

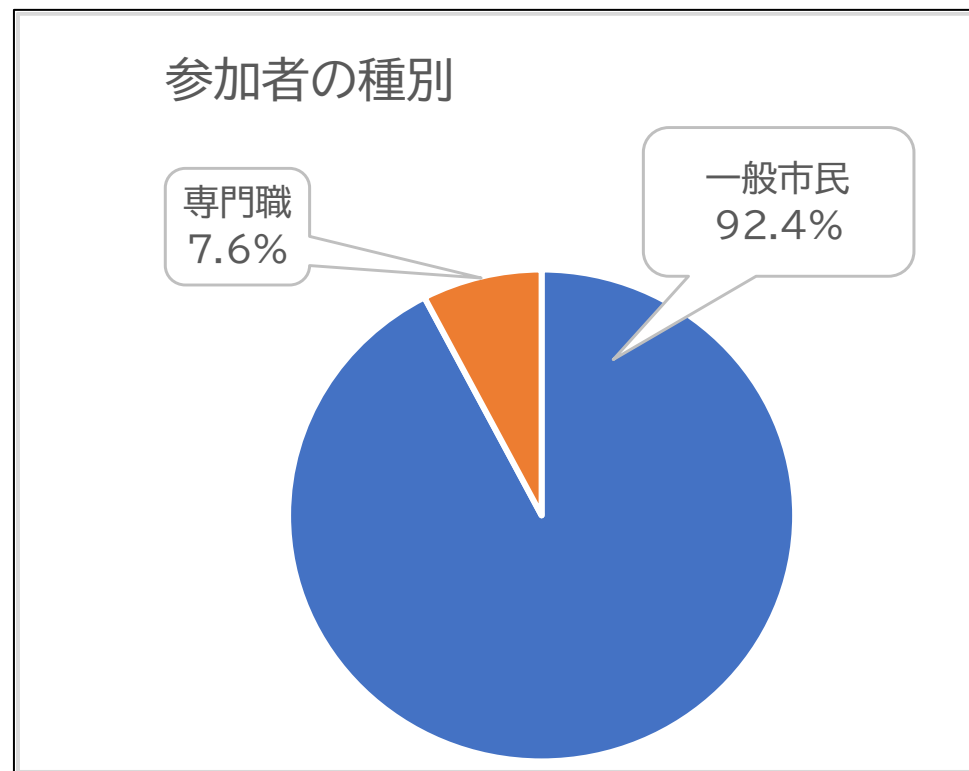
## 第5回福島市在宅医療・介護連携支援センター市民公開講座

- ・日時:令和6年3月21日(木)14:00～
- ・会場:福島テルサ FTホール
- ・内容:「老後ひとりぼっち」を生きる～最期まで自分らしく生きるために～
- ・講師:ノンフィクション作家 松原 惇子氏
- ・参加人数:210名(内訳:一般市民 192名、専門職 18名)
- ・アンケート回答数:170名(回答率:81.0%)

