

## 浦安で自分らしく、役割を感じながら、楽しく生き抜くために必要なこと 一居場所・つながり・お互い様一

コーディネーター 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター（オフィスいわむろ））

【科目概要】「生老病死」という言葉をご存じでしょうか。どう生きるか。どう老いるか。どう病と向き合うか。そしてどう死と向き合うか。誰もの本音は、ずっと元気に、他人に迷惑をかけず、寝たきりにも認知症にもならず、ほっくり逝きたい。で、そのために何に取り組みればいいのでしょうか。健康づくりと言えば、個人が「運動・栄養・休養」に取り組むしかないと思っていないでしょうか。本当に大事なのは「居場所・つながり・お互い様」です。

岩室は今でも患者さんの診療をしている医者です。診療の中で気づかされるのが、一人ひとりにとって大事なことは、最期まで、自分らしく、役割を感じながら、楽しく生き抜くことです。で、そのために何が必要なのでしょう。

この講座は「担いの講座」に位置付けられていますが、決して堅苦しい内容ではありません。チコちゃんとは発想が異なり、「ポーっと聞いて、でも、気が付けば何らかのヒントをもらっていた」でOKです。気楽に受講し、講座の仲間と、講座のOBと、行政の職員と交流し、一人ひとりがこの浦安市でその人なりの役割を、居場所を、つながりを見つけ、楽しく生き抜くための講座です。ご参加をお待ちしています。

回	日 程	内 容
	2年6月8日（月） 12：45～13：00	【事務局オリエンテーション】
1	13：00～14：30	オリエンテーション 一人ひとりに「必要なこと」を再考します 講座が目指すところを確認し、お互いを知りあう 講師 岩室 紳也（ヘルスプロモーション推進センター）
2	2年6月22日（月） 13：00～14：30	きょうよう、きょういくの大切さ 教養、教育だけでは健康になれない?!? 必要なことは・・・ 講師 岩室 紳也
3	2年7月13日（月） 13：00～14：30	生老病死をどう生き抜くか できる人が、できる時に、できることを、できるように 講師 岩室 紳也
4	2年7月27日（月） 13：00～14：30	高齢者を支える「地域包括ケア」って何？ 浦安市の先進的な地域包括ケアシステムを学ぶ 講師 岩室 紳也／猫実地域包括支援センター
5	2年8月24日（月） 13：00～14：30	浦安市が目指す高齢化社会と市民への期待 行政に任せるのではなく、行政と共に考える高齢者関連計画とは何か 講師 岩室 紳也／高齢者包括支援課／介護保険課
6	2年9月14日（月） 13：00～14：30	住民力を引き出すファシリテーション ファシリテーションとは何か 講師 NPO 法人国際ファシリテーション協会／岩室 紳也
7	2年10月2日（金） 13：00～14：30	「協働」って何？ 行政と市民が一体となって地域づくりをする意味は
8	14：45～16：15 ※日時に注意	講師 関谷 昇（うらやす市民大学副学長／千葉大学大学院社会科学系教授）／岩室 紳也
9	2年10月9日（金） 13：00～14：30	協働の実践事例 既に協働が進んでいる先進地（浦安市を含む）に学ぶ
10	14：45～16：15 ※日時に注意	講師 関谷 昇／岩室 紳也
11	2年10月19日（月） 13：00～14：30	こころが辛い人が増える理由 うつ、不登校、家庭内暴力、ひきこもり、犯罪、等々が増える理由、減らすコツ 講師 岩室 紳也
12	2年11月9日（月） 13：00～14：30	人と人をつなぐ、人と人がつながる浦安市 浦安市の行政が仕掛けているこころの健康づくり 講師 岩室 紳也／健康増進課
13	2年11月30日（月） 13：00～14：30	「福祉」の意味は「幸せ」だと知っていますか 日本には古くから「福祉」は根付いているのを知っていましたか 講師 岩室 紳也／社会福祉協議会
14	2年12月21日（月） 13：00～14：30	協働実践者からの報告① 本講座既受講生の実践に学ぶ 講師 岩室 紳也

回	日 程	内 容
15	3年1月4日(月) 13:00~14:30	<b>協働実践者からの報告②</b> 介護予防アカデミアの実践に学ぶ <b>講師</b> 岩室 紳也
16	3年1月25日(月) 13:00~14:30	<b>医療を上手に活用するのは住民一人ひとり</b> 住民が医療の主役であるためにできること <b>講師</b> 岩室 紳也
17	3年2月15日(月) 13:00~14:30	<b>あなたはどこで最期を迎えたいですか</b> 「最期は家で」を叶えるにはどうすればいいのかを考えます <b>講師</b> 岩室 紳也/猫実地域包括支援センター
18	3年3月15日(月) 13:00~14:30	<b>私が実践したいこと、実践していること</b> 講座の学びを実践につなげるには <b>講師</b> 岩室 紳也

#### 備 考

○科目の一部内容・スケジュール等は変更になる場合があります。

### 授業の様子



#### コーディネーターからのメッセージ 岩室 紳也 先生

今の日本は、いやいや自分自身も反省を込めて言うと「正解依存症」になっています。健康になるためにしなければならないことはわかっているつもりです。この「つもり」が問題であり、日本中に蔓延する「正解依存症」ではないでしょうか。岩室紳也が考える「正解依存症」とは、以下のようなものです。

自分なりの「正解」を見つけると、その「正解」を疑うことができないだけでなく、その「正解」を他に人にも押し付ける、自分なりの「正解」以外は受け付けられない病んだ状態。

人の生き方に正解はありません。でも、自分らしく、役割を感じながら、楽しく生き抜くために必要なことは徐々に明らかになっています。ぜひそれらのことを、この講座で、仲間の皆様と共有できればと考えています。

