

社員が一つになって取り組む

「健幸づくり経営の3つの原則」基礎講座

WORKSHEET 第一章



第一章 ある二人の男の物語

～ 余命半年を宣告された男の健康とは ～

「第一章のポイント」

・ 38歳で余命半年を宣告された男は、妻、幼い子供が二人いました。余命宣告を受けるまで、仕事に没頭し、**家族との時間が少ないことに気づきました。*①**
幼い子供たちに父親としての記憶を残したいと考えて、**治療方法は抗がん剤治療を選択せず *②**、苦しむこともなく、最後の最後まで
「家族と旅行や食事に行くことを選び楽しく過ごすことができました。」 *③

*① 今の状態に気づく = 家族との時間が少ない

*② 家族との時間を優先するための行動 = 抗がん剤治療を選択しない普通の暮らしを選択

*③ 家族との時間ができて、旅行や食事に行き子供の記憶に残るような生き方をする。

・ 余命半年を宣告されたことで、家族と過ごす生き方を選択した。そのためには、抗がん剤治療で寝込んでしまう暮らしよりも、普通の暮らしができる方法を選んだ。

その結果、家族との時間ができて彼が望む暮らし方ができた。

彼は、半年先に「死」というゴールが見えたときに、健康について考えることができた。
あなたも同じように余命半年を宣告されたら、どんな生き方をしますか？

社員が一つになって取り組む「健幸づくり経営の3つの原則」

第一章 ある二人の男の物語 ～ 余命半年を宣告された男の健康とは ～

(質問) あなたが、余命半年を宣告されたら、どんな生き方を選びますか？

・あなたが今、やりたいことを書き出してください。

もし、たくさん書きだしたなら、その中でも特にやりたいことは何か？3つ選びましょう。

*例えば、好きな人がいて、告白できていないなら告白する。親に感謝の気持ちを伝える。