

“いのち”を紡ぐコース

〔概要〕：私たちの願いは、住み慣れた地域で暮らし、地域を終の棲家として「いのち」を終えたいというものですし、状況さえ許せば家族としてもそれを支えたいという思いがあります。

本コースでは、充実した形で「いのち」を全うすることと、在宅や地域で生を終えることを支える人たちの負担を軽くすることで双方の関係性を損なわないようにするための視点や様々な知識・手立て・方策について学ぶことで、終の棲家としての地域のあるべき姿について一緒に考えてみたいと思います。(全10回)

〔定員〕：25名

〔会場〕：広島国際大学 東広島キャンパス、呉キャンパス

〔対象〕：広国市民大学の基本理念に賛同し、目標達成に向けて取り組もうとされる方で、死生学、認知症、介護・医療・終活等に関心のある方

〔講師〕：吉川 眞（広島国際大学 客員教授）

日時／会場		講座名	講座内容
1	5月16日（土）／東広島 10:00～12:00	要介護者の“生きがい”を支えつつ介護負担を軽減できる様々なケアサービスの活用と効率的な住宅改修のポイント	介護を必要とする状態になっても住み慣れた“地域”で過ごすことが出来るようにするという趣旨で2000年4月に介護保険制度が始まり、その後もサービスの多様化が行われてきました。そこで今回は、在宅サービス、施設サービスの現状を踏まえた上での効果的な制度活用法について、また介護を必要とする人の生きがいを支える在宅ケアの仕方と介護者の負担を軽減するための住宅改修の方法について一緒に学んでみましょう。
	5月20日（水）／呉 14:00～16:00		
2	6月13日（土）／東広島 10:00～12:00	認知症を理解し、関係を“紡ぐ”対応ができるようになるためのポイント	家族介護で一番悩まされることは認知症を発症した家族への対応の仕方だと聞きます。もちろん、認知症は病気だということは分かっている、人が変わったように思われる言動が出始めると、家族は否認、怒り、抑うつ、諦めといった感情を抱えることになり、大きなストレスを抱え続けます。でも、それは、当事者も同じですよね。家族の自分に対する対応が変わったことに気づくと、同じような感情、同じようなストレスを抱えてしまい、家族関係は破たんしてしまいます。そこで今回は、家族としてつながる時間が残り少なくなっていることを示す認知症状。家族としての“いい”関係を新たに紡ぎ始めるため、厄介と思っている認知症状にどのように対応すればよいかについて、一緒に学んでみましょう。
	6月17日（水）／呉 14:00～16:00		
3	7月11日（土）／東広島 10:00～12:00	医療保険・年金制度で損はしないように、ここだけは押さえておきましょう！	中・高齢になると、それまで心身を酷使した結果、どうしても心身に不調が生じてきて、病院等にお世話になる機会が増えてきますね。医者にかかることなく死ぬ人は誰もいませんので、止むを得ませんね。それでも、年金は少ないにもかかわらず、医療費の支払いは高額ですから、できる限りそのギャップを少なくすること、つまり、限りある(年金)収入ですので、取り戻せるものはしっかりと、受け取ることが出来るものは少しでも多く受け取ることが出来る“知恵”を持つことが大切ですね。そんな知恵ってあるの？そこで今回は、その“知恵”がどんなものか、一緒に学んでみましょう。
	7月15日（水）／呉 14:00～16:00		
4	8月8日（土）／東広島 10:00～12:00	病院・医療者をピンにするもキリにするもしないも、あなた次第	ご存じのように、今の病院はその機能ごとに長く入院できるかどうかが決まる仕組みによって縛られています。トコロテンではないというクレームが患者・家族から出てくるくらいに、特に国立や大学病院をはじめ、300床以上の私立病院では、入院したその日から退院日の目安を立てて治療に取り掛かると言って過言ではありません。でも、そうするには“それなりの理由”もあるのです。病院の評価は、“それなりの理由”と患者・家族の期待とのギャップをどれだけ少なくすることが出来るかで決まります。そこで今回は、医療スタッフの質を高め、患者・家族の思いに耳を傾けさせることでギャップを少なくするために、患者・家族としてどのような点を気を付けて医療スタッフと関わればよいかについて、一緒に学んでみましょう。
	8月5日（水）／呉 14:00～16:00		
5	9月12日（土）／東広島 10:00～12:00	生・死学事始め①：誰もがホッとできる“終焉”を迎えるために	家族が急に亡くなった場合はもちろん、長期にわたって療養生活を送った後に亡くなった場合であっても、また、それが病気になるいは自死、被害・災害死かどうかで、残された家族のグリーフ(悲嘆)の程度も引きずり方もさまざまです。もちろん、それまでの家族関係も大きく影響を与えることは言うまでもありません。そこで今回は、在宅・施設で看取りにとどまらず、さまざまな死に遭遇した家族の悲嘆と立ち直りについて、さらには、見栄を張らない葬儀、揉めない遺言・相続のあり方について、一緒に学んでみましょう。