### 【アンケート結果】

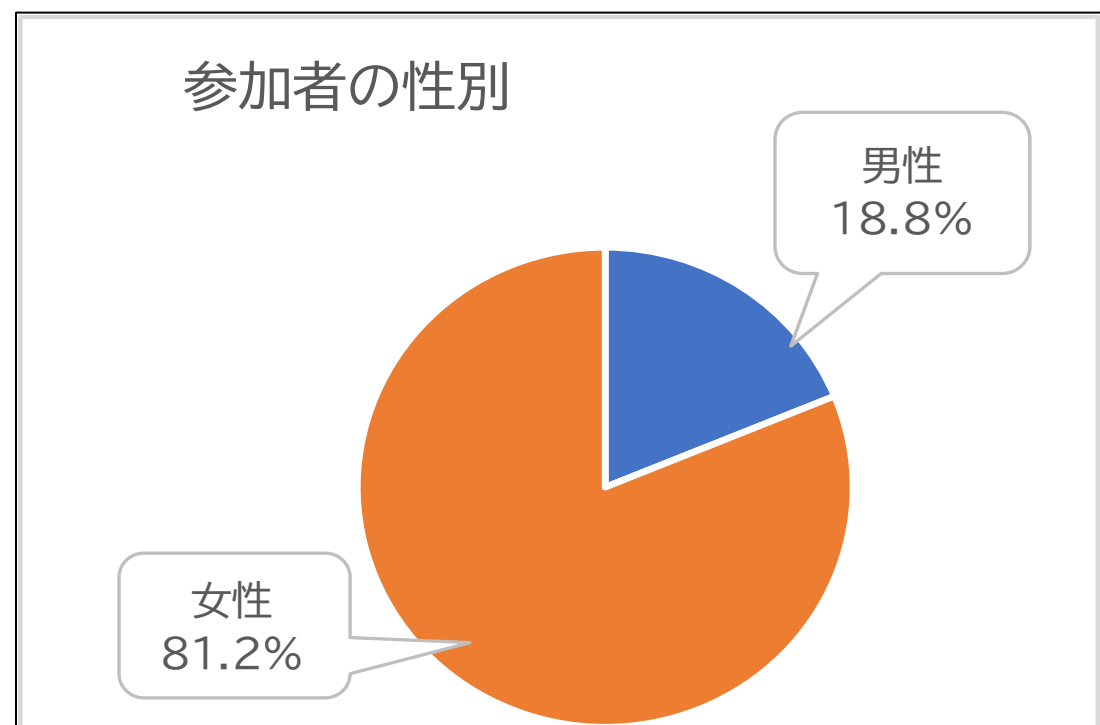
#### ○参加者の種別

種別	人数(人)	割合(%)
一般市民	157	92.4
専門職	13	7.6
合計	170	100.0



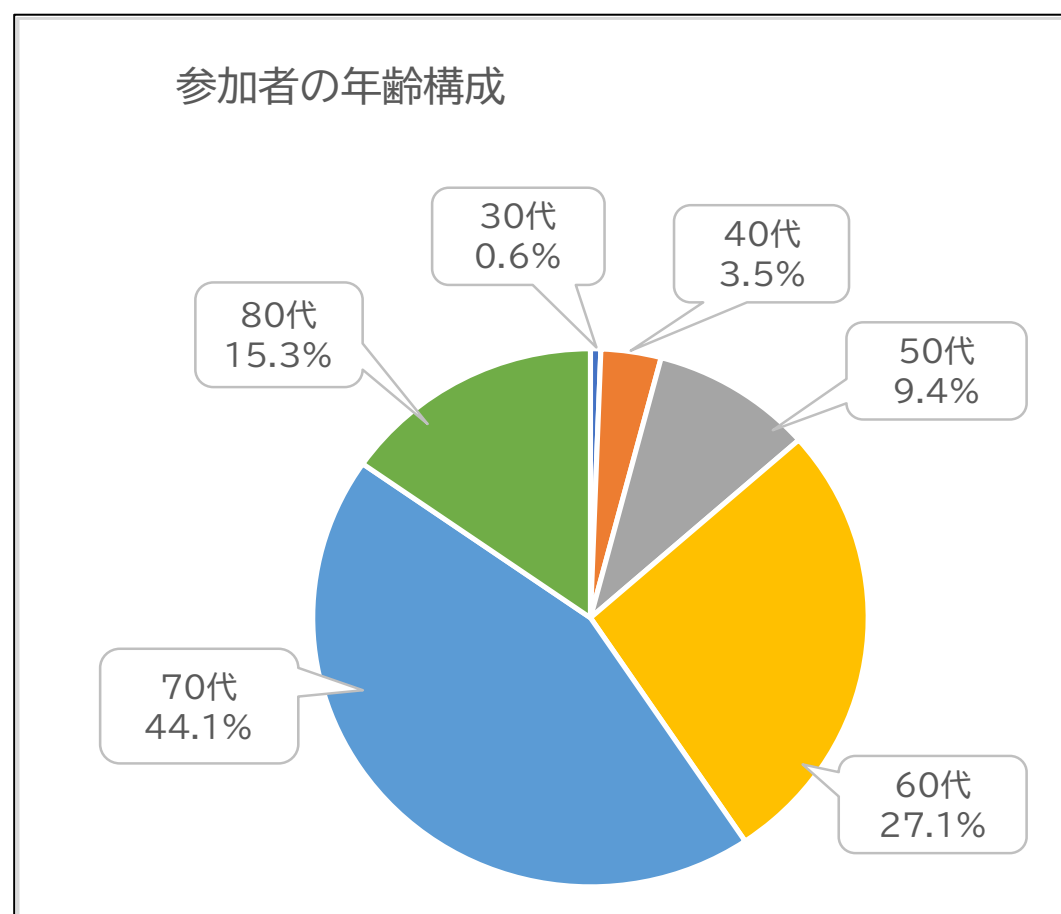
#### ○参加者の性別

性別	人数(人)	割合(%)
男性	32	18.8
女性	138	81.2
合計	170	100.0



#### ○参加者の年齢構成

年代	人数(人)	割合(%)
30代	1	0.6
