



2/20 (金) 14:00~15:00

3/20 (金) 14:00~15:00

\* どちらの回も同じ内容となります。

参加無料  
申込不要

# 幸せな死を迎えるためには ～最期まで自分らしく生きる～

**講師** 高林 克日己

千葉大学医学部附属病院 副病院長・教授  
千葉大学大学院医学研究院附属超高齢社会  
研究センター長

**Step4**  
整理する

最期の時期をどのように過ごしたいかについて、自分の意思を明確にし、周囲に依頼したいことを整理する。

意思  
表明

繰り返す

**Step3**  
調べる

最期を迎える場所の選択肢にはどのようなものがあるか、既存の意思表明様式など関連情報を収集する。

**Step2**  
話し合う

家族や兄弟、友人等の身近で信頼できる人やかかりつけ医などの医療関係者と話し合う。

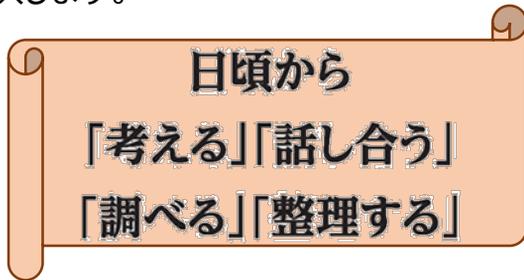
**Step1**  
考える

自身の価値観や人生観、最期をどこでどのように過ごしたいか、などについて、まず自分で考えてみる。

人生観  
価値観

自分がどのような最期を迎えたいか、あなたは考えたことがありますか？

この講座では、自分らしく最期を迎えるために知っておきたいこと、考えておきたいことを整理した啓発プログラムを用いながら、人生のエピローグを「どのように過ごしたいか」考えるきっかけを提供します。



■ 会場  
千葉大学サテライトキャンパス美浜  
(旧 高浜第二小学校)

■ プログラムに関するお問い合わせ  
千葉大学医学部附属病院 地域医療連携部  
電話：043-222-7171 (内線6667)  
メール：kourei-iryuu@chiba-u.jp