

オープンカレッジ

おひとりさまの後始末

～いかに自分らしく、綺麗に人生を閉じるか～

エッセイスト・随筆家 門賀 美央子さん

第1回
8/26
(土)



講師の門賀さんは独身で一人っ子。いずれ訪れる「自分の死」に備えるために情報を集め『死に方がわからない』という本を執筆されました。

理想の死に方、これだけは嫌だという死に方をご自身の経験や考えを交えながら、深く考える時間となりました。

おひとりおひとりにとって厭な終わりを防ぐために、外部とのつながりを持つことの大切さ、地域の安全サービスの確認、専門家とつながり頼ることの必要性をご説明いただきました。

アドバンス・ケア・プランニング（自身がどのような医療ケアを望んでいるか）を考え、信頼する人たちと話し合う人生会議をすることが大切であることを学びました。

受講生の感想

- ・「終活よりも死に支度をー」とゆるやかなあたたかな言葉で説明してくださったので、死について考えているのに不思議なことにあたたかく心休まるひと時でした。本当に有難く貴重なお話をして頂きまして感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。
- ・重いテーマだけど楽しく、なお本当に役立つお話を聞くことができ良かったです。これをきっかけに色々考えたいです。
- ・終活等の講座などには参加して内容的には満足しておりましたが、又違った視点満足のいく内容でした。元気な今、おひとりさまの死に方を本気で考える時間になりました。
- ・私にとって「善き」終わりについて考える糸口が見つかる。日々死に支度を整えていこうと思いました。

第2回
9/15
(金)

はなしを聴く、こころを聴く ～傾聴入門～

臨床心理士 公認心理士 大久保雅代さん



傾聴入門と題し「聞く」と「聴く」の違いから話を聴くことの難しさ、話を聞いてもらうにはどうしたらいいか、聴く技術について、分かりやすく丁寧に説明いただき、様々な技法を用いて話し手聴き手の役割を交代しながら、ペアで会話の演習を行いました。

頷き・相槌・拡張型応答で面接を行い、姿勢・表情・しぐさ・頷きのリズム・相槌の語調・相手の言葉の中身を引き出せているかなど振り返り、みなさん積極的に生き生きと話し合いを進めることが出来ました。

最後はしっかり聴けた充実感と聴いてもらえたスッキリ感で、みなさん笑顔で終わられました。

受講生の感想

- ・素晴らしいお人柄の方だと思いました。囁くような話の中に人を想う愛一杯の心情が溢れて話に心を打たれました。私は「しゃべりや」だっただけに「聴く」ことの大切さに気づき、残りの人生を「聴いて生きる」歩みにしたいと思います。また素晴らしい受講生にお会いできたことも素晴らしいことでした。
- ・日常の言葉使いの大切さを実感しました。相手を傷つけないように、又、傾聴に心がけたいと思いました。
- ・傾聴ボランティア簡単に考えていましたが、奥が深いことなのだと知りました。若い人だけでなく老人の愚痴も聴いて頂ける分野だと思います。これからの大事なお仕事ですね。楽しかったです。内容が少し分かりやすかったです。有難うございました。
- ・有意義でした。実生活でも実践していきたいです。アンテナを高くしてこのようないろいろなセミナーに、又ボランティアに参加したいです。

第3回
9/29
(金)

認知症になっても地域で心豊かに暮らすために

砥部病院 高齢者こころのケアセンター 認知症疾患医療センター
センター長 中城 有喜さん



人生100年時代になり健康寿命が大事と言われる中、誰もが不安に感じる脳の老い、認知症について考えました。特別なことではなく誰でもいつかは直面する問題であり、いかに心構えをし、いかに遅らせるか、現場で携わっていらっしゃる生の声をお聞きすることが出来ました。生活における睡眠・食事・運動に気を付け人と繋がることで予防に繋がり、もし認知症になっても個人に合わせた総合的なケアや、支援され地域への貢献が認められることによって、心豊かに暮らすことが出来る仕組みなどをお話いただきました。

受講生の感想

- ・認知症は怖い病気ではない。進行をノウハウを具体性を持って講演してくださりありがとうございました。
- ・難しい認知症の問題を分かりやすく楽な気持ちで聞くことが出来ました。認知症の方にも優しく接するように心がけたいと思います。また、私も認知症にならないように暮らしたいと思います。
- ・具体的な映像やエピソードを交えて為になるお話が聞いて大変有り難かったです。
- ・とても楽しいお話でした。もし認知症になったら先生の病院に入院させてもらいたいと思いました。お話を参考にして出来るだけ認知症を、私も家族も遅らせるようにしたいです。ありがとうございました。
- ・身近なことなので身に詰まされる気がしました。今後の生き方に取り入れたいと思います。

人は何歳になっても進化できる！ ～親子二人三脚ブログの奇跡～

オフィスY&Y フリーアナウンサー

山田 幸子さん

第4回
10/20
(金)



定年退職後、親子二人三脚でのブログ発信をきっかけに93歳になられるお母さまに起こった奇跡について講演いただきました。

山田さんのエッセイにお母さまの俳句やイラストをコラボすることで、眠っていた才能が開花し生きがいができ、日常生活がガラリと変わった様子を、ステキな声と軽快な語り口調でお話くださいました。

「ばあば 夢のイラスト展」と題し展示会を開くまでの経緯・創作の様子を動画でご説明いただき、実際に作品を披露していただきました。

夢中になる事は何歳からでも見つかる。始めるのに遅いことは無い。続けることで進化できるということを体験談としてお話いただきました。

受講生の感想

- ・生きがい、意欲をもって生きることの終末期こうありがたい！楽しいことに
出会えてうらやましいです。
- ・93歳のお母様のパワー見習いたいです。
- ・母・娘の交流を刺激し合う楽しい生活、素晴らしい。
- ・幸子さんはさすがプロのアナウンサー。ききとりやすい。きれい。
- ・話の盛り上げ方、話を聞くと楽しく気分が上がりました。
- ・本当に素敵な親子さん！私もこれから何かにチャレンジしたいと思いました。
- ・イラスト展も伺いましたが、本日受講出来、多くの学びと刺激を頂きました。
ありがとうございます。
- ・お母様とご一緒に楽しまれているブログのお話、とても素敵でした。元気を
頂きました。これからも、ご自分の気持ちを大切にイラストを描いていた
だきたいと思います。