を飲み、好きなことを話す。お寺の空間を、そんな交流の場として生かします。人の歩みや大切な想いに耳を傾けながら、顔見知りが少しずつ増えていく場所を目指します。

始めやすい三つの交流カフェ

お友達交流カフェ　お茶を飲みながら、近況や好きなことのおしゃべり。
花時間カフェ　花や押し花を楽しみ、希望者は小さなカードづくり。
写真交流カフェ　写真 1 枚から、好きな景色や思い出を話す。

音楽、園芸、料理の知恵、手芸、ものづくり、旅や地域の話などにも広げられます。得意なことを紹介する方も、初めて楽しむ方も、自分に合う関わり方を選べます。

人生継承コーディネーターの役割

その人の話を丁寧に聴き、心にある大切な想いを一緒に見つけ、本人が望む形でつなげるよう支える伴走者です。交流カフェでは、人と人が無理なく関われるよう、場を整えます。

話を聴く　相手の歩みに敬意を払い、答えを急がず、その人のペースを待ちます。
言葉を整える　心に残るエピソードから、大切な想いや知恵を本人と確かめます。
人をつなぐ　初めての方にも声をかけ、話す人も聞く人も安心できる場を育てます。

人を支えた経験、教えたり教わったりした経験、相手を待ち、一緒に喜んだ経験も生かせます。養成講座では、まず自分の人生継承を体験し、聴き方や本人の意思・記録を大切に扱う方法、ノートやアプリの使い方を学びます。

AI は言葉づくりの手助けをする相棒

本人が了承した話をもとに、AI がエピソードを整理し、継承ワードの候補を提案します。コーディネーターは本人と確かめ、最後に選び、直し、決めるのは本人です。紙のノートと会話だけで始めることもできます。

自分に合う参加方法を見つける

☐ カフェに参加する　　☐ 自分のノートから始める
☐ 得意なことで手伝う　　☐ カフェ開催について相談する
☐ コーディネーターを学ぶ　☐ まず、もう少し知る

今の暮らしの中で、無理なく続けられそうなことを一つ。ご希望やご質問は、会場の担当者へお声がけください。活動の案内は 4 ページの QR からもご覧いただけます。

会話で使う質問一覧

全部に答える必要はありません　話しやすい問いを一つだけ選びます

身近な話から始める

01　最近、ちょっとうれしかったことはありますか。

02　好きで続けていることや、楽しみにしていることは何ですか。

03　人から教わって、今も役に立っている工夫はありますか。

人生継承のあいうえおで振り返る

04　愛　大切にしてきた人やもの、好きな時間は何ですか。

05　命　これまでの日々で、心に残っているひとときはありますか。

06　運　試したことや、思いがけない出来事から学んだことはありますか。

07　縁　今のあなたにつながっている出会いは、どのようなものですか。

08　恩　受け取ってきたものの中で、誰かへつなぎたいものはありますか。

これからを本人が選ぶ

09　その想いを、今、どのような形で大切にしたいですか。

10　これから楽しんでみたいこと、試してみたいことはありますか。

９の問いの選択例：自分の中で大切にする／誰かに伝える／言葉や作品にする／知恵や技を教える／未来へ託す／まだ決めない

説明会での聴き合う体験

2人組で、まず01〜03から一つ。1人4分ずつ交代して聴きます。一人で考える、聞くだけの参加も選べます。聴き手は途中で助言せず、話し終えたら内容を短く返して、合っているか本人に確かめます。

確認の言葉　「私は○○を大切にされていると感じました。合っていますか」

話したくない問いは飛ばせます。体験では録音・撮影・アプリ入力を行いません。個人的な話を本人の了承なく外へ伝えないようにしましょう。

手元に残しておきたい言葉や気づき

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加前によくある質問とご案内

1　特別な経験や得意なことがなくても大丈夫ですか

日々の暮らしや好きなことが入口です。話を聞き、一緒に過ごすだけでも参加できます。

2　押し花の経験や資格は必要ですか

交流カフェへの参加に押し花の経験や資格は不要です。認定コーディネーターとしての活動は、所定の学習と認定を経て行います。

3　スマートフォンが苦手でも参加できますか

はい。会話や紙のノートから始められます。アプリや AI の利用は本人が選べます。

4　話したり、記録を残したりする必要がありますか

聞くだけでも、何も残さなくてもかまいません。録音・撮影・保存・共有は、それぞれ本人の了承を確かめます。

5　家族や近くのお寺と一緒でなくても始められますか

お一人でも始められます。友人や地域の人とのつながりにも開かれています。近くにコーディネーターがいなくても、紙から始められます。

6　費用や、継続する時間はどのくらい必要ですか

今回の説明会は無料、終了後の交流会は希望者のみ 1,000 円です。今後のカフェは開催ごとに費用と時間を案内します。講座や教材は内容と料金を確認して選べます。

幸せのあいうえお

愛　大切な人と自分を大切にする
命　今日という時間と心や体をいたわる
運　小さく動いて新しい機会に気づく
縁　出会いを大切にし心地よいつながりを育てる
恩　受け取った温かさを心に留め次の人へつなぐ

活動を知るためのご案内

公式ホームページ

jinsei-keisho.jp

美智子さんの物語

動画で活動を知る

アプリの操作見本

架空の内容でご覧ください

アプリの操作見本には実名や実際の人生の話を入力しないでください。利用条件は公式案内でご確認ください。