一人ひとりの『得意』が、地域を動かす

人生会議を『知っている』から『話す・動く』へ

2026年10月9日　埼玉県比企地区
東大阪プロジェクト・かわべクリニック
看護師　川邉綾香・医師　川邉正和



今日、一緒に考えたいこと



知る
人生会議の見方を変える

話す
日常の言葉から始める

つながる
地域の得意を持ち寄る

やってみる
明日からの一歩を見つける

答えを覚えるのではなく、私たちの地域でできることを考える時間です。

私たちが一緒にお話しします



看護師 川邉綾香
暮らしの中の声を聴く



医師 川邉正和
医療の意味を整理する

違う得意を持つ二人で、お話しします。

同じだからではなく、違うから一緒にできる



感じる・聴く・つなぐ

考える・整理する・決める

違いは、チームの力になる。

問い

人生会議と聞いて、何を思い浮かべますか

終末期？

延命治療？

？

家族との話し合い？

まだ先のこと？

正解はありません。今、心に浮かんだことを大切にしてください。

人生会議の捉え方

「もしもの時」の話だけではない

もしもの時

どのような医療を望む？
どこで過ごしたい？
誰に思いを託したい？

→

今をどう生きたいか

何を大切にしている？
誰と、どんな時間を過ごしたい？
これから何を続けたい？

人生会議は、今の暮らしと、これからを話すこと。

日常から始める

今日の晩ごはん、何が食べたい？

これも、自分の希望を伝えること。



人生会議は、特別な話から始めなくてもいい。

人生会議の時間軸

人生会議は「これから」の話

今日
何を食べたい？

少し先
どんな毎日を送りたい？

もしもの時
何を大切にしてほしい？

最期を決めるのではなく、これからを一緒に考える。

行動の源

人は、何によって動くのか

不安？　　正しさ？

？

誰かの期待？　　自分の願い？

行動の前には、必ず心が動く理由がある。

実践のことば

忙しい現場で使える問い

01 今、いちばん気がかりなことは何ですか？

02 これまで、どのように乗り越えてきましたか？

03 これからも、続けたいことは何ですか？

すべてを聞かなくてもいい。まず、一つの問いから。

対話の姿勢

答えを引き出すのではなく、一緒に見つける

答えを引き出す	一緒に見つける
正解を求める	迷いも聴く
早く決める	言葉を待つ
記録して終える	何度でも考える

決めることより、対話を続けられる関係をつくる。

ある家族の物語

祖父が話していたこと

- 病院はあまり通いたくない。
- 延命治療はいらない。
- 家で穏やかに過ごしたい。
- 迷惑をかけたくない。



ある家族の物語

ある日の夜中2時

おじいちゃんが倒れた。助けに来て…」

- 駆けつけると，顔から出血し、意識もうろう
- 救急車を呼び、かかりつけ病院へ搬送を依頼
- その日の担当医がおらず、受け入れられなかった



祖父の希望は、家族で共有していた。それでも、備えは足りなかった。

ある家族の物語

希望を知っていても、実現できなかった

祖父の希望

「延命治療はいらない」

「家で穏やかに過ごしたい」

実際に起きたこと

- 搬送先でモニター・酸素・点滴
- 病院到着後、まもなく心停止
- 自宅の確認と警察署での検視

延命治療はしなくて済んだ。
けれど、『家で穏やかに』という願いは叶わなかった。

同じ時間、違う視点

医療者が考える『今』と、本人の『今』

医療者が考える『今』

病状はどうか
急変の可能性はあるか
どの治療が必要か

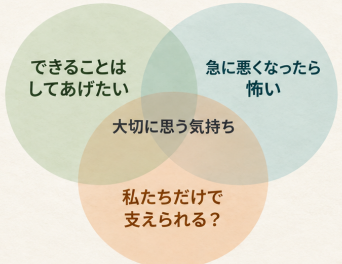
本人が生きている『今』

今日は何を食べたいか
家で誰と過ごしたいか
何を続けていたいか

同じ『今』を見ていても、大切にしているものは違う。

家族も対話の当事者

家族の反応も、人生会議の一部



