自分の希望や価値観について、考えて、話し合う「もしバナゲーム」の取り組みが、地域で始まっています。

もしバナマイスター　中村 恵 さん
（みのり訪問看護ステーション　看護師）

「もしバナゲーム」とは、縁起でもない話をカードゲームでしてみよう！というものです。「もしバナゲーム」を通して、「延命処置はしない」「心臓マッサージはしない」等を決める前に、「何を大切に生きていきたいか」という自分の価値観を言葉にして、ご家族や友人と語り合うことのお手伝いをするものです。私は、2018 年流山市民健康まつり、2019 年流山市民公開講座で、「もしバナゲーム」をさせて頂きました。このゲームが市民の皆さんに受け入れてもらえるのか最初は不安でしたが、いざ始めてみたら、皆さん初対面の人同士でも賑やかに対話がはずむ様子をみて安心しました。

【もしバナ（＝もしものための話し合い）ゲーム】

一人でも何人でもできるゲームです。
35 枚のカードに重病の時や死の間際に大事なこととして人が口にする言葉が書かれています。

例えば「どのようなケアをしてほしいか」「誰にそばにいてほしいか」「自分にとって何が大切か」という内容です。自身にとって何が大切かを考えながら選び、仲間でお互いが選んだカードを共有して話し合います。
iACP ホームページより引用
（https://www.i-acp.org）

いろんな世代で「もしバナゲーム」をやってみました！

なんとなく考えていたこと…きちんと考えるきっかけに！

50 歳代Ｂさん

年齢的な身体の衰えや、大病の経験をしたことで、死は遠いものではないと感じていますが、家族には負担をかけたくないという思いから「もしものことがあったとき」について、話しをしたことがありませんでした。ただ、今回ゲームを通じ、他の方の意見を聞く中で自分自身の気持ちに気付くきっかけとなりました。親の介護や看取りを経験される方が多い年代なので、「我が事」として取り組めると思います。是非、皆さんでやってみて欲しいです。

人の考えをもっと知りたいという気持ちが湧いてくる！

【ゲームを見守ったスタッフの感想】

10～20 歳代
４人グループ

人の死を身近で経験することが少なくなってきている現代に、年齢なりの命（死）を学ぶ機会になったと思います。他の人が選んだカードに対して、その人の考えをもっと知りたいという様子もありました。マニュアル世代とも言われている若い人たちに、正解のないことの最善という考え方、互いの考えを知るという機会の必要性を感じました。

２人の未就学児を養育している 30 歳代夫婦
Ｃさん

今自分達は「何をしておくか」を夫婦で考え共有しておくことが重要！

最期にしておきたいことを考えたとき、夫婦どちらかが先立った場合、多くの問題が起きることに気付きました。子育てや就労、経済の問題など、生活全般が大きく変わるかもしれません。「どんな最期を迎えたいか」を想像し、そのために今自分達は「何をしておくか」を夫婦で具体的に考え共有しておくことは重要でしょう。また、このゲームは子供にとっても良い経験になりそうなので、そのうち一緒にやりたいですね。

高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）に『もしバナゲーム』があります。体験したい方はお住まいの地域の高齢者なんでも相談室にご連絡ください。また、介護支援課でも、自治会やサークルなどを対象に、出前講座「おうち療養情報講座」を開催しています。

高齢者なんでも相談室
センター長も『もしバナゲーム』体験をしてみました。それぞれが今回一番に選んだカードを紹介します

北部高齢者なんでも相談室
（所在地）江戸川台東２－１９
旧江戸川台出張所
（電　話）０４－７１５５－５３６６

石川センター長
私の思いを聞いてくれる人がいる

東部高齢者なんでも相談室
（所在地）野々下２－４８８－５
特別養護老人ホームあざみ苑内
（電　話）０４－７１４８－５６６５

崎尾センター長
ユーモアをもち続ける

北部西高齢者なんでも相談室
（所在地）中野久木４２１
特別養護老人ホーム花のいろ内
（電　話）０４－７１９７－１３７８

髙橋センター長
人との温かいつながりがある

中部高齢者なんでも相談室
（所在地）下花輪４０９－６
東葛病院付属診療所内
（電　話）０４－７１５０－２９５３

土谷センター長
家族や友人とやり残したことを片付ける

南部高齢者なんでも相談室
（所在地）平和台２－１－２
流山市ケアセンター２階
（電　話）０４－７１５９－９９８１

中尾センター長
お金の問題を整理しておく

「人生会議」のためのお役立ちあれこれ

【エンディングノート】

これまでのご自身の生き方、ご家族や友人について、お金に関することから医療・介護に関する思いや希望などを書き留めておくノートのことを言い、市販もされています。

【これからの治療・ケアに関する話し合い（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）に関するホームページ】

人生会議を行う上でのポイントや話し合っていただきたい内容例について記載されています。また直接入力をしてまとめることができるサイトです。

厚生労働省・神戸大学　人生会議学習サイト：ゼロからはじめる人生会議「もしものとき」について話し合おう。http://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/

掲載内容でご不明な点がございましたら、介護支援課へお問い合わせください。　問　介護支援課　０４－７１５０－６５３１

2020.3.57,500