

RYOSUKE SHIRAHAMA

白濱 僚祐

白濱選手の  
メッセージ動画は  
こちらから ▶▶▶



#15

人生会議は、自分の価値観や希望を  
信頼できる人と共有する大切な機会です。  
いざという時に後悔しないためにも、  
日頃から話し合うことが必要です。  
私も「寿命カミくじ」を体験してみて、「もし今日が最期なら」  
という視点で、普段意識していなかった自分の価値観や  
本当に大切なことを見つめ直して、自分のこれからの生き方や  
大切な人との過ごし方について改めて考えるきっかけになりました。  
ぜひ皆さんも一度、大切な人と率直に話し合ってみてください。  
きっと新しい気づきや前向きな一歩につながると思います。



©SHIMANE SUSANOO MAGIC



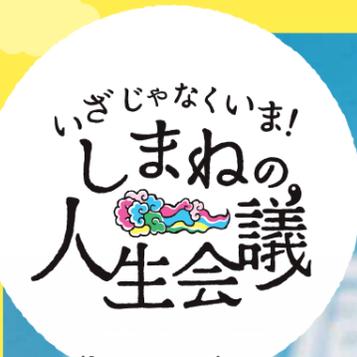
人生会議についての詳しい情報は、特設ウェブサイトをチェックしてね!  
人生会議についての説明のほかにも、人生会議に関する講座や相談窓口  
などのお役立ち情報も紹介しているよ!

しまねの人生会議 検索

特設ウェブサイトは  
こちらから ▶▶▶



制作 | 島根県 高齢者福祉課



「いま」は  
元気だから大丈夫。  
でも突然、  
「いざ」って時が  
訪れることもある。

風を呼ぶこそう。  
SHIMANE SUSANOO MAGIC



島根スサノオマジック所属  
プロバスケットボールプレイヤー  
しら はま りょうすけ  
白濱 僚祐



想いを  
受け継ぐ一歩を、  
ここから

「人生会議」とは、もしもの時に備えて、自分がこれからをどのように生きていきたいか、どんな最期を迎えたいか、自分の価値観について大切な人に伝えること。家族や仲間と向き合い、想いを共有しておくことで、いざという時に、後悔のない時間を紡ぐことができます。  
「人生会議」は、特別な人だけのものではありません。誰もが、今、この瞬間から始められる、未来への優しい備えです。白濱選手の体験談を通して、あなたも大切な人と「人生会議」を始めませんか? 想いを受け継ぐ一歩を、ここから。

白濱選手と聞く！

# 人生会議とは？なぜ必要？

# Q & A



Q. 人生会議って何ですか？

自分の意思を伝えられなくなった時に備え、もしもの時に、どこで、どのような医療やケアを望むのか、前もって考え、家族や信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組のことを、人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)と呼びます。



Q. 若い人もしておく必要がありますか？



若くても、健康でも、突然の交通事故や、命に関わる大きな病気に見舞われる可能性は誰にでもあります。命の危険が迫った状態になると、約7割の人が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。もしもの時に備え、自分の望む最期の過ごし方ができるように、日頃から自分の気持ちや価値観を家族などの信頼できる人と共有しておくことが大切です。

白濱選手に質問！

「人生会議」のような大切な人との話し合いについて、白濱選手はどう思いますか？

正直、「人生会議」という言葉は初めて聞きました。まだ若い元気なので、自分の最期のことについて、家族とは話していなかったですね。でも、自分の好きなものとか、大切にしていることは普段から伝えるようにしています。

2年程前に父が亡くなったんですが、その後、兄とは「もし母に何かあったらどうする？」という話はしました。今思うと、父とはもっと会って話しておけばよかったなって、とても後悔しています。突然のことだったし、まだ60歳で、まさかこんなに早く亡くなるとは思わなかったのです。

もし時間を戻せるとしたら、孫に会わせたり、一緒にお酒を飲みながら、バスケのこととか、他愛もない話をしたかったなって思います。

後で後悔しないように、元気なうちから大切な人と会って色々な話をしておくのは大事なんだなって、今になって感じます。



えっ、まさかの「寿命1日」って……！

# 自分の価値観について考える、ウェブで引けるおみくじ「寿命カミくじ」を白濱選手が体験

白濱選手が引いたのは「良縁吉」。縁結びの神様であるオオクニヌメは兄神たちに憎まれ、命を落とすことになります。この出来事が「今日」起こるとしたら…？



寿命があと1日だとしたら…

## 白濱選手が選んだ選択肢

- 1位 多くの時間を家族・ペット・友人・恋人など大切な人と過ごしたい
- 2位 会っておきたい人に会いたい (大切な人に感謝や別れを伝えたい)
- 3位 穏やかな最期を迎えられるよう、最期の痛みや苦しみが軽減されるようにしたい

あと1日しかないってなると、急に現実味が増して、何をしようか本気で悩みますね。こんな体験、なかなかないですね！



死ぬのは怖いので、最期は大切な人と時間を過ごして、少しでも気持ちを楽にしたいですね。一番大切なのは、家族と過ごす時間だなって改めて思いました。この価値観は、まずは妻に伝えたいです。パートナーだからこそ、率直に話し合っておきたいと思っています。



「寿命カミくじ」とは

神様の最期にふれながら、もし自分の寿命が分かったらどうしたいのか考えるおみくじです。あなたが大切にしていることを思い浮かべながら、身近な人にその想いを伝えるきっかけにしてください。



くじを引いてみよう

