

参加者には
エンディング
ノートを
プレゼント！

お寺で終活

主催：真宗大谷派光明寺

第28回「終活セミナー」



「終活」とは、死にゆくための準備、ということだけではありません。

やがて終わりを迎える私の、または親や連れ合いの人生に向き合い、心配なことを相談・整理し、それぞれが今のいのちを安心して生きて往(ゆ)くための活動です。

元気に過ごしている今のうちから、少しずつ確認し、整理をして、家族や地域のコミュニケーションの中で、大切な一日一日を心安らかに生きて往きましょう。

そのためには、どのようなことを準備すればよいのでしょうか。

お寺という場所で、一緒に考えてみませんか？

今回のテーマは、「大切にしていることを、言葉にしてみようーはじめのいっぽのACPー」といたし、もしバナマイスターの豊原亮子さんにお越しいただき、お話しいただきます。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしもの時の医療の話だけではなく、自分が大切にしてきたことや、これからをどのように過ごしたいかについて、元気なうちから少しずつ考え、家族や信頼する人と話し合っていく取り組みです。

厚生労働省では、こうした話し合いを「これからの医療やケアに関する話し合い」と位置づけ、2018年にその愛称を「人生会議」としました。

難しいことを決める必要はありません。考えが変わっても構いません。「縁起でもない」と避けるのではなく、安心して生きていくための準備として、今の思いを言葉にし、分かち合っていくことを大切にしています。

参加費は無料です。どなたでもご参加いただけますので、ぜひこの機会に、「終活」について、一緒に考えてみませんか？

住職からは、「エンディングノートと私のものがたり」というお話をいたしますので、お寺での参加者には**真宗大谷派版の「エンディングノート」をプレゼント**いたします。

今回も**お寺での参加と「Zoom」との併催**となります。ただし、お寺での参加定員は24名とさせていただきます。

参加を希望される方は、裏面をご参考のうえ、お寺へご連絡ください。

日時：2026年2月7日（土） 14時～16時ころ

会場：真宗大谷派 光明寺（江東区千田 9-7 TEL：03-3644-3043）

詳しくは、裏面をご覧ください

一日程一



14時 開会 住職挨拶

14時 5分 セミナー①

「エンディングノートと私のものがたり」

光明寺住職 小林尚樹

14時30分 セミナー②

**「大切にしていることを、言葉にしてみよう
ーはじめのいっぽの ACPー」**

もしバナマイスター 豊原亮子さん

15時30分 質疑応答というコミュニケーション

16時ころ 閉会

豊原亮子（とよはらりょうこ）さんのプロフィール

理学療法士、認知症ケア専門士。病院・在宅・福祉の現場での経験から、人生の最終段階に向き合う対話の大切さを実感する。現在は、もしバナマイスターとして、カードゲームを用いた体験的な方法で、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）を「言葉にし、分かち合う」場づくりを行っている。

①お寺での参加をご希望の方(定員: 24名、講師の話を直接お聞きできます)

お電話かFAX、またはメール（②参照）でお申し込み下さい。

電話：03-3644-3043 FAX:03-3644-3075

②「Zoom」でのご参加を希望の方(インターネットにより視聴します)

公式LINE や Facebook のメッセージ、メールにてお申し込みください。

Mail : koumyouji@koumyouji-fukagawa.or.jp

公式 LINE



Facebook



ホームページ



開催日までに、「Zoom」ミーティングルームのURL をお送りいたします。