

活動報告



2024年6月29日実施 参加人数:179名(回答数 女性:132 男性:47)
男女共同参画週間講演会&第32回おんなとおとこのワイワイあごら

作家・医師 久坂部 羊 さん 講演会
元医者のお父が目指した 多くを望まない最期



～久坂部羊氏の講演会に参加して

今回は、当事者としての「死に方」また家族としての「看取り方」を久坂部先生の講演会から学び、自分の事として置き換え考えることができました。

「死に方」は、楽に死にたい、家族に迷惑をかけずに死にたい、最後まで仕事や趣味の時間を持ちながら死にたいと人様々です。その中で死に向かっていくときに大切な事は、自分の意を大切に、ストレスをなるべく減らして行くことです。先生のお父様は糖尿病を持っておられましたが、好きな物を食べ全うされたそうです。又、治療という言葉で、もし、過剰な医療がより病人を苦しめるという場合、治療が本当に必要なのか、これからは色々な情報を得ていかねばならないと思いました。

「看取り方」では、例えば老いていく家族といかに関係が良いかということが問われ、在宅で死にたいか？病院で死にたいか？最後まで治療をするのか、いや緩和ケアにするのか。いかに当事者がその人らしく天寿を全うし、看取った家族も悔いなく看取りができるか、やはり、日常から生き方について、最期についてコミュニケーションをとる必要があると思いました。

座談会では、参加者の方々から治療中の当事者として、または介護中の家族として久坂部先生に質疑応答がありました。その中で、迷いはあるだろうが、やはり自分で選択する覚悟が必要と思いました。

誰でも後悔の無い最期、後悔の無い看取りをしたいものです。

私は母を看取り今でも後悔があります。今度は私が看取られる番です。家族にどんな看取り方をしてほしいか、家族と話したいと思います。(60代・女性)

アンケートより

死という重いテーマもおもしろく聞きました。世の中の間違った常識について考えてほしいです。(70代・女性)

人生を見直すキッカケになり良かったです。1日を大切にしたいと思いました(60代・女性)

母の介護が始まった今のタイミングで参加できて良かった。死の受け入れ、親孝行等について考えさせられ、貴重な時間だったと思います。(60代・男性)

企画や事業など行われていることを知る機会がなかったので、今後興味をもって参加してみたいと思います。(50代・女性)

素晴らしい講演会でした。勉強になりました。夫にも一緒に来てもらったら良かったです。(30代・女性)



inclusive

“インクルーシブ”って？

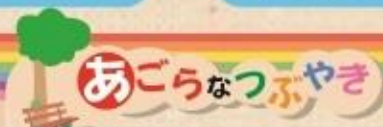
teamあごら、2025年度の活動テーマは、「インクルーシブ(inclusive)～多様性時代をともに生きぬくマスターキー」。次年度に向け、只今企画思案中です。

ところで“インクルーシブ”って言葉、ご存じですか？インターネットで調べた一部をご紹介します。

【インクルーシブ】

・ソーシャル・インクルージョン(社会的包摂)という言葉に由来し、あらゆる人が孤立したり排除されたりしないよう援護し、社会の構成員として包み、支え合うという社会政策の理念を表す。

・障がいの有無や性別、性的指向、人種など、私たちには同じ人間であっても様々な違いがあります。このような違いを認め合い、すべての人がお互いの人権と尊厳を尊重し合いながら生きていく社会を指す。



日常にある、気になること聞いてほしいことなどを
男女共同参画の視点でつぶやく

人生、百年時代。残り50年。 ストレス解消！お気楽、プレ・お終活♪

色々な地域活動の中で親世代の方との交流も多く、諸先輩方から老後の準備について「動けるうちにしときや」「歳とったら、面倒くさくなるで」「動きたくても、なかなか動かれへんで」等のアドバイスを受けた。

老後・終活の準備、50代を迎え何から始めようか…。iDeCoやNISAを始めた。そうそう、介護脱毛も…。水回りのリフォームを完了、10年近く使っていた家電の買替え。冷蔵庫、エアコン、洗濯機、掃除機など選ぶ基準は、使い方、手入れや掃除が簡単でラクな事。今後、夫の家事参加にもプラスになるだろう。部屋の模様替えを考えたり新しい家電を見に行くのは楽しい作業だ。

あと、断捨離も少しずつ取り掛かっている。使っていない食器類、着ない・似合わない衣類。写真や子どもが小さい頃の絵など思い出の品。断捨離は、1度では終わらない。都度見直す気力・体力が必要だ。

とにかく私がストレスに感じることを減らしていこう！まもなく夫が定年を迎える。準備が必要だ。人生最大の断捨離にならないよう・・・



2024年4月27日実施
第53回 あごらシネマクラブ

お終活 熱春人生、百年時代の過ごし方

参加者数 190名
女性 146名
男性 42名
未記入 2名

【シネマアンケート感想】

- *一人で生きていくにはどのようにこの先を過ごしていけばよいのかをもっと知っていきたいと思いました。(40代・女性)
- *とても今後に考える映画でした。良かったです。(50代・男性)
- *笑いあり涙あり支えあいの道のり、幸せな笑顔はみんなを幸せにしますね。夫を亡くしひとりで生きている母をずっと大切にしていこうと思いました。ありがとうございました。(50代・女性)
- *とても感動しました。自分と重なる部分もあり、心が震える場面もあってとても良かったです。(60代・女性)
- *この映画の様な終わりになりたい。理想やな 理想を大事にする(70代・男性)
- *この年になると時間過ぎるのが早いと実感します。映画は思ったより良かったと思います。参考にして余生を生きたいと思います。(70代・女性)
- *重いテーマだと思いましたが、笑いあり涙ありとても良かったです。最後の言葉「愛することがゆるすこと」ありがとうございました。(70代・女性)
- *高齢者の日常が描かれていてとても面白く見終わってホットな気持ちになりました。終活のこと、今から考えて自分の人生やその後を振り返り備えておくことも大切とわかりました。(70代・女性)



(c)2021「お終活」製作委員会

α*voice



募集します！

あごらの会議では、毎回みんなで色々な話をし、様々な考え方を聞き、とっても有意義な時間を過ごしています。新メンバーも増え、また新しい「あごら」をお届けできるよう今後も企画していきます。皆さんも一緒にいかがですか？

以下のコーナー・記事を募集します。

下記【宛先・お問合せ】まで手紙(ハガキ)またはメールにてご応募下さい。

- * あごらなつぷやき
タイトル+文章(400字程度)
テーマは、日常にある男女共同参画について(ジェンダー、LGBT、夫婦、親子、男女... etc)
- * おしえて
日常で男女共同参画について気になっている事 等

まっぴーす



※応募は記事掲載に承諾して頂ける方。
※イニシャル・年代・性別のみ公開、他の個人情報の記載は必要ありません。



【宛先・お問合せ】

編集/発行: teamあごら～女男(ひと)がともに輝く河内長野
発行部数: 1,000部(2024.10月号)
<https://www.city.kawachinagano.lg.jp/soshiki/34/69941.html>

〒586-0025 河内長野市昭栄町7番1号
河内長野市立市民交流センター内 男女共同参画センター
tel.0721-54-0003

【河内長野市HP】