40代	6	3.5
50代	16	9.4
60代	46	27.1
70代	75	44.1
80代	26	15.3
計	170	100.0



1. 参加のきっかけを教えてください。(複数回答可)

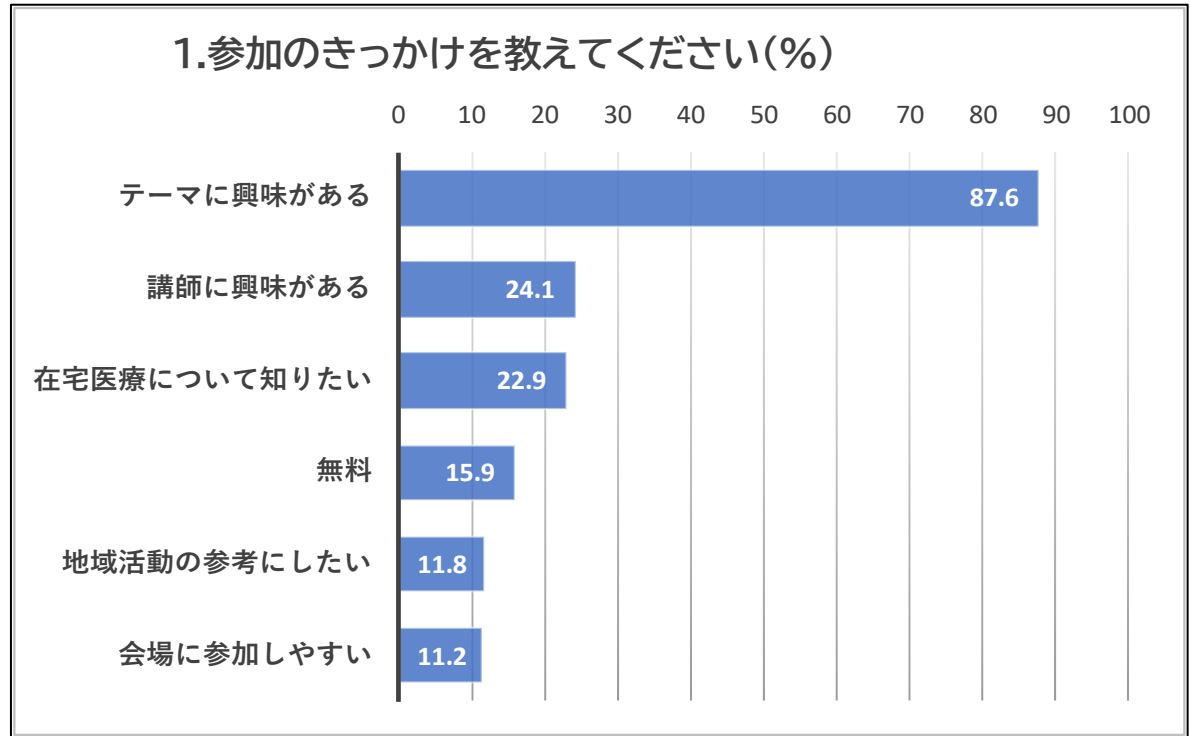
n=170

選択項目	人数(人)	割合(%)
テーマに興味がある	149	87.6
講師に興味がある	41	24.1
在宅医療について知りたい	39	22.9
無料	27	15.9
地域活動の参考にしたい	20	11.8
会場に参加しやすい	19	11.2
その他	5	2.9

