

気軽にやってみよう!

ACP（人生会議）を **楽しく考える** ための  
会運営マニュアル



みんなで考える井笠の医療と介護  
令和6年（2024）年12月

はじめに

このマニュアルは、地域や職場などの集まりにおいて、それぞれの市町で使われているエンディングノートなどを普及する際や、ACP（人生会議）をテーマに会を開催される際に、誰でも、いつでもACP（人生会議）に関する会の運営ができることを目的に作成したものです。進行する人に特別な資格や知識が無くても、このマニュアルに沿って進めるとACP（人生会議）を楽しく考えるきっかけづくりができるように設計しています。

ACP（人生会議）について、「自分の最期をどのように迎えるか」だけでなく、「これからどのように生きるか」、「どのような人生を送りたいか」を考えることも大切なACP（人生会議）の一部です。

当マニュアル内に登場する、わたしのいきかたカードを使っていただくことで、楽しく気軽にACP（人生会議）を考えるきっかけになればうれしいです。

みんなで考える井笠の医療と介護ワーキング委員会

## ◎マニュアルの仕様について

### 内 容

- ・実際にすることが書いてあります。

### 進行について

- ・会を進行する人が行うことや話すことが書いてあります。
- ・書いてある文章をそのまま読むと会の進行ができます。  
もちろん、自由に変えても構いません。
- ・マニュアルには、わたしのいきかたカードの基本ルールを書いていますが、会を進行する人がルールを変えても構いません。

### アドバイス

- ・進行するにあたり知っておくとよいこと、進行する人の心構えなどが書いてあります。状況によってアドバイスを取り入れてください。

## ◎カードゲームのカードについて

マニュアル内のカードゲームでは、もしバナカード、わたしのいきかたカード（Aカード、Bカード）のいずれかの使用を想定しています。わたしのいきかたカードにはそれぞれ白紙カードが2枚あるので、独自のカードを書いて作ることもできます。

Aカード：主に人生や日々の生活において大切にしたいことが書かれています。

Bカード：主に終活や人生の最期を考える際に大切にしたいことが書かれています。

## ◎これより先がマニュアル

文字の網掛け部分は、その場によって変更してください。

### 1 開始の前に

内容	進行について	アドバイス
会場の準備	<ul style="list-style-type: none"><li>・机や椅子、座布団を必要に応じて準備します。</li><li>・わたしのいきかたカードにはそれぞれ白紙カードが2枚あります。ゲーム内で独自にカードを作る場合に使ってください。使わない場合はセットから外します。</li><li>・必要なら紙、ペン、ふせんなども用意しましょう。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・座る場所が分かるようにグループ名を書いた紙を置いておくと分かりやすいでしょう。</li><li>・状況によってはお茶やお菓子を用意するなど、和やかな雰囲気ができると思います。</li></ul>
受付  3～4人のグループで着席	今日は3人のグループで座るようになっています。あなたは～～グループです。  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"><p>※グループ人数について</p><p>わたしのいきかたゲームは、<b>1グループ3～4人</b>がおすすめです。2人のグループができるようなら5人グループにしましょう。</p></div>	<ul style="list-style-type: none"><li>・開始前に参加者のグループ分けを決めておくと着席がしやすいです。</li><li>・カードゲームで使う「カードの動かし方」を各グループに配っておくと分かりやすいです。 (カードの動かし方の表示は付録にあります。)</li></ul>

