拓北・あいの里地区社協ミニ通信

この広報紙は赤い羽根共同募金の支援を受けています

拓北・あいの里地区社会福祉協議会
会長：渡邉　寛　　広報部長：森下　満

No 93　　令和 7年 1月 20日

1月15日(水)に社協常任理事会が行われました。
各部の活動状況と今後の予定についてご報告します。

このミニ通信編集担当者は、昨年末、インフルエンザにかかりました。40℃近い高熱を発し、かなりきつかったです。皆さん気を付けましょう。

ふれあい交流部より

・１月９日（木）の「ひまわりクラブ」は地区センター和室に５組 12 名の親子さんが参加され、自由遊び、紙芝居の読み聞かせを楽しまれました。

年明け最初の常任理事会の様子（1 月 15 日）

5 組・12 名の親子さんたちが参加した、1 月 9 日のひまわりクラブ

地区センター19 名、オンライン５名、合計 24 名が参加した、12 月 17 日の地域ケア部の例会

もしバナゲームにおけるカードの言葉の一例（地域ケア部 12 月例会）

ボランティア企画部より

・生活支援ボランティア事業、２件を実施

昨年末、12 月下旬に生活支援ボランティア事業として、個人宅のスポット除雪の依頼がありました。事前調査を経て、実際の活動を行いました。記念すべき第１号となります。続いて同時期にもう１件、スポット除雪を行いました。

地域ケア部より

12 月例会は 17 日（火）18：30～20：00、小規模多機能ホームゆかい西野の管理者・ケアマネジャーの黒澤智尚（くろさわ・ともひさ）さんをゲストに「人生会議シミュレーション～もしバナゲームを通して～」をテーマに、地区センター2 階集会室にて、話題提供をいただき、意見交換を行いました。

地区センターでの対面とオンラインでのハイブリッド方式で行われ、参加者は地区センター 19 名、オンライン５名、合計 24 名。

年々、医療技術が進歩し、それに伴って選択肢が増加すると同時に、決定することが難しくなっていった、という時代背景があります。

かつては医師に逆らうことは許されず、「文句があるなら来るな」との脅し文句がまかりとおっていたこともありました。このような権威的な医師の姿勢のことを「父権主義 Paternalism」と言い、医師がすべて決めてくれました。

その後、患者の権利意識が高まり、自分の身体や命について自分で決めたいという「自己決定 Self-Determination」の考え方が広がります。「延命治療は受けない」、「がん治療は拒否する」などの患者の意思決定を、医療現場で出会う機会が増えてきました。本人が意思決定をするための判断能力を失った場合、事前指示書が重要となります。

［ 裏につづく ➡ ］

医療の進歩につれ、これまで選択肢がなかった治療も可能になりました。しかし、適切な情報のない自己決定は難しく、医療専門家と話し合い、「共同意思決定 Shared Decision Making」によって最善の選択を見つけることが大切となります。治療で治る病気の方針決定は比較的容易ですが、在宅医療を受け、治らない病気や障がいを抱えて人生の最終段階を迎えている患者には、本人が意思決定に参加できる「共同意思決定」が不可欠です。これを「人生会議」と呼んでいます。

「もしバナゲーム」は、人生の最終段階に関わる共同意思決定 アドバンス・ケア・プラニング（ACP）を体験するゲームです。具体的な手順は以下のとおり。 ①4 人 1 組で行う。手札は 5 枚ずつ、場に 5 枚オープン。順番を決めて時計回りに、1 巡目は必ず場のカードと 1 枚交換。手持ちのカードより大切なことだと思える言葉のカードを選ぶ。②2 巡目以降はパスしても OK。全員がパスしたら場を流す。新たに場のカードを 5 枚並べて、上記の手順を繰り返す。場のカードがなくなったら終了。③手元に残った 5 枚のカードから、大切にしたい事柄の優先順位を 3 番まで決める。④それぞれのカードについて、選んだ理由、捨てた理由を発表する。

実際に参加者同士で、もしバナゲームをやってみました。1 回目は、もしもあなたがあと 3 カ月の余命だとしたら…の設定で、2 回目は、もしもあなたがあと 1 カ月の余命だとしたら…の設定で、1 回目と 2 回目で 4 人 1 組のメンバーを変えながら。カードの言葉には、家族、友人、医療、介護、宗教、価値観等に関わるものがありました。

参加者からは、とても楽しい、おもしろいゲーム、何を大切にしたいのか、自分自身の価値観が明確になった、他人の価値観に触れることで自分とはちがう価値観に気づかされた等、の感想が聞かされました。

「人生の最後にどう在りたいか」。もしバナゲームは、あなたと大切な誰かがそんな「もしものための話し合い（＝もしバナ）」をする、そのきっかけを作るためのゲームです。ゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や、自分自身の「あり方」について様々な気づきを得ることができます。また、ゲームで設定された「人生の最期」という枠を超えて、一人ひとりが明日からの人生をよりよく生きるための気づき（ヒント）を得ることができるツール、と言えるかもしれません。

最後にゲストから、「苦痛が緩和されれば人は、生きたいと思うもの」というオランダのインゲン医師（安楽死に関わっている）の言葉が紹介され、人生の最終段階の医療やケアを本人自身が選択することは間違いではないが、不十分であり、家族、医療、介護に関わる人々との対話の積み重ねが重要である、とまとめられました。

参考：納得できる「死」などあるのか-在宅医療 QOL と尊厳メディアオピニオン

なお、1 月例会は 21 日（火）18：30～20：00、地区センター2 階集会室にて、デイサービスさくらほーむ拓北の管理者・眞鍋孝幸さんをゲストに「一期一会の積み重ね」をテーマに、話題提供をいただき、意見交換を行う予定です。その内容については次号の 94 号で報告いたします。

◇ 今後の予定 ◇

2 月例会は 18 日（火）18：30～20：00、地区センター2 階集会室にて、株式会社 LIO 代表取締役・笹木雄太さんをゲストに「高齢者住宅の理想と現実」をテーマに、話題提供をいただき、意見交換を行う予定です。

地区センターでの対面とオンラインでのハイブリッド方式で行います。「ケア施設町内会会員メーリングリスト」登録者には Zoom アクセス情報をお知らせします。その他の方はケア施設町内会事務局・長谷川までメール hasepy55@gmail.com でお問合せ下さい。