

# 最後まで自分らしく ～出かける・出会う・何かできる～



神奈川工科大学 創造工学部  
ロボット・メカトロニクス学科 教授

**講師：高橋 勝美 教授**

高齢期になっても社会とつながりを持ち、心身ともに生き生きと豊かに過ごすためには、どうしたらよいのでしょうか。あゆこちゃん体操の生みの親である高橋勝美教授のお話から、最期まで自分らしく生きるためのヒントを探しませんか？



令和5年11月26日(日)

14:00～15:30

(開場13:00)



神奈川工科大学 講堂

(厚木市下荻野1030)

**対象**

厚木市民、医療・介護等従事者(厚木市在勤)

**定員**

400人 入場無料(手話・要約筆記あり)

**申し込み**

令和5年11月10日(金)まで

【方法】電話・FAX・Eメール、ハガキに参加者全員の①氏名②〒住所③電話番号④希望するもの(車いす、手話、要約筆記、施設見学、駐車場利用)を書き、11月10日(金)下記へ。

※申し込み多数の場合は抽選(厚木市在住者優先)。

- TEL ▶ 046-225-2047・2224
- FAX ▶ 046-221-2205
- 講座予約システム管理番号 ▶ 2360012
- Eメール ▶ 1910@city.atsugi.kanagawa.jp ※件名に「市民講演会申込」と明記
- ハガキ ▶ 〒243-8511 厚木市中町3-17-17 厚木市地域包括ケア推進課

## 神奈川工科大学施設見学会(講演会申込み者限定・要事前申込み)

11:30～12:30 (見学会参加者は12:30～13:30で学生食堂が利用できます。)

講演会前に、通常では体験できない空間として世界的に注目されている「KAIT広場」の見学会を開催します。希望の方は、申込みの際に「見学会参加希望」とお伝えください。



詳細はこちら



あゆこちゃん

# 地域包括ケアTIMES

タイムズ

第16号

2023.11.1

編集・発行/厚木市地域包括ケア推進課(市役所第二庁舎1階)  
〒243-8511 厚木市中町3-17-17 ☎ 046-225-2047 FAX 046-221-2205

## 11月は人生会議月間

# 大切な人のために 「人生会議」

## 始めてみませんか？



人生会議は、誰にでも訪れる最期のときを自分らしく迎えるため、周囲に思いを伝える話し合いのことです。最期のときは突然やってきます。家族は限られた時間の中で本人の願いを汲みながら多くの選択をしなければなりません。意思表示できる状態でも、死に直面した本人に思いを聞き出すのは簡単ではありません。

そんなとき、家族の選択のヒントになるのが、皆さんが元気なときに話していた言葉です。自分にとっては当たり前なことを、普段から家族に話していませんか。「好きな食べ物や音楽」「大切な人」。そんな日々の何気ない会話の積み重ねが、自分や家族の助けになります。

今回は人生会議の基になる「じぶんノート」を紹介します。

厚木市が目指す「地域包括ケア社会」とは？  
“誰もが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる社会”

# ACP 人生会議 人生会議とは？

～最期まで自分らしくいるために～

いつ訪れるか分からない、もしものとき。命の危機が迫った状態になると、70%の方は自分の希望する医療やケアを人に伝えることが、難しくなると言われています。

もしものときに、自分の希望を反映させるためには、前もって信頼できる人（家族や友人、医療・介護従事者など）に知ってもらうことが重要なのです。

そのための話し合いを

## 人生会議 と呼びます。

次の手順に沿って、考えてみましょう！

### 人生会議の3ステップ

#### ステップ1

#### 大切にしたいことは何ですか？

難しく考える必要はありません。「自分の好きなこと」や「家族と一緒に過ごすこと」など、自分の価値観を整理してみましょう。

#### ステップ2

#### 信頼できる人は誰ですか？

家族や友人、かかりつけのお医者さんなど。あなたが自分の想いを信頼して話すことができる人を考えてみましょう。

#### ステップ3

#### 話し合しましょう

「もしも」のときに、自分の希望を反映するために考えたことを周りの人と話し合しましょう。



※全ての人々が、人生会議をしなければならないわけではなく、あくまで個人の考えで進めるものです。知りたくない、考えたくない方には十分な配慮が必要です。



# 「じぶんノート」が完成しました！

もしものとき、自分や大切な人のために心づもりをしておきませんか？



## じぶんノートって何？

自分のためにも…そして大切な人のためにも…皆さんの思いを記すノートです。もしものことがあってから考えて、話し合おうとしても、急に答えを出すことは困難です。あらかじめ、自分のことを書き、気持ちを整理しておくことで、「もしも」のときの選択の助けになります。

#### 【記す主な内容】

医療や介護の意思決定、身の周りの手続きのことなど

無料配布

地域包括ケア推進課、地域包括支援センター、公民館、ご協力いただける民間企業など

医療情報			
■かかりつけ医			
病院名	診療科	担当医	電話番号
■常用薬			
薬名	目的	薬名	目的
■持病			
病名	発症の時期	いまの状態	
■既往症			
病名	治療期間	病名	治療期間
■アレルギー			
薬品/物質	症状	薬品/物質	症状
■その他（緊急時、医師や救急隊員に知らせたいことなど）			
例：身体の不自由な部分・ペースメーカーを入れている			

こんなことが記入できます

- どこで介護してもらいたいのか
- どのような「医療的ケア」を望むか
- もしもの時に連絡してほしい人と連絡先
- 葬儀のこと
- 財産や手続きのこと

## きっかけづくりに出前講座を受けてみませんか？



ご要望に応じて地域包括ケア推進課の職員が皆さんのお住まいの地域まで出張し「人生会議の進め方」「じぶんノートの書き方」などの講座を開きます。何から始めて良いか分からない方はぜひ、受講してください。

出前講座の対象は、市内在住在勤在学の方10人以上で構成された団体・グループです。講座の日時や場所は相談に応じますのでお問い合わせください。

### 受講者の声



心づもりの大切さが分かった  
高橋純子さん (下荻野)

荻野地域包括支援センター主催の出前講座を2回受けました。じぶんノートに目を通すことで、もしものときに備えた心づもりができます。書き残した方がいいこと、家族に伝えておいた方がいいことなど、気づいたときに少しずつ実行しています。講座も受けるたびに新しい気づきがあります。



毎日を豊かに過ごす手助けに  
小山健太さん

荻野にある社会福祉法人でケアマネジャーとして働いています。講座を受け、介護が必要になる前からじぶんノートを書いておくと、私たちがケアプランを作る際にも本人に寄り添った内容を提案でき、より豊かに毎日を過ごすお手伝いができると感じています。自分の親にもノートを渡しました。



人生の過程を考えるきっかけに  
山田善治さん (船子)

愛甲公民館での出前講座を受講しました。5年前から自分年表を作っていて、地域の皆さんと「終活」の話をする機会もあります。葬式や墓のことなど、亡くなった後の話題はあったけれど、講座を聞いて「どう生きて、死んでいくのか」、過程を考え、選ぶことが必要だと感じました。じぶんノートのことを知ってから、周りにも薦めています。