### 2 開始～自己紹介（10～15分程度）

内容	進行について	アドバイス
開始	本日は、ご参加いただきありがとうございます。 これから、人生をより良く生きるための、人生会議の会をはじめます。	

内容	進行について	アドバイス
<p>目標の説明</p>	<p>今回は ACP、カタカナで言うと「アドバンス・ケア・プランニング」、日本語の愛称では「人生会議」と言いますが、これに関する会です。</p> <p>人生会議とは、自分に「もしも」のことがあった時のための話し合いです。なんとなく「そういう話し合いが必要だろうな」とは思っても、自分に「もしも」のことがあった時、どうするかを日頃から考えている人は、少ないと思います。</p> <p>では、なぜ「もしも」のための話し合いが必要かという、命が危険な状態になった時、約7割の人は、自分が希望する医療やケアについて消防機関や医療機関などに伝えることができない状態だと言われています。</p> <p>そこで、普段から「もしも」の時にどうするかを考え、身近な人や医療・介護の職員と話し合っておくことが大切です。</p> <p>-----</p> <p><b>【Aカードを使う場合】</b>  そうはいても、いきなり自分の人生最期の状態を考えて話し合うのは難しいので、この会では、「自分がこれからどのように生きるか」、「どのような人生を送りたいか」など、ここにいる皆さんと一緒に考えていきましょう。  本日は人生会議の「入り口」なのであまり難しく考えず、例えば、自分の人生でこんなことができたらいいな～など、</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ACP（人生会議）の言葉に馴染みがない人もいたので、簡単な説明をします。</li> <li>• 自分に「もしも」のことがあった場合を考えにくい、考えたくないという人がいたら、今後どのように生きていきたいか考えてもらうことも ACP（人生会議）の一部です。</li> <li>• 参加者の ACP の理解度や会の目的によって左の網掛け部分は変更してください。</li> <li>• Aカード、Bカード以外で、もしバナカードを使う場合は、会の目的によって選択してください。</li> </ul>

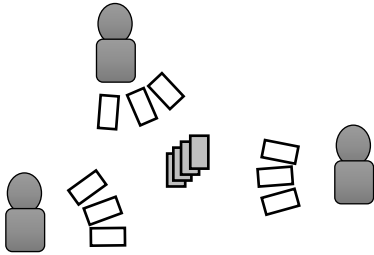
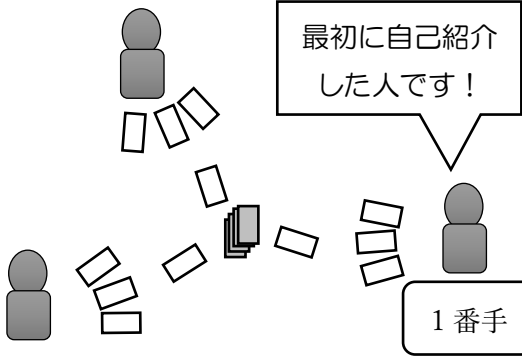
内容	進行について	アドバイス
<p>目標の説明 (続き)</p>	<p>まずは楽しく自分のこれからの人生を 考えることができれば、本日の目標は 達成です。</p> <p>-----</p> <p><b>【Bカードを使う場合】</b>          そこで、この会では、自分の「終活」や          「人生の最期をどんなふうに迎えたいか」          など、ここにいる皆さんと一緒に考えて          いきましょう。まずは楽しく自分の          これからのことを考えられたら、          本日の目標は達成です。</p>	<p>・自分の人生を豊かにするための人生会議です。和やかに楽しく考えることができるといいですね。</p>
<p>本日の流れの説明</p>	<p>本日の内容は3つです。          1 緊張をほぐしましょう          2 わたしのいきかたゲームをしましょう          3 エンディングノート、意思表示カードなどを使ってみましょう</p>	<p>・本日の内容を文字で表示（大きな紙に書いておく等）すると、参加者が分かりやすいでしょう。</p>
<p>自己紹介、緊張をほぐす</p>	<p>最初にグループの中で自己紹介を しましょう。          グループの中で～～に座っている方から 時計回りの順で自己紹介をします。</p> <p>自己紹介でお話いただくことは3つです。          1 つめは、お名前もしくはニックネーム、          2 つめは、「やってみたい職業（テーマ）」、          3 つめは、その理由を簡単にお話してください。          実現が難しいことでも構いません。</p> <p>それでは1分くらい時間をとりますので、          近くの人と話しても構いませんから、          お話しする内容を考えてください。          時間をはかります。始めてください。          (約1分後)</p>	<p><b>他のテーマ例</b>          ＊人生の最後に食べたいもの          ＊いま楽しみなこと          ＊最近あった嬉しいこと          ＊人生で一度はやってみたいこと</p> <p>・話すテーマは紙に書いて掲示しておくことで参加者が考えやすいでしょう。</p>

