

# 目次

まえがき 2

## 第一章

二回目の人生はリスクがいっぱい（シニアの問題点）

11

家の中は荷物でいっぱい！

家族の中は不信でいっぱい！

自分の体の中は健康不安でいっぱい！

家計の中は破綻リスクでいっぱい

13

15

16

18

### 死ぬ準備だけでいいですか？（終活の現状と基本のダイジェスト）

相続の準備だけでいいですか？

葬儀の準備だけでいいですか？

埋葬の方法

葬儀の費用

シニア向け社会塾や創業塾でいいですか？ 生きがいと居場所が大切です。

趣味の講座

サークルやコミュニティを紹介する講座

融資を受けるための事業計画

## 第二章

家族に迷惑をかけたくない準備（一般的終活）についての新しい方法

47

長男・長女だけにある隠れた費用

50

財産があり、子どものないご夫婦は要注意

53

親が認知症になってしまったら要注意

55

そんなときには「家族（民事）信託」を活用しよう

58

もう一度、終活の全体像を確認しましょう

60

## 第四章

二回目の人生！ 生きがいを持って生き抜くために

63

それでは二回目の人生のプランニングをしましょうとは言うものの……

66

「価値観」とは何か？

68

「価値観」が運命を左右する

70

出逢いを通してレベルの高い価値観に触れる

72

## 第五章

### 価値観の指標 85

「価値観」には多様性と位相差がある

価値観と成功の方程式

二回目の人生にはどんな「価値観」が最適なのか？

75

77

83

四つの指標と成功の法則

四つの指標をまとめてみましょう

87

98

## 第六章

### 新しい価値観で二回目の人生をプログラミングする

101

夢と希望を未来設計図に書いてみよう

目的と目標の違いを知って、夢と目標を創造する

105

107

未来設計図を家族で共有してみよう

自分はただものではないと信じていますか。

プロセスを楽しもう。

116 113 111

あとがき

120