

■■■ 元気なうちに整える ■■■

2024年(令和6年)6・7月

# 第55号

終活は人生が終わることへの準備だけでなく、人生をよりよく生きること。選択肢を知り、主体的に生きること。わかりやすい終活情報発信メディア。

# ゆるい しゅうかつしんぶん 終活新聞

## もしものことを話す「もしバナ」のススメ

患者・患者家族になる前に  
元気なうちに話しておこう!

終活は、死ぬことの準備だけでなく、生きている間に起きる事態や、今をよりよく生きを考えることでもあります。自分の思いを事前に伝えておくことは、家族、そして自分自身のために大事なことです。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と向き合いながら言葉にする、書き留めておくもの。しかし、いざエンディングノートを書いてみようと思ってもさっと書くことは難しいかもしれません。自分の気持ちがわからない、選択肢がわからないとそのままになっている人が多いです。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、実際書いている人は数パーセントとされています。特に、「死後」「医療」「介護」などについては、今までの経験がないと、もしものことを想像することに苦労するかもしれません。この縁起でもないことこそ、実はとても重要なのです。そして話し合えるのは“元気なうち”です。例えば、あなたが急に意識不明となり救急車に運ばれた場合、あなたの意思がわからないと家族が治療方針などの判断を迫られることとなります。本当はどう思っているのだろうか、この選択で良かったのだろうかと苦しむことになるかもしれません。本人は延命治療を希望しない、自宅で最期を迎えたいと思っても、その気持ちを家族が知らない救急車で運ばれ延命に向けての動きになるでしょう。日頃から、自分の思いを言葉にして伝えておくこと、話し合っておくことが何より大切なのです。もしものこと、縁起でもないことを余命半年と仮定して考えるきっかけになるのが、医師が立ち上げたカードゲームiACP「もしバナゲーム」。私も活動の中で患者・患者家族になる前に気軽に考えていただく機会を設けています。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。

### ゆるい終活の集い

～もしバナゲーム体験～



余命半年だったら…?  
もしものことを  
気軽に話し合えるカードゲーム

自分の価値観、また他者との価値観の違い、自分自身の心の迷いや揺らぎなどに気づききっかけになります♪

ACP:アドバンス・ケア・プランニング

## 人生会議とは…



もしもの時に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体にご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、意思決定を支援する取り組みのこと

人生の最期をどう過ごすか  
意思表示していくこと

## □ 余命半年を仮定して、何を大事にしたいか話してみよう

今号の「ゆるい終活新聞」は、6月と7月の合併号とさせていただきます。なんと55号はゆるい終活新聞をはじめて5年!終活の重要性をわかりやすく伝えたい、できることからやってみようという新聞(配布プリント)を作り始めました。その後、余命半年を仮定して“もしものこと”を考えるカードゲーム「もしバナゲーム」を当事者になる前に体験してもらおう活動もはじめました。私一人ではできることは限られますが、参加された人や関わった人、その人たちの周りに少しずつ終活の意識が芽生えてほしいな、縁起でもないことを元気なうちに話し合ってもらいたいな…。今後も終活の啓蒙活動をマイペースにゆるくがんばります。



終活ノオトSNS