

今こそ、話そう。もしもの時のこと
－人生の集大成に向けて－

1



山梨県立大学看護学部
教授/がん看護専門看護師
前澤美代子

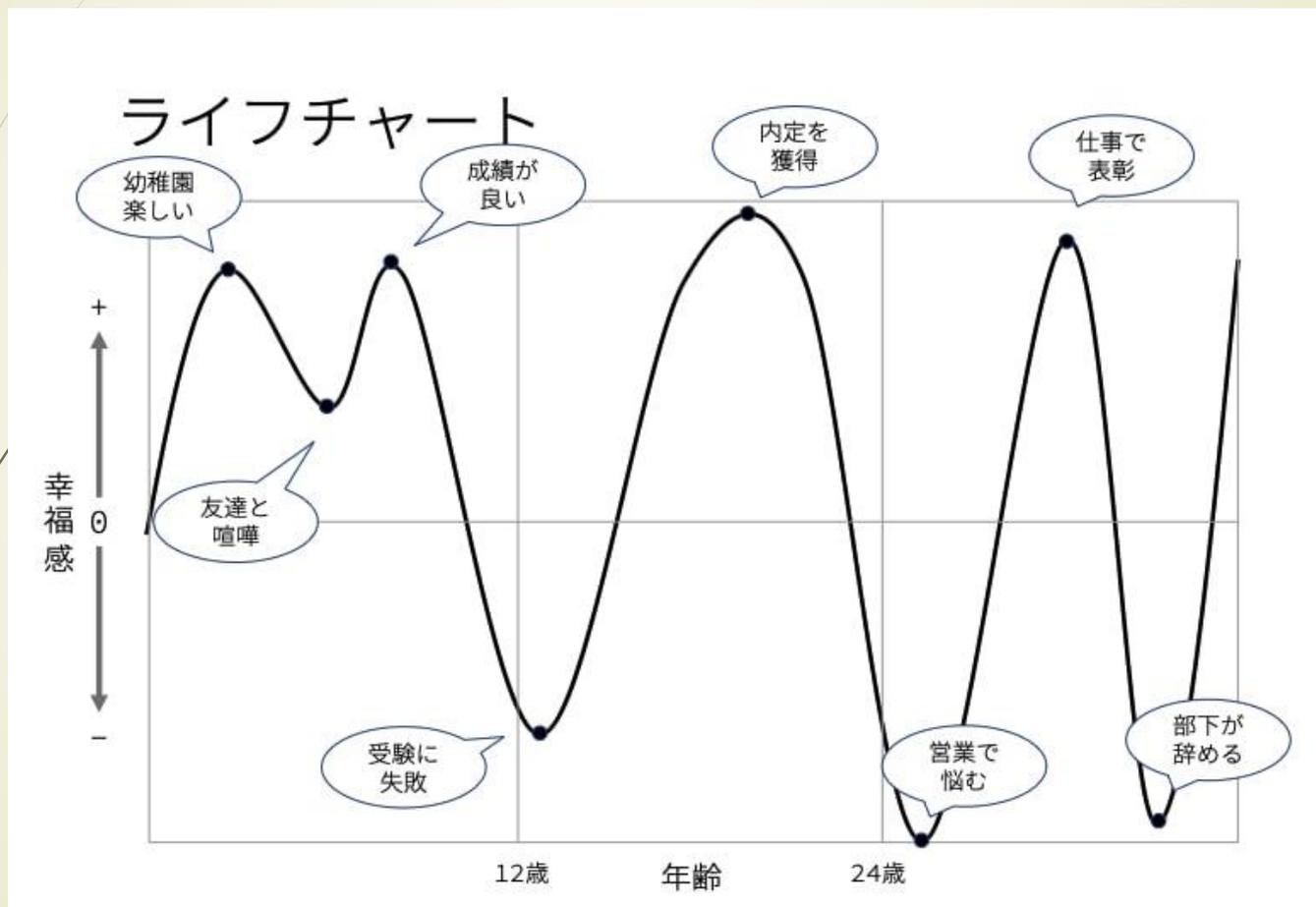


この時間に共有したいこと

- ▶ 今まで・これから・そして今の自分の人生を考えてみる・・・意味づけ
- ▶ 「もしバナゲーム」体験
- ▶ 意見交換：自分の大切な思いを、大切な人に伝える練習
- ▶ 「もしバナ」マイスターの紹介
90~120分のもしバナのワークショップ
→もしバナマイスター研修（1日）に参加“マイスター（iACP公認）”の資格が得られる。