家族の言葉を、賛成・反対だけで捉えない。
不安の奥にある思いを、一緒に聴いていく。

本人の希望と、家族の安心を、ともに支える。

対話が立ち止まるとき

ACPが難しくなる場面

01
本人の希望が揺れる
昨日と今日で、思いが変わる

02
家族の思いが異なる
それぞれが本人を大切にしている

03
言葉にすることが難しい
認知症や意識の低下がある

04
急な判断を迫られる
話す前に、急変が起きる

答えを急がず、立ち止まった場所から対話を続ける。

願いを支えるつながり

一人では、願いを実現できない



願いは、つながりの中で実現に近づく。

原点

東大阪で在宅医療を始めた理由

祖父の看取り
希望は共有していた
支える体制がなかった

祖母の看取り
通院が難しくなった時に訪問診療へ
望んだ通り、自宅で穏やかに

2015年
かわべクリニック開院
東大阪で在宅医療を始める

住み慣れた家で生ききるための医療を、東大阪に。

視点の変化

病院の外へ出て、見えたこと

病院で見ていたこと

- □ 病状
- 治療
- 退院

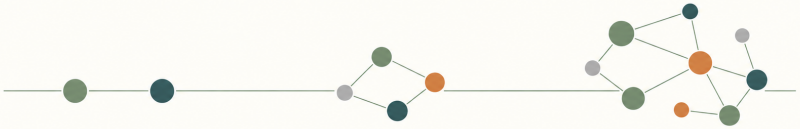
暮らしの中で見えたこと

01 患者ではなく、暮らす人
02 家族にも、それぞれの生活がある
03 医療だけでは、願いを支えられない

暮らしを見ると、支援の仲間が広がった。

東大阪プロジェクトの始まり

最初から、仲間がいたわけではない



最初は、二人
知り合いも、正解も少なかった

声をかける
話を聴き、思いを伝える

一人ずつ増える
共感した人が、次の人を連れてくる

仲間は、活動を始めてから出会っていった。

地域で続ける対話

「縁起でもない話をしよう会」

2か月に一度、職種や立場を越えて集まる

何を話す？
最期の過ごし方
家族に伝えたいこと

誰と話す？
専門職だけでなく
地域の人と

どう話す？
正解を求めず
笑いながら

重い話を、日常の言葉で話せる場所。



【対話】縁起でもない話をしよう会

お寺で「死」についてカジュアルに語り合う場。アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を、医療の枠を超えて日常の中で考えます。語ることをタブーにしない地域づくりを目指します。

仲間が増えていった理由

人が集まったのは、正しいからではなかった

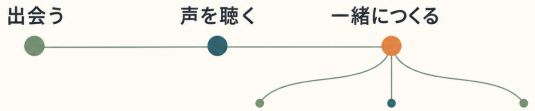
正しさ
必要だから
大切だから
学ぶべきだから

人を動かしたもの
- 楽しそう
- 安心して話せる
- 自分にも何かできそう

人は、正論ではなく、共感と希望によって動き出す。

出会いが、次の一歩になる

出会いから生まれた活動



- まちカフェ
- まちの保健室
- 遺族サロン
- いのちの授業
- 見える事例検討会
- 納棺体験

誰かの“あったらいいな”が、地域の活動になっていった。

暮らしを支える、もう一つの専門性

医療・介護の外にいる仲間

司法書士	権利・財産・相続
葬儀社	見送り・死後の備え
僧侶	生と死・悲嘆への寄り添い
地域住民	日常の見守り・つながり

暮らしの課題は、医療だけでは解けない。

それぞれの専門性を、ひとつの方向へ

医療チームの役割分担

医師	病状判断・治療・症状緩和
看護師	暮らしの理解・対話・橋渡し
訪問看護師	日々の変化・ケア・家族支援
ケアマネジャー	生活全体・サービス調整
薬剤師	服薬管理・薬の提案

役割は違っても、目指す方向は同じ。

本人の願いを、チームで共有する

失敗から、見えてきたこと

うまくいかなかったこと

うまくいかなかった時	そこからの気づき
正しさを伝えようとした	**まず、相手の声を聴く**
最初から完成を目指した	**小さく始めて、育てる**
自分たちで抱え込んだ	**仲間を信じて、任せる**