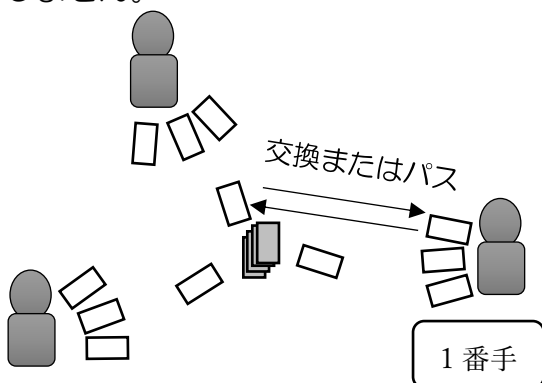
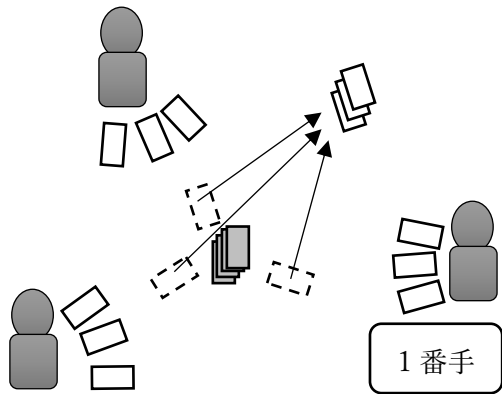
内容	進行について	アドバイス
自己紹介、 緊張をほぐす (続き)	<p>時間がきました。 皆さん、お話しすることは考えましたか？ これからグループでお互いに話し合ってもらいますが、自分の考えと違うなという意見も、この会では批判せずに聞きます。それではグループ内で始めてください。</p> <p>(グループ内で自己紹介 5分程度)</p> <p>それぞれお互いの、「やってみたい職業」とその理由をきくことができましたか？ 現実的なものから、実現が難しいようなもの、中には壮大な内容の話もあったかもしれません。 いろいろな考え方や価値観があったと思いますが、まず話をきいて受け入れることは、人生会議でも、とても大事なことです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 他人の考え方を批判する参加者がいれば、この会では批判なしで他人の意見を聞くように促してください。</li> </ul>

### 3 わたしのいきかたゲーム (40~50分程度)

内容	進行について	アドバイス
導入	<p>では次に、わたしのいきかたゲームをします。 皆さんのグループにそれぞれ1つ、カードのセットがあると思います。 1セットにカード 30枚 (もしバナカードの場合は35枚) 入っていますが、書いてある内容は全部違います。</p> <p>-----</p> <p><b>【Aカードを使う場合】</b> このカードには「家族と自分のために毎日生きる」など、人生や日々の生活において大切にしたいことが書かれています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• カード1セットにつき30枚(もしバナカードの場合は35枚)です。カードに書いてある内容は全て違います。</li> <li>• カードゲームで使用するカードによってカード内容の説明を変えてください。</li> </ul>

内容	進行について	アドバイス
導入（続き）	<p><b>【Bカードを使う場合】</b>  このカードには「自分が望む治療を受けることができる」など、終活や人生の最期を考えるとときに大切にしたいことが書かれています。</p> <p>-----</p> <p><b>【もしバナカードを使う場合】</b>  このカードには「いい人生だったと思える」「人生の最期を一人で過ごさない」など、自分の人生を振り返るとき・終活や人生の最期を考えるとときに大切にしたいことが書かれています。</p> <p>-----</p> <p>これから皆さんには、カードを交換しながらカードを選んでもらいます。  自分の人生を考えたときに自分にとって大切な内容のカードはどれか、直感でカードをやり取りしてください。</p>	

内容	進行について	アドバイス
<p>ゲームの説明</p>	<p>それではゲームの手順を説明します。順に説明するので、皆さんも説明を聞きながらやってみましょう。</p> <p>①最初にカードをよくきって混ぜます。</p> <p>②カードを混ぜ終わったら、1人3枚ずつ配ってください。配られたカードはカードの内容が見えるように、自分の前に並べます。配り終わって余った他のカードは内容が見えないように裏返して、中央に山にして置きます。</p>  <p>③では、先ほど最初に自己紹介をした人、手を挙げてください。まず、その人から始めます。最初に、中央の山の上からカード3枚をひきます。ひいたカードは内容が見えるようにして山の周りへ並べ、ひと通りカードの内容を読みあげます。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手順を説明する時には、参加者の進み具合を見ながら進めましょう。</li> <li>• カードの動かし方を各グループに配っておくと参加者は分かりやすいです。 (カードの動かし方の表示例は付録にあります。)</li> </ul>