	9月16日（水）／呉 14:00～16:00		
6	10月17日（土）／東広島 10:00～12:00	生・死学事始め②：臨床現場に見るさまざまな死・生の際からの学び	医療の現場においてはさまざまな“死にざま”はもとより、残された時間に対する“生きざま”に出会います。もちろん、その“ざま”は人それぞれであってよいのですが、自分が願う“死にざま・生きざま”を果たすためには、“ざま”についての意思表示をすること、その意思表示に対して家族間の理解が統一されていることがとても大切です。しかし、平静時に予め合意を得ていた方向性も、一刻も争うような病氣病状に陥った家族の生命を握る立場になった時には、暴風雨の中で立ちすくんでしまうというのが実際ではないのでしょうか。そこで今回は、生命倫理の立場から、どのように考えれば死にざま・生きざまを支えることが出来るかについて、一緒に学んでみましょう。
	10月21日（水）／呉 14:00～16:00		
7	11月7日（土）／東広島 10:00～12:00	生・死学事始め③：「いのち」について	死を考える・生を考えることは、言うまでもなく自身の死生観があってこそです。が、皆さんは、死生観をお持ちですか？ポヤっとしたものなら持っているけど、具体的に言えと言われると…と、返答に窮されるのではないのでしょうか？さらには、死生観という自分自身のものと考えがちですが、ご家族がおられるのであればそのご家族のことも踏まえたものにしておくことが大切です。そうすると一層、言葉が出なくなるのではないのでしょうか？そこで今回は、「いのち」について、誕生から死までのプロセスを辿りながら、（家族のことを踏まえた）ご自身なりの死生観をもつ、あるいは見直すための基本的な知識、視点について、一緒に学んでみましょう。
	11月11日（水）／呉 14:00～16:00		
8	12月5日（土）／東広島 10:00～12:00	生・死学事始め④：「死すべきものとして生きる」とはどのようなこと？	“良き生と死”という言葉があります。“より良い死”を迎えるためには、“より良い生”を生きることが大切です。もし、それまでの人生でやり残してきたものがあり、それをそのままにして終わらせたくないというものがあれば、それこそが、良き死を迎えるために死すべきものの“最後の仕事”として取り組むことが大切です。そこで今回は、フランクルの「夜と霧」を紐解きながら、人間の生・死を考えるとともに、人生を締めくくる「最後の仕事」とはどんなもので、どのように取り組めばよいかについて、一緒に学んでみましょう。
	12月9日（水）／呉 14:00～16:00		
9	1月16日（土）／東広島 10:00～12:00	生・死学事始め⑤：悲嘆を乗り越え、充実した日々を送るには【座学と演習】	終末期にある患者・患児とその家族に関するいくつかの事例を通して、残された日々の“生”の質をどのようにすれば高めることができるか、また、“自分”なりの“死”を迎えることができるか、残された“生”を家族が支えることの難しさについて一緒に考えてみたいと思います。また、演習“死にゆく道程”を通して、喪失に関する疑似体験をしていただこうと思います。
	1月13日（水）／呉 14:00～16:00		
10	2月13日（土）／東広島 10:00～12:00	地域は「終の棲家」となり得るでしょうか	これまでの講座では、「いのち」を紡ぐためさまざまな知識や視点を学んできました。これらはすべて“終活”を進める上で不可欠な要素でもあります。終活の着地点が自宅、病院、施設、はたまた路上のどこになるかはわかりませんが、やはり私たちの願いは、“(自宅の)量の上で死にたい”というのが本心だと思います。それを叶えるには、家族のみならず地域からのさまざまな支えが不可欠だからシステム化しようとしています(地域包括ケアシステム)。それって、昔の“隣組制度”のようなもの？そこで今回は、地域のつながりが希薄になっている状況にあって、終の棲家としての地域になる、するために、地域（住民）としてどのような取り組みができるか、どのような行政・医師会・社協等の協力が必要か。あるいは終の棲家とすべく取り組むとしても現実として難しい点があるとすれば具体的にはどのようなことかについて、一緒に学んでみましょう。
	2月17日（水）／呉 14:00～16:00		

【留意事項】

・開講日は月1回程度で、土曜日（東広島キャンパス：10:00～12:00）、水曜日（呉キャンパス：14:00～16:00）を予定しております。

※東広島・呉キャンパスとも同内容で、好きな時間帯・会場で学習いただけます。