

ディグニティセラピーでは、この9つの質問を使ってあなたの人生史についてお話を聞かせて頂きます。

私達がお話をうかがわせて頂く前に、どんなことを話そうか、イメージしてみてください。

1. あなたの人生の中で、一番思い出として残っている出来事、あるいはあなたが最も重要だと考えていることはなんですか？
あなたが人生で一番生き生きしていたのはいつのことですか？
2. あなたが大切な人に知っておいてもらいたいことや憶えていてほしい、何か特別なことがありますか？
3. あなたが人生で果たしてきた役割（家族内での役割、職業上の役割、地域社会での役割など）のうち、最も重要なものは何ですか？
なぜそれはあなたにとって重要なのですか？
そして、それらの役割においてあなたが成し遂げたことは何ですか？
4. あなたが成し遂げたことの中でもっとも重要なことは何ですか？
一番誇らしく思ったことは何ですか？
5. 大切な人達に言うておく必要があると思いながらもまだ言えてなかったこと、あるいは、できればもう一度言うておきたいことがありますか？
6. 大切な人達に向けてのあなたの希望や夢は何ですか？
7. あなたが人生から学んだことの中で、他の人達に伝えておきたいことは何ですか？（息子、娘、夫、妻、両親、その他の人達）に残しておきたいアドバイスあるいは導きの言葉は何でしたか？
8. 大切な人の将来に向けて役に立つような、伝えておきたい言葉、あるいは教訓めいたものはありますか？
9. この半永久的な記録を作るに際して、他に追加しておきたいことがありますか？