内容	進行について	アドバイス
<p>ゲームの説明 (続き)</p>	<p>④山の周りにある3枚と手元の3枚を比べて、自分の人生を考えたときに自分にとってより大切と思う内容のカードがあれば手元の1枚を交換します。 交換したいカードが無い場合は、何もしません。</p>  <p>⑤最後に、山の周りにある3枚を端によけてください。</p>  <p>⑥これで1番手の順番は終わりです。 次の人は、1番手の右隣の人です。 それ以降も右隣へ順に、先ほどと同じようにやります。 グループの全員がひと通り出来たら待っててください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまりにも悩んで選べない様子の参加者がいる場合、直感で選ぶように声かけしましょう。</li> <li>・その人にとって重要なカードを他の参加者にひかれることもあるでしょう。 しかし、ここで大切なのは、自分にとって大切なことは何かを考えることですので、自分の理想のカードが手元になくても問題ありません。</li> </ul>

内容	進行について	アドバイス
<p>ゲームの説明 (続き)</p>	<p>⑦皆さんひと通り回りましたか。 では、先ほど1巡したので、追加で2巡します。全部で3巡ですので、全員3回順番が来たら終わりです。 できたら待っていてください。</p> <p>途中で、山にして置いたカードが無くなった場合は、端によけたカードをもう1回混ぜて、山にして置きます。</p> <p>(各グループで3巡する)</p> <p>⑧皆さん、終わりましたか？ 全部で3巡終わったと思います。 今度は手元のカード3枚を見て、自分の人生を考えたときに一番大切だと思う内容が書かれたカードを1枚選んでください。 そのカードを選んだ理由をこの後、グループ内で話してもらいます。</p> <p>(カードを1枚選んでもらう)</p> <p>⑨皆さん、カード1枚を選びましたか？ では、そのカードを選んだ理由を1人ずつ順番にグループの人に話してみましよう。 いろんな意見や価値観があると思いますが、批判せずに聞きましょう！ 今度は、初めの自己紹介で最後の順番だった人から始めます。 それ以降は右隣へ順に話します。</p> <p>(1枚のカードを選んだ理由をグループ内で話す 5分程度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間によって、追加で何巡するか変えてください。</li> <li>・カードの動かし方(付録)を掲示や配布している場合は、それを見ながら各グループで進行してもらおうと良いです。</li> <li>・参加者の進み具合を確認しながら進めましよう。</li> <li>・他人の意見を大切にしてそれぞれの価値観を受け入れましよう。</li> <li>・カードを選んだ理由を話したくないという人はパスしても構いません。その場合は、自分の中で大切にしたいことを考えられていればOKです。</li> </ul>

内容	進行について	アドバイス
<p>ゲームの説明 (続き)</p>	<p>⑩カードを選んだ理由についてお互いに話し合えましたか？ カードゲームはこれで終わりですが、わたしのいきかたゲームをやってみていかがでしたか？</p> <p>一言ずつで構わないので、グループ内でゲームをやってきた感想を話し合ってみてください。</p> <p>(グループで感想を話し合う 3分程度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 他人の意見を大切にしてそれぞれの価値観を受け入れましょう。</li> <li>• 時間があれば、グループで話し合った感想を発表してもらい会全体で共有しても良いでしょう。</li> <li>• 会の評価として知りたいのであれば、例えば参加者に目を閉じてもらい、挙手制で「このゲームをしてみて、家族と ACP について話したいと思った人」等を尋ねてみる方法もあります。</li> </ul>
<p>カードゲームの終わり</p>	<p>皆さんで感想を話し合えましたか？ 先ほどのゲームで使ったカードは、カードの裏にも書いてあるように「わたしのいきかたカード」と言います。4つの漢字で「いきる」とありますが、皆さんはどの「いきる」という漢字を想像しながらゲームをやってみたでしょうか。</p> <p>今回はカードを見ながら、自分にとってより大切なことは何か考えました。何が大切なのは、同じ人でも、時間の経過や置かれた状況で意見が変わることもあります、それは自然なことです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• もしバナカードを使った場合は、左の網掛け部分を省略します。</li> <li>• ACP (人生会議) は一度したら終わり、ではなく繰り返してすることが大切です。</li> </ul>

