

**【STEP1 知る】**

本章では「心の健康」に焦点をあてます。まずは「神道の思想や精神とは何か」について知っていただき、そして「なぜこれらを知らなければ心が健康にならないのか」についても考えます。あなたのこれまでの半生をふり返り、将来も見すえて、しっかりとまとめてみましょう。

まずは「己を知る」ことから始めます。1冊のノートを用意してください。そして①～⑩までの設問に自問自答してください。設問の回答を用意したノートに思いつくまま書いてみましょう。

- ① あなたにとって大切なものは何ですか？
- ② あなたの思想は何ですか？また、理想的な思想は何ですか？
- ③ あなたの宗教は何ですか？なぜその宗教を信仰しているのですか？
- ④ あなたの葬儀はどんなスタイルで執り行われたいですか？できるだけ具体的に詳しく要望を書いてください。
- ⑤ あなたの弔辞ではどんなことを言われたいですか？できるだけ具体的に詳しく要望を書いてください。
- ⑥ あなたは言われたい弔辞のような人生を歩んできましたか？実際にはどんな人生だったのか、これまでをふり返って書いてください。
- ⑦ あなたはこれからの人生をどのように生きたいですか？上記⑥でふり返った内容を見て、今後の計画を書いてください。
- ⑧ あなたにとって「心の健康に欠かせないこと」は何ですか？3つ以上は書き出してください。（最終章で照合します。）
- ⑨ 上記⑧で書き出した「心の健康に欠かせないこと」は、あなたにとってどのように役立っていますか？3つ以上は書き出して、それぞれどのように役立っているのか、その理由も書いてください。  
(例：カラオケで歌い踊ること→ストレス発散やダイエットに役立つ)
- ⑩ 日常生活で「心の健康」と「神道精神」の関わりが密接だと思われるシーンは何ですか？3つ以上は書き出してください。（最終章で照合します。）