ライフチャート記入例



アドバンスケアプランニング 定義（厚生労働省）

- ▶ 「将来の意思決定能力の低下に備えて、患者さまやそのご家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う**過程**（プロセス）」
- ▶ → 「**人生会議**」 2018年秋
- ▶ <https://youtu.be/bWD6Hc235EY>

この話し合いには、

縁起でも
ない話

- ▶ “もしもの時”に、自分がどんな治療を受けたいか、または受けたくないか、そして自分という一人の人間が大切に行っていること（価値観）などを、前もって大切な人達と話し合っておく、その一部始終が含まれています。
- ▶ 「あと余命が1ヶ月といわれたら
何を**選ぶか**」がテーマです。

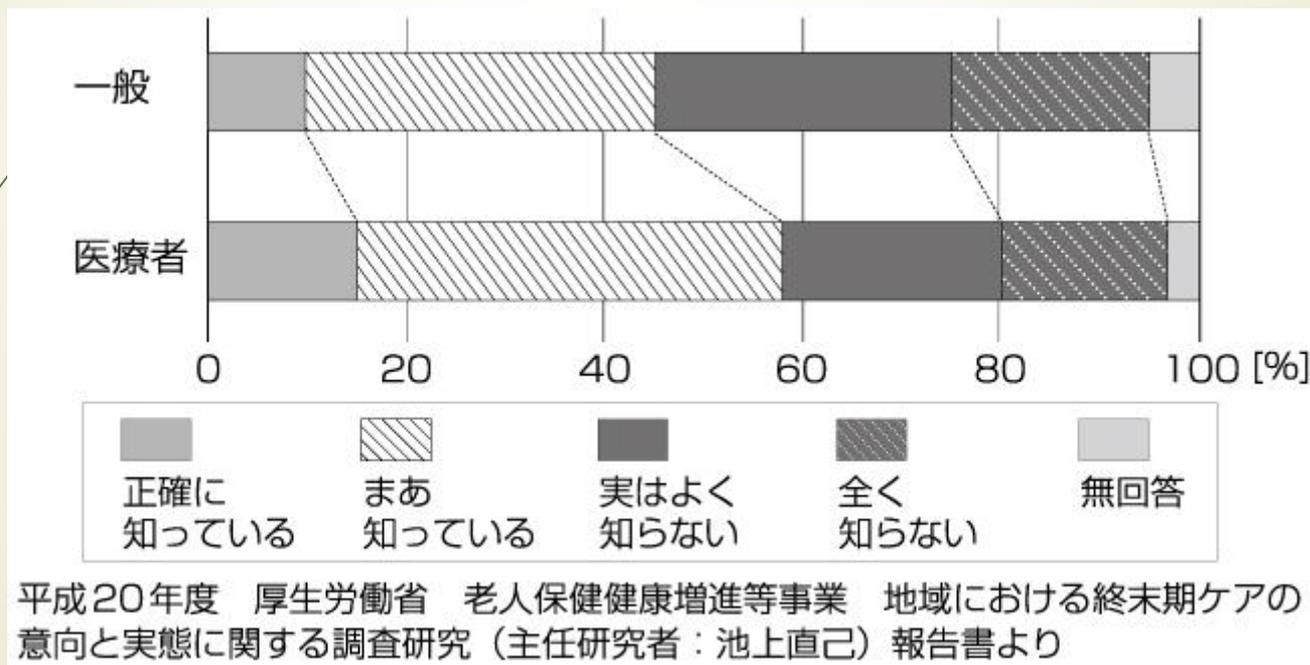


共通している
ことは



※写真はフリー素材から引用

あなたが終末期医療の希望を明示できなくなった時、決めてほしいと考えた人は、あなたの終末期医療の希望について、どの程度知っていると思いますか（％）



「ACP」や「人生会議」と 遺言書との違い

- ➡ 遺言書：自分との対話
- ➡ 「ACP」「人生会議」：他者との対話



自分の価値を確認
表明してみよう

自己決定を支えることの本質

- ➡ その人が大事にしていることを大事にできるようにサポートする。
- ➡ 本人に聞いてみる・・・しかし
- ➡ 「なんでも言って」



➡ 「



もしバナって？

10

- もしもの際に自分にとって大切な「価値観」を考えるアイテムとして、米国発の「GOWISH GAME」を日本語に翻訳。
- 「縁起でもない」話を「ゲーム感覚」で気軽に話し合うことができます。
- 例えば、医療や介護現場のスタッフ同士で行うことで、もしものことを“自分ゴト”として考えたり、現場で出会う患者や入居者それぞれが「大切にしていること」や、その「変化」にも気づけるようになるかもしれません。
- 「もしバナゲーム」が世の中に浸透して、自分の価値観をカードで示して気軽に話し合える“もしバナネイティブ”がどんどん増えれば、人生の最終段階における「納得感」が変わると信じています。