内容	進行について	アドバイス
カードゲームの終わり (続き)	<p>大事なのは、本日この会で考えたようなことを、今後くり返して考えることです。</p> <p>-----</p> <p><b>【Aカードを使った場合】</b> ゲームでは「人生や日々の生活において大切にしたいこと」を中心に考えましたが、これをきっかけに人生の最期を迎えることについても考えてみてください。</p> <p>-----</p> <p><b>【Bカードを使った場合】</b> ゲームでは「終活や人生の最期を考えると大切にしたいこと」を中心に考えましたが、希望する人生の終わり方ができるために、これからどのように生きるか、あわせて考えてみてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• もしバナカードを使う場合は、会の目的によって選択してください。</li> </ul>
ACP（人生会議）について	本日この会で、自分が大切にしたいと考えたことは、家族や、皆さんが日頃関わりのある、ケアマネジャー、病院のスタッフ、施設の人などとも共有してみてください。	

(この後、必要に応じてエンディングノートや意思表示カード等の作成について説明する)

#### 4 会の終わりに（3分程度）

内容	進行について	アドバイス
会の終わりに	本日この会で考えたことを、家族や周りの人にも話してみてください。 きっと、今後の自分や周りの人の人生が豊かになると思います。 以上で本日の会は終了です。 ありがとうございました。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参加者からも周囲の人へ伝えてもらうことで ACP（人生会議）の輪が広がります。</li> </ul>

# わたしの いきかたカード 内容一覧

## A カード(人生や日々の生活において大切にしたいこと)

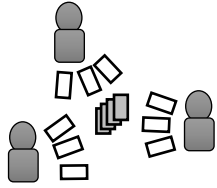
No	標準語	井笠地域の方言
1	大切な人がいる、大切なものがある	でえじな人がおる、でえじなもんがある
2	やりたいことがある	してえことがある
3	楽しいことがある	楽しゅう思えることがある
4	気持ちが前向きである	明かりい気分でおれる
5	家族と自分のために毎日を生きる	家族と自分のためにめえにちを生きる
6	家族との時間が持てる	家族との時間が持てれる
7	思い出をつくる	思い出をつくっとく
8	自分で好きなところへ（歩いて）行ける	自分で好きなところへ（歩いて）行けれる
9	良い人生だと思える	え～人生じゃと思える
10	自分の人生を自分で決める	自分の人生を自分で決めれる
11	地域や人との温かいつながりがある	地域や人との温けえつながりがある
12	自分らしい「いきかた」が尊重される	自分らしい「いきかた」が尊重されとる
13	自分が穏やかな気持ちでいられる	自分が穏やかな気分でおれる
14	家族や大切な人が穏やかな気持ちでいられる	家族やでえじな人が穏やかな気分でおれる
15	自分の自由になるお金がある	自分の自由にしてええお金がある
16	（自分のことが他人に）忘れられていない	（自分のことが他人に）忘れられとりゃあせん
17	何でも話せる人が近くにいる	何でも話せる人が近くにおる
18	頼れる人が近くにいる	頼れる人が近くにおる
19	家族の仲がよい	仲がえ～家族じゃ
20	最期まで自分の口で食べられる	最期まで自分の口で食べれる
21	好きなものを食べられる	好きなもんを食べれる
22	おしゃべりができる	話しようれる
23	笑って暮らせる	わろうて暮らせる
24	大切な人と過ごす	でえじな人と過ごす
25	誰かの役に立つ	でえかの役に立つ
26	人生を振り返る時間がある	人生を振りけえる時間がある
27	人生でやってきたことが周りに認められている	人生でしょうたことが周りに認められとる
28	できるかぎり自分の家で自分の力で暮らす	できるだけ自分の家で自分の力で暮らす
29	周りの人に感謝の言葉を伝える	周りの人に感謝の言葉を伝えとく
30	自分の思いや気持ちをきいてくれる人がいる	自分の思いや気持ちをきいてくれる人がおる

