

■■■ 元気なうちに整える ■■■

ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

2022年(令和4年)2月

第27号

終活は人生を終わることへの準備だけではなく、人生をよりよく生きること。生活の中で知っておくとお得な情報をわかりやすくお届けします！

縁起でもない話ができる「もしバナゲーム」 元気なうちに話し合う、ACP「人生会議」大切です！

「終活」は大事！終活のツール(道具・手段)である終活エンディングノートは、介護、保険、年金、遺言、相続、葬儀など自分の情報や思いを自分の気持ちと向き合いながら書き留めるものです。いざエンディングノートを書いてみようと思っても、実は書くことはとても難しいです。自分の気持ちがわからない、選択肢がわからないとなかなか書き進めることができません。エンディングノートを書いてみたい人は増えてきていますが、実際に書いてる人は、数パーセントと言われています。特に、「死」「医療」「介護」などについては、縁起でもない、向き合う機会もなかったため苦労するでしょう。しかし、この縁起でもないことこそ、実はとても重要です。

例えば、あなたが急な病気で意識不明となった場合、あなたの意思表示がわからないと、家族は治療方針などの判断を次々と迫られ、あなたの意志は本当はどうなのだろうかと苦しむことになるかもしれません。また、あなたは延命治療は希望したくない、自宅で最期を迎えたいと思っていたのに、家族が知らないと、あなたの希望と異なる可能性があります。日頃から、自分の思いを伝えておくこと、話し合っておくことが大切です。

終活は、①残される家族のため ②自分自身のため にします。死ぬことへの準備だけではなく、生きている間に起きる事態や、今をよりよく生きることを考えることも終活です。もしものことがあった時に、自分の思いを事前に伝えることは、家族、そして自分自身のために大事です。しかし、なかなか考える機会はありません。

もしものこと、縁起でもないことと避けていたことを堅苦しくなく考えるきっかけになるのが、医師が立ち上げたiACP「もしバナゲーム」というカードゲームです。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)=人生会議にもつながります。

ACP:アドバンス・ケア・プランニング

人生会議とは…

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組み

人生の最期をどう過ごすか
意思表示していくこと

もしものことを気軽に話し合えるカードゲーム

もしバナゲーム

(ヨシダルール)

自分が余命半年と仮定。
最期を迎えるまでに
自分が何を大切に生きるのか？
35枚のカードを
取捨選択しながら
4人1組で考えます。



旧デザインです



□ あなたが余命半年なら、何を希望したいですか？

今月、わたしのやりたいこと「終活イベント」を初めて開催します！もしものことを考えるカードゲーム「もしバナゲーム」体験会。終活を受け入れられるにはどうすればいいかを模索している中で、やはり実際に体験してよかったカードゲームを自分がやってみようと思えることにしました。ACP(人生会議)、医療や介護の現場では少し馴染みがあるカードゲームですが、一般の方こそ縁起でもないことを考えたり話したりすることはきっといいと思います♪そして「終活」に興味を持ち、今をよりよく生きることを一緒に考えていけたらいいなと思います。少子高齢化や単身者はますます増加し、自分で考え行動する時代へ。自分の気持ちに向き合ってみませんか？



「終活ノオト」
公式LINE