では実際に始めてみましょう。

①シート 1 にある7枚のカードから大切なものを 1 つ選ぶ。

※カードのメッセージをワーク用の紙に好きな場所に記入していく。

②シート 2 にある7枚のカードから大切なものを 1 つ選ぶ。 ※

③シート 3 にある7枚のカードから大切なものを 1 つ選ぶ。 ※

④シート 4 にある7枚のカードから大切なものを 1 つ選ぶ。 ※

⑤シート 5 にある7枚のカードから大切なものを 1 つ選ぶ。 ※

⑥選んだ5枚のカードが記入されたワーク用の紙を眺める。

⑦この5枚のうち3枚を選ぶ。順位を決める。

⑧なぜこの順番なのか、何を一番大事にしているのかメモする

⑨他者に説明する（表明）

もしバナ（人生会議）の記録

日にち 年 月 日 お名前 _____

--	--	--

--	--



もしバナゲームでの考えたこと、あなたの価値観を書いてみましょう

あなたの価値観を伝えたい、あなたの大切な人はどんな人ですか？

できるようだったら、その人と“もしバナ”してみましょう

宗教家や
チャプレンと
会って話せる

*To meet with clergy or
chaplain*

ユーモアを
持ち続ける

*To keep my sense
of humor*

親友が近くにいる

*To have close
friends near*

いい人生だったと
思える

*To feel that my life is
complete*

人生の最期を
一人で過ごさない

Not dying alone

誰かの役に立つ

*To be able to help
others*

家で最期を迎える

To die at home

神が共にいて
平安である

*To be at peace with
God*

不安がない

To be free from anxiety

大切な人と
お別れをする

*To say goodbye to
important people
in my life*

私の思いを
聴いてくれる
人がいる

*To have someone
who will listen to me*

自分の身体が
どう変わっていくか
を知る

*To know how
my body will
change*

尊厳が保たれる

To maintain my dignity

家族や友人と
やり残したことを
片付ける

*To take care of unfinished
business with family and
friends*

家族と一緒に
過ごす

*To have my family
with me*

機器に
つながれていない

*Not being connected
to machines*

機器：人工呼吸器、人工栄養チューブ
点滴、心電図モニター等

呼吸が苦しくない

Not being short of breath

清潔さが
維持される

To be kept clean

私が望む形で
治療やケアを
してもらえる

*To be treated the way
I want*

私の価値観や
優先順位を知る
意思決定支援者がいる

*To have an advocate who
knows my values and
priorities*

家族が私の死を
覚悟している

*To have my family
prepared for my death*

自分が何を望むのか
家族と確認することで
口論を避ける

*To prevent arguments by
making sure my family
knows what I want*

お金の問題を
整理しておく

*To have my financial
affairs in order*

祈る

To pray

意識がはっきり
している

To be mentally aware

人との温かい
つながりがある

To have human touch

家族の負担に
ならない

*Not being a burden
to my family*

自分の人生を
振り返る

*To remember personal
accomplishments*

痛みがない

To be free from pain

穏やかな気持ちに
させてくれる
看護師がいる

*To have a nurse I
feel comfortable with*

信頼できる
主治医がいる

To trust my doctor

怖いと思うこと
について話せる

*To be able to talk about
what scares me*

あらかじめ
葬儀の準備を
しておく

*To have my funeral
arrangements made*

死生観について
話せる

*To be able to talk about
what death means*

私を一人の人間として
理解してくれる
医師がいる

*To have a doctor
who knows me as a
whole person*

ワイルドカード

Wild Card

身体は 食べ物 で作られる
心は 聴いた言葉で作られる
未来は で作られる



あなたが生まれたとき、周りの人は笑って、
あなたは泣いていたでしょう。

だからあなたが死ぬときは、あなたが笑って、
周りの人が泣くような人生をおくりなさい。

ネイティブアメリカンの教え