# わたしの いきかたカード 内容一覧

## B カード(終活や人生最期を考える際に大切にしたいこと)

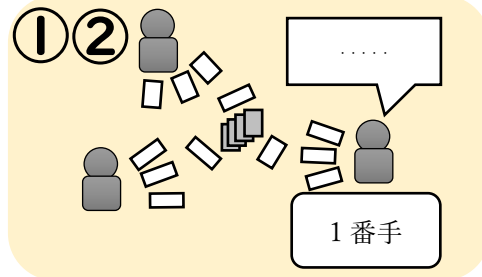
No	標準語	井笠地域の方言
1	自分らしい「いきかた」が尊重される	自分らしい「いきかた」が尊重されとる
2	家族や大切な人が穏やかな気持ちでいられる	家族やでえじな人が穏やかな気分でおれる
3	何でも話せる人が近くにいる	何でも話せる人が近くにおる
4	お墓や法要について家族と話をしておく	お墓や法要について家族と話しとく
5	自分が亡くなったあとに周りの人が困らない	自分がのうなったあとに周りの人が困らん
6	家族などに自分の希望を書いた物の場所を伝える	家族などに自分の希望を書いたもんの場所を伝えとく
7	自分の死を伝えてほしい人の名前などを書き残す	自分がのうなったことを言うてほしい人の名前などを書き残す
8	病状や余命を知りたい(知りたくない)	病状や余命を知りてえ(知りとうねえ)
9	自分で好きなところへ(歩いて)行ける	自分で好きなところへ(歩いて)行ける
10	最期まで自分の口で食べられる	最期まで自分の口で食べれる
11	治療の選択肢から自分で選びたい	治療の選択肢から自分で選んでえ
12	自分が希望する治療やケアを受けたい	自分が希望する治療やケアを受けてえ
13	信頼できる医療スタッフがいる	信頼できる医療スタッフがおる
14	できるかぎり自分の家で自分の力で暮らす	できるだけ自分の家で自分の力で暮らす
15	自分でトイレに行きたい	自分でトイレに行きてえ
16	自分の気持ちを代わりに言うてくれる人がいる	自分の気持ちを代わりに言うてくれる人がおる
17	臓器提供の意思が周りの人に伝わっている	臓器提供の意思が周りの人に伝わるとる
18	良い人生だったと思える	え～人生じゃったと思える
19	自分の死が家族や大切な人に受け入れられている	自分がのうなることが家族やでえじな人に受け入れられとる
20	自分の死が自分で受け入れられている	自分がのうなることを自分で受け入れられとる
21	家族や周りの人に負担をかけない	家族や周りの人に負担をかけん
22	自分が最期を迎えたい場所で迎える	自分が最期を迎えてえ場所で迎える
23	家族や大切な人に看取られたい	家族やでえじな人に看取られてえ
24	家族や大切な人に別れを言うておきたい	家族やでえじな人に別れを言うておきてえ
25	周りの人に感謝の言葉を伝える	周りの人に感謝の言葉を伝えとく
26	苦しみや痛みがない	えろうない、痛とうない
27	心配なことや分からないことを話せる	心配なことや分からんことを話せる
28	自分の思いや気持ちをきいてくれる人がいる	自分の思いや気持ちをきいてくれる人がおる
29	穏やかな気持ちで過ごせる場所がある	穏やかな気分でおれる場所がある
30	さみしくない	さみしゅうない

# カードの動かしかた

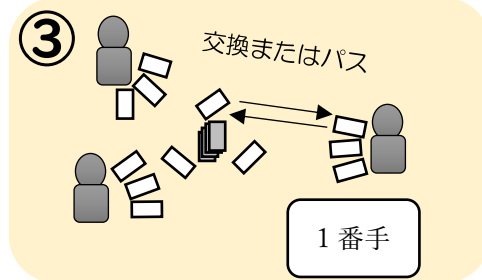


じゅんび  
準備

カードを一人3枚ずつ配り、カードの内容が自分にみえるように置く。

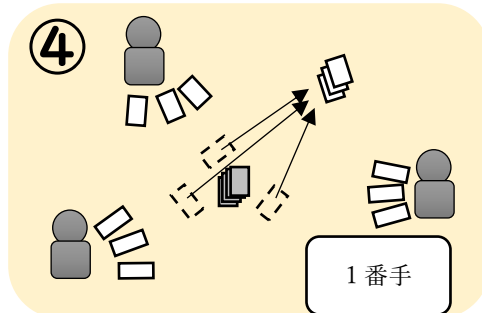


① 順番の人が山からカードを3枚ひき、カードの内容を上にして山の周りにならべる。



② 山の周りにならべたカードの内容をひとつお読みあげる。

③ 手元のカード3枚と山の周りのカード3枚をくらべて、山の周りのカード3枚の中に、より大切だと思う内容のカードが、  
(1) ある場合・・・手元のカード1枚と交換する



(2) ない場合・・・なにもしない  
④ 山の周りのカード3枚を端によける。

★ここまで終わったら、次の人の順番になります(①へ戻る)。

★山にしたカードがなくなったら、端によけたカードをもう1回まぜて山にします。

あなたはこれから

どのような人生を送りたいですか？

