

目次

はじめに	2
わたしの基本情報	6
本書の使い方	8

第1章 わたしの夢

セカンドライフを元気に生きる7カ条	10
わたしの将来設計	16
これから行きたい場所は？	17
食べてみたいものは何ですか？	18
もう一度、会いたい人は？	19
これから何を学びますか？	20
これから社会に何を残しますか？	21
新しい習慣をどのようにつくりますか？	22

第2章 わたしの歩み

1935年(昭和10年)～1943年(昭和18年)	24
1944年(昭和19年)～1952年(昭和27年)	26
1953年(昭和28年)～1957年(昭和32年)	28
1958年(昭和33年)～1962年(昭和37年)	30
1963年(昭和38年)～1967年(昭和42年)	32
1968年(昭和43年)～1972年(昭和47年)	34
1973年(昭和48年)～1977年(昭和52年)	36
1978年(昭和53年)～1982年(昭和57年)	38
1983年(昭和58年)～1987年(昭和62年)	40
1988年(昭和63年)～1992年(平成4年)	42
1993年(平成5年)～1997年(平成9年)	44
1998年(平成10年)～2002年(平成14年)	46
2003年(平成15年)～2007年(平成19年)	48
2008年(平成20年)～2012年(平成24年)	50
2013年(平成25年)～2017年(平成29年)	52
2018年(平成30年)～2022年(令和4年)	54
2023年(令和5年)～2027年(令和9年)	56
2028年(令和10年)～2032年(令和14年)	58
コラム 脳を活性化させる「回想法」とは？	60

第3章 わたしの思い出

わたしが生まれたときのこと	62
わたしが生まれた場所 アクションプラン①	64
お母さん／お父さんのこと	66
兄弟姉妹のこと	68
おばあさん／おじいさんのこと	70
学生時代の思い出① 幼稚園・保育園／小学校	72
学生時代の思い出② 中学校	74
学生時代の思い出③ 高校	76
学生時代の思い出 アクションプラン②	78
わたしの仕事	80
わたしの家族	82
家族との思い出 アクションプラン③	84
わたしの旅行の思い出	86
わたしの友達	88
わたしが好きな言葉	90
わたしの人生ランキング	92
コラム 高齢者はどんどんお金を使うべき？	94

第4章 わたしの記録

わたしの健康情報	96
わたしの医療・介護	98
わたしのお葬式	100
わたしのお墓	102
わたしのペット	104
わたしが大切にしているもの	105
わたしのデジタルデータ	106
もしものときの連絡先	107
わたしが伝えたいこと	108
コラム 「人間関係」でも断捨離が必要？	110