↓

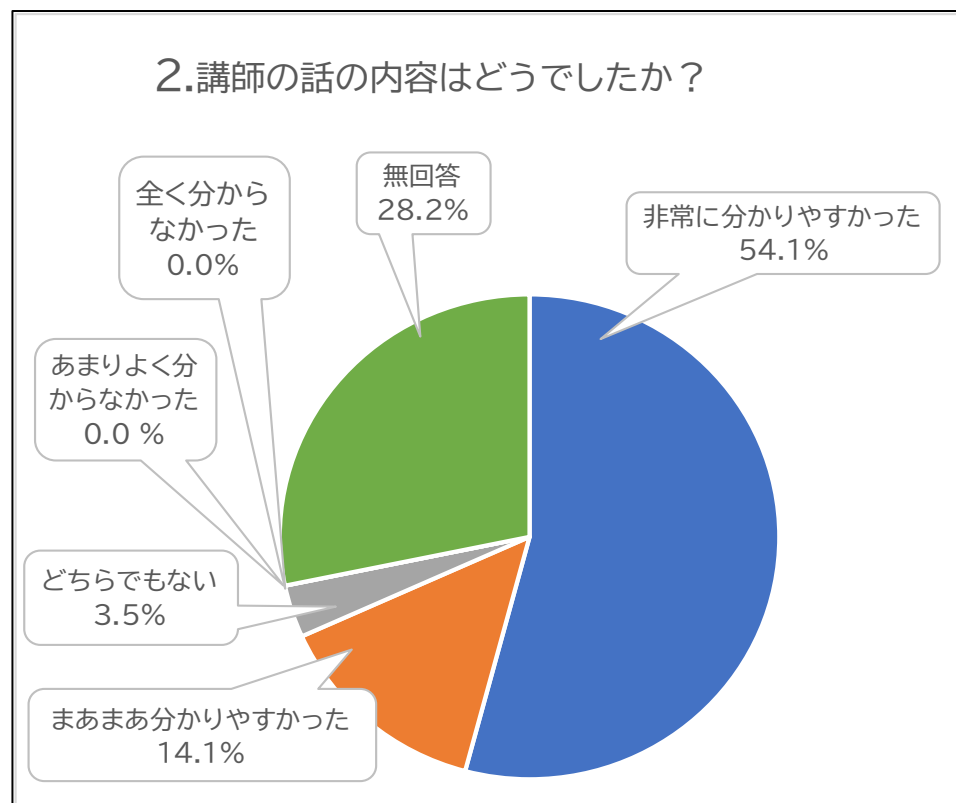
【その他の理由】

- ・友人に誘われて:2人
- ・自分のため
- ・先の人生にお話から参考にしたい
- ・「我が事と考え、終活のイントロとして聴いてこい」と配偶者からいわれたから



2. 講師のお話の内容はどうでしたか？

選択項目	人数(人)	割合(%)
非常に分かりやすかった	92	54.1
まあまあ分かりやすかった	24	14.1
どちらでもない	6	3.5
あまりよく分からなかった	0	0
全く分からなかった	0	0
無回答	48	28.2
合計	170	100.0