失敗は、活動をやめる理由ではなく、やり方を変える合図。

自分では、気づきにくい

強みとは、自然に繰り返していること

つい、気になる
思考

気づけば、やっている
行動

人より、苦にならない
感じ方

その“いつもの自分”が、誰かの役に立つと、強みになる。

違うから、補い合える

いんちょとあやかの強み

いんちょ

未来志向
未来を描き、進む方向を示す

- 自我
- 未来志向
- 目標志向
- 戦略性
- 達成欲

あやか

責任感
引き受けたことを、最後まで形にする

- 責任感
- 調和性
- 達成欲
- 規律性
- 慎重さ

未来を描く力と、確実に形にする力。
共通する達成欲が、二人を前へ進める

知ることと、動き出すことの間

正しさだけでは、人は動かない

正しさ（必要性が分かる） ＋ 共感（心が重なる） ＋ 自分の出番（私にもできる） → 動き出す

“私も関わりたい”と思えた時、行動が始まる。

挑戦が生まれる条件

失敗しても大丈夫と思える場

言ってもいい
考えを話せる

試してもいい
小さく始められる

やり直してもいい
経験を次に生かせる

責めない　比べない　決めつけない

安心があるから、人は一歩を踏み出せる。

違いをそろえるのではなく、生かす

同じ方法より、同じ方向を向く

同じ方法

やり方をそろえる
一つの正解に合わせる
違いが見えにくくなる



同じ方向

目的を共有する
それぞれの強みを生かす
違う道から進める



進み方が違っても、目指す未来は共有できる。

東大阪プロジェクトのクレド

私たちが大切にしている言葉

“出会うことで人が動き出し、
ともに未来を変える。”

穏やかなエンディングをみんなで

小さな力が、つながっていく

一人ひとりの得意が、まちを動かす



誰にでも、地域の中で活かせる力がある。

ないものではなく、すでにあるものへ

比企地域には、どんな力がありますか



地域の力は、見つけるところから始まる。

\ ここで、ひと休み /

休憩後は、アイデアを持ち寄ります

休憩
10分
少し身体を動かして、ひと息つきましょう

休憩中に、心に留めておくこと

- 今日、心に残ったこと
- 比企地域にすでにある力
- 自分がやってみたい小さなこと

正解ではなく、あなたの気づきを持ち寄ってください。

立場や職種を越えて考える

越境ブレストとは

チャレンジを アイデアで応援する場

経験 ＋ 視点 ＋ ひらめき ＋ 新しい可能性

課題を深刻にするのではなく、可能性を広げる時間。

アイデアを広げるために

今日のルール

- **数が勝負！** 説明より、まず一案
- **ぶっ飛びOK！** 実現できるかは考えない
- **乗っかりOK！** 仲間の案から広げる
- **いいね！でもOK！** 出ない時は、応援する

否定しない　評価しない

テンポよく、たくさん出すことを楽しみましょう。

メインテーマ

比企地域で、「これからどう生きたい？」という話が、もっと自然に生まれるためのアイデア

正解を決めるより、可能性を広げよう

問い1　話すきっかけ

5分

ACPや人生会議という言葉を使わずに、
暮らしや大切なことを話すには、
どんな問いかけができるでしょうか。

最後の晩餐
これからも続けたいこと
会いたい人
行きたい場所
自分らしい一日の過ごし方

このほかにも、自由に考えてください

アイデアを整理する

10分

1 アイデアの総数を数える
2 一番わくわくした案を一つ選ぶ
3 明日からできそうな小さな案を一つ選ぶ
4 その案に力を貸してくれそうな人を考える

完成度より、心が動いたアイデアを大切に

グループでまとめる

発表する内容

1 アイデア総数
2 一番わくわくしたアイデア
3 明日からできる小さな一歩
4 一緒にやりたい人

短く、あなたの言葉で伝えてください

グループ発表

全グループが発表します

12分

1 まず、アイデア総数
2 1グループ 1分
3 「伝えたい」と思った人が話す
発表者は事前に決めません

すべてを説明せず、心が動いたことを一つ

ワークを終えて

今日、比企地域で見つかったもの



アイデア総数 _____

すでにある力が、言葉になりました。

今日のご縁を、ここで終わらせない

今日から、同じ方向を向く仲間



距離を越えて、できることを持ち寄る。

今日の出会いを、次の一歩へ

出会うことで人が動き出す

あなたの小さな一歩が、誰かの希望になる。

また、どこかで一緒に。

出会うことで人が動き出し、ともに未来を変える。

LINE　Instagram　YouTube

私たち「東大阪プロジェクト」は、あなたのその一歩を応援します。
各種SNSで継続的な情報発信やサポートを行っています。

ぜひ今日、私たちと繋がってください。