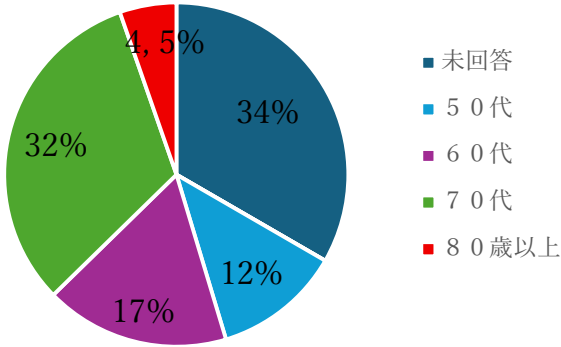


日時：2026年2月1日（日）13：30～15：20 場所：都筑区役所6階大会議室

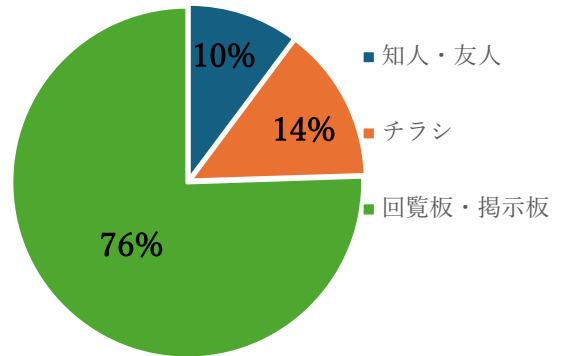
タイトル：『よくいきはじめ～よく生き・よく逝き～』 講師：佐々木慈瞳氏(僧侶・公認心理師)

参加者：99名(内24名スタッフ) 回答者：50名（紙面：35名 Web：15名 回答率：50.5%）

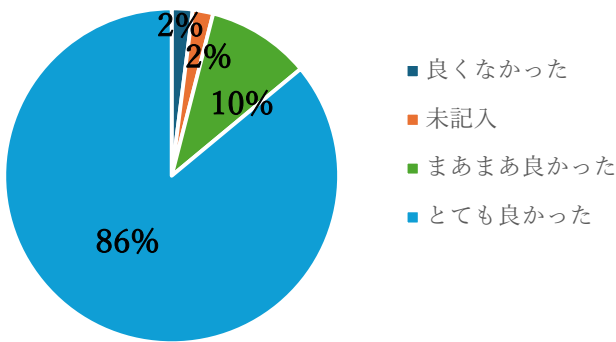
1.あなたの年代は？



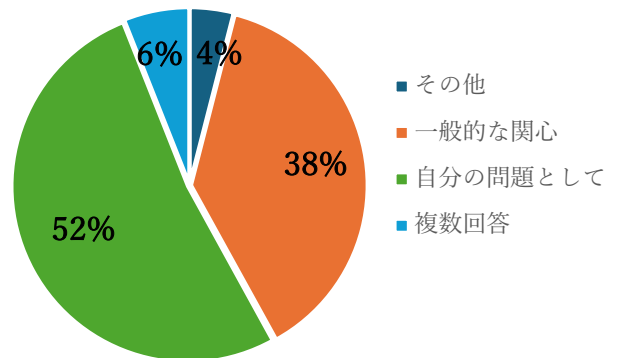
2.今回の講演会をどこでお知りになりましたか？



3.今回の講演会はどうでしたか？



4.今回の参加の動機は？



5. 講演会の長さはどうでしたか？

ちょうどよい：47名 短すぎる：2名 未記入1名

6.3の回答理由

- ・これからの自分の人生の過ごし方や考え方のヒントをいただきました。ありがとうございます。
- ・ちょっと聞いてみようかと申し込みましたが、人生を変えるかもと心にしみるお話でした。
- ・穏やかな気持ちになりました。考えていなかったことを気づかされました。
- ・命というものの考えを深めて頂いた。先生のお人柄にふれて、心温かくなりました。
- ・よくいき…「欲ばりに粹に」「善く生きる」92歳の母のプランニング、考えて聞きたいと思いました。もちろん私自身も。
- ・難しいテーマをわかり易く、画像音楽を加えて説明の工夫をおおいに感じました。
- ・70才、残りの人生をいい意味で我がままに楽しもうと思う。
- ・人生の終末に近づき、考える事が沢山できた。
- ・語りがよくかった。身近に感じられました。
- ・わかりやすい言葉とユーモアのある話し方と感動的な動画。
- ・慈瞳さんのお話がわかりやすく暖かみがあって我が事に照らし合わせて深く心に染みしました。
- ・難しいお話ではなくフレンドリーな雰囲気と具体的な例のお話がわかり易く、最後の「映像といのちの歌、オカリナのなま音」に涙が止まりませんでした。質問に答えられた家族ができることは、一緒に生活して来た毎

日の中のなんでもないことの大切さを改めて思いました。人間動けるうちが華。自分が今できることに真摯に取り組み欲と粹とで善く生きていきたいと思います。謙虚な思いも抱きつつ。今日は貴重なお話しをありがとうございました。

- ・昨年大腸がんの手術をして自分の死を考えるようになりました。今後の人生を生きていくのにそっと背中を押してもらえたような心持ちです。これからの日々を“よくいき“、前向きに生きていこうと思えました。今の私にはとてもタイムリーな内容でした。ありがとうございました。
- ・実際にあった緩和ケアでの出来事をお聞きできてためになりました。ユーモアを交えながら明るくお話しされる姿に元気をもらいました。
- ・「よくいき」を聴いて、こうしたいと伝えることが迷惑になるという事ではないと感じ、気持ちが楽になりました。

7 今後、どのような講演会(講座)を希望されるか、お聞かせください。

- ・また佐々木先生の第2回講座をお願いします
- ・循環器、脳神経の領域の病気の話を聞きたい
- ・防火・防災
- ・70代、80代、90代の生き方などのお話
- ・終活について
- ・みとりの苦しみから抜け出す上手い仕方
- ・在宅医療の良い点と難しい点、在宅介護・緩和ケア（経済的なことも含めて）
- ・前向きになれる講演、年を取っていても、この先希望が持てる考え方

8. その他、ご意見・感想をお願いします

- ・心が動かされて涙が止まりませんでした。
- ・慈瞳さんにお会い出来てうれしかったです。
- ・今回は、初めて参加しましたが、とても良いお話が聴けて良かったです。今後も興味が持てる講座があれば参加したいと思います。ただ広報を、もっと広くして頂きたいと思います。
- ・講演会の連絡方法を携帯電話からではなく役所の電話からして欲しい。携帯電話からだとは詐欺電話と見られがちで着信拒否になってしまうので。
- ・本日は、素晴らしい時間を過ごさせていただきありがとうございました。慈瞳さんお手製の御札を手渡ししてもらえたのもとてもありがたく、嬉しかったです。
- ・講演会の定員オーバーの通知はハガキで！（電話はサギが多いので）
- ・出欠の返事は Tel ではなくハガキにしてほしい。
- ・web 申込をした際、当選したのか落選したのか分からない点が不親切だと思いました。例えば、講演日に近づいてきたらリマインドメールを送るなどしていただけると良いと思います。今回、満員御礼だったにも関わらず空席があったのは講師の方にも失礼だと思いました。おそらく、連絡がなかったからハズレたのだと思っている方がいらっしまったのではないのでしょうか。
- ・サイトで申し込みましたが、募集人数まだ達してない場合、申し込み後に受け付けました、の返信がくると安心します。もしくはサイト上に何日までに申し込んだ方は受講可等の文を載せて頂けると有難いです。