

# 出張講座の紹介

## ジャンル

孤立死防止・終活・エンディングノート・暮らし

## 講師

速水 靖夫(はやみ やすお)  
・特定非営利活動法人 孤立防止センター (理事長)  
・福岡市見守りダイヤル (統括責任者)

## 講演テーマ

1. 現場から見た孤立死防止(セルフ・ネグレクトと孤立死)
2. モノの整理は心の整理
3. エンディングノートの必要性
4. こころ豊かな老後の楽しみ方
5. 高齢者の人権(セルフ・ネグレクトと孤立死)



## 講演内容

### 1. 現場から見た孤立死防止

孤立死とは、現場を経験した者でしかわからない悲惨な状況であります。このような現実を一人でも多くの方に知っていただき、孤立死を少しでも無くしていきたい、高齢者や独居老人などの見守り意識を高めていただければと思います。

(セルフ・ネグレクトと孤立死)

「セルフ・ネグレクト(自己放任)」とは、自分の生活に無関心となり、著しく生活環境と健康状態が悪化している状態で、やがて孤立死に至ります。高齢者だけではなく、20代30代の若者も年々増加しています。

孤立死の多くが、この「セルフ・ネグレクト」が原因とも言われています。

「セルフ・ネグレクト」とは何か？

「セルフ・ネグレクト」に陥る方を未然に防ぐには、何を注意すべきなのかをお伝えします。



# 出張講座の紹介

## ジャンル

孤立死防止・終活・エンディングノート・暮らし

## 講師

速水 靖夫(はやみ やすお)  
特定非営利活動法人 孤立防止センター (理事長)  
福岡市見守りダイヤル (統括責任者)

## 講演テーマ

1. 現場から見た孤立死防止(セルフ・ネグレクトと孤立死)
2. モノの整理は心の整理
3. エンディングノートの必要性
4. こころ豊かな老後の楽しみ方
5. 高齢者の人権(セルフ・ネグレクトと孤立死)



## 講演内容

### 2. モノの整理は心の整理

自身が亡くなった後のことを考えたことがありますか。亡くなられた方のお宅には膨大な家財道具や衣類・生活用品が残されています。その殆どが、使われていない衣類や生活用品等です。

残された家族が一番困ることは、遺品整理です。生前に気力と体力があるうちに、身のまわりの整理をしませんか。

数多くの現場で経験したことをお話することで、終活の必要性をお伝えします。

### 3. 生前整理・エンディングノート

エンディングノートとは、あなたが生きていた証になり、残された家族にあなたの思いを伝えることのできるノートです。

さらに、命の大切さを見直すことができ、残された人生をどのように過ごすべきかを考えるきっかけとなります。

生前に何をしておくべきかを考えてみませんか？



# 出張講座の紹介

## ジャンル

孤立死防止・終活・エンディングノート・暮らし

## 講師

速水 靖夫(はやみ やすお)  
特定非営利活動法人 孤立防止センター (理事長)  
福岡市見守りダイヤル (統括責任者)

## 講演テーマ

1. 現場から見た孤立死防止(セルフ・ネグレクトと孤立死)
2. モノの整理は心の整理
3. エンディングノートの必要性
4. 心豊かな老後の楽しみ方
5. 高齢者の人権(セルフ・ネグレクトと孤立死)



## 講演内容

### 4. 心豊かな老後の楽しみ方

人生90年は当たり前前の時代です。素敵な第二の人生を過ごすためには、長く健康であることが大切です。「健康に気を遣うのは、死なないためではありません。」「死ぬまで健康であることが目的です。」高齢だからと言って部屋に閉じこもるのではなく、もっと生きることに欲張りになりませんか？生きることに欲張りになる方法や考え方をお伝えします。

### 5. 高齢者の人権(セルフ・ネグレクトと孤立死)

少子高齢化に伴い、2025年には、3人に1人が65歳以上の高齢者になることが予測されています。このように高齢化が着実に進む中、高齢者の尊厳が確保され、高齢者が安心してイキイキと暮らせる社会を築いていくことが望まれます。福岡市見守りダイヤルが実際に経験したことをお話させていただき、皆様がお住いの地域でのコミュニティとご自身の老後のことをもう一度考えてみませんか？



# 出張講座の紹介

## ジャンル

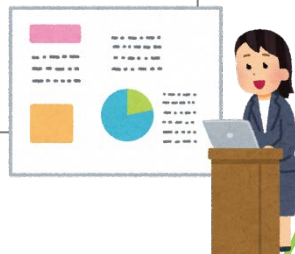
終活・エンディングノート

## 講師

守田 智子(もりた ともこ)  
特定非営利活動法人 孤立防止センター(職員)

## 講演テーマ

1. 生前整理・エンディングノート



## 講演内容

### 1. 生前整理・エンディングノート

エンディングノートとは、あなたが生きていた証になり、残された家族にあなたの思いを伝えることのできるノートです。

さらに、命の大切さを見直すことができ、残された人生をどのように過ごすべきかを考えるきっかけとなります。

エンディングノートと遺言書の違い、どのような事を書き留めておいたほうがよいのかなど、エンディングノートの役割と書き方についてお伝えします。



# 出張講座の紹介

## ジャンル

終活

## 講師

田村 恵美子(たむら えみこ)  
特定非営利活動法人 孤立防止センター(職員)

## 講演テーマ

1. 心豊かな老後の楽しみ方  
(きちんと死ぬために、きちんと生きる)



## 講演内容

1. 心豊かな老後の楽しみ方  
(きちんと死ぬために、きちんと生きる)

今を楽しく生きるために、セカンドライフを過ごす上で必要な医療や介護のこと、相続や遺言のこと、近年のお葬式やお墓事情など、分かりやすく解説します。

残された家族が困らないために、想いをつなぐ、家族をつなぐ想活へ。

今できることを考えてみませんか？