### 3. もっとも印象に残った内容を教えてください。(アンケートより一部掲載)

・ヨーロッパでは寝たきりが少ない。
・女性は花。きれいな色、明るい服装をして気分を盛り上げる。
・明るい服と笑顔をキーワードにしたいです。元気をいただきありがとうございました。
・明るい色の服が好きです。先生のお話を聴き自信になりました。
・おしゃれな人におしゃれな人が声をかける。会話ができること、相手がいること。
・「男は長生きすると不幸になる」私は妻を67歳で亡くしたので、よく理解できた。
・日本人に生まれてきたこと感謝する。
・自分らしく生きるってどんなこと？という事がはっきりした。終活について具体的にわかった今を充実させて生きるために大事なことが考えさせられました。
・生き方が死に方に表れる
・ありがとうという言葉を使おうと思った。
・フィナーレの自作歌唱は講演内容の総しめくくりとして最高でした。
・最期が決まれば、あとは、今を充実させて生きるだけ。同感です。
・楽しく生きること。元気をもらいました。住み慣れた地で、自分らしく～ざわざわしていた気持ちがやすらぎました。
・講師の松原惇子先生がとてもエネルギッシュなことが強く印象に残りました。3年前、先生の講演がなしになってしまい、とてもがっかりしましたが、本日、生で先生を見ることができてよかった。
・自分の機嫌は自分で作る。自分で、自分をご機嫌にすることの大切さ
・延命治療について考えて、常に家族に話しておこうと思います。
・一人は悪くない、寂しくないに共感します。私も、一人で生まれてきたのだから死んでいくときも一人という考えです。嬉しくなりました。
・孤独死は恥ずかしいことではない。
・地域の介護センターとかをよく知ること。
・終活を始めること。
・遺言は早く書いておくこと。(財産のことを書く)
・ヨーロッパでは、救急車を呼ばばい。
・点滴も延命治療だという事。
・以前から、先生の本を読んでいたので、直接お話が聞けて大変うれしかったです。前向きな気持ちになりました。
・自分の死に方について考えています。私は、今回の老後ひとりぼっちのテーマはビックリでした。よかったです。
・さみしい時には外に出てみる。
・「大事なことはとても簡単。でも、気づいていない」。どう死ぬかを決めたらその日まで、自分の意思で「生」を全うすること。
・自分らしく生きるが全体の話でもっともだと思った。自分の生き方をみて、老後を考えていなかったので、色々知恵が必要だと思いました。
・動けるうちは、自分の興味のあるものに打ち込むこと。日頃、思っていたことが当たっていてほっとした。主人を連れてくればよかった。
・いずれ誰もが一人になる。今まで、一人ぼっちになることは考えて今なかった。とても良い、経験になりました。
・ひとり老後を明るく楽しく過ごすことが大事。そのためには、知識を得て、準備する必要があることを知りました。「老後ひとりぼっち」は寂しくはないのだと…。まさに、今回の講話の内容を知りたいと思っていました。
・普通の毎日を明るく感謝していくことの大切さを改めて感じました。惇子先生のお話最高でした。気持ちが軽くなりました。
・歌「スマイルの歌詞」がよかった。集約されているよう。
・明るく楽しく自分がなれば周りも明るくなる。70代で考えた私の意見と先生の教えが一致していて嬉しかった。いいモデルを見せてもらいました。
・自分の考えは家に置いてくる。よそに行ったらみんなに合わせる。小欲を胆に銘じたい。
・80代になってから考えるのでは遅い。
・自分の生き方、死に方を改めて考えました。自分の最期を最高にするために必要な準備をしていこうと思います。「孤独死」という言い方は変えたほうがいいですね。
・素直に反応しましょう。デジタルじゃなくて顔と顔。手は手、目は目と感じました。初心を忘れないように。
・ありがとう、すみません等々の言葉の大切さ。
・今を充実させて生きるためのヒント。今後、意識してみることにします。
・手話通訳付きで良かったです。
・とっても明るく楽しい松原先生のお話道標をいただきました。目標です。楽しく、明るく、スマイルで歩きます。

4. 在宅医療や在宅看取りに関して関心はありますか(一般市民のみ)

選択項目	人数(人)	割合(%)
非常に関心がある	88	56.8
やや関心がある	48	31.0
あまり関心がない	4	2.6
関心がない	0	0.0
無回答	15	9.7
合計	155	100.0

