

ジブツタとは「自分♡伝えるノート」の略語です。

そして「自分♡伝えるノート」というのは、↓コレのこと。



ドリルのように、書き込み式になっているノートです。  
「気持ち」「歴史」「財産」「健康」「旅立ち」  
と、5冊に分かれています。

このノートは、  
「まだ若くて元気うちに、  
自分の人生を自分でデザインしていこうよ！」  
という思いのもとに、わたし伊東昌美が作りました。

自分の気持ちとつながっているということ。  
自分の身体のことを知っているということ。  
自分の歴史や家族のことをわかっているということ。  
自分の財産が管理できているということ。  
自分の生きると死ぬに、自分の思いがこめられていること。

自分の人生のデザインって、そういうことなんじゃないかな？  
そのための助けに、ジブツタはなれるかな？と作ったノートです。

それぞれの説明は、ノート部分をクリックして読んでくださいね。

「自分♡伝えるノート」名前のまん中に♡がついています。  
ここにはさまざまな助詞が入ります。  
自分<に>伝えるノート  
自分<を>伝えるノート

自分くが>伝えるノート  
自分くから>伝えるノート

この♡の中に、いくつかの助詞を入れて、  
あなた自身のため、  
あなたの大切なヒトのために、  
このノートを活用してください。

あなたが独身だろうが、子どもがいようが、  
急なアクシデント、突然の病ということは起こることがあるんです。

もしも今すぐ、救急車で運ばれたら、  
あなたのことは誰に連絡がいくのでしょうか？

そんな、もしもの時にも、このノートの存在は、  
あなたのお役に立てると思います。

そうそう、ペットも大切な家族ですよ。  
そのペットについての項目も、「財産」編の中に書くところがありますよ。  
ペットについても、ちゃんと書いておいてくださいね。

「書いておくといいよね～」  
こういったノートというのは、  
（一般的にはエンディングノートと呼ばれています。  
ジブツタはライフノートの役割も持っているので、  
あまりエンディングノートという言葉は使いませんが…）

わかっちゃいるけど、ついついあとまわし…  
になりがちですね。

そんなあなたのために、  
ジブツタのセミナーを開催しています。

他の方といっしょだと、書こう！っていう気持ちにもなりますし、  
なによりのメリットは、他の方のさまざまな意見をきけるということ。

きいていることで、自分の中からも、  
さまざまな思いが触発されて出てきます。

それがジブツタセミナーのおもしろいところ。

都内では月に一度、開催しています。  
オンラインでのセミナーも行っています。  
ぜひ一度、ご参加くださいね。