

ほっとサロン虹

通信

2026.4.17

ほっとサロン虹は、がん患者さんやご家族の皆様が病気や暮らしなど
気になること、相談したいことなど、お話ができる場です。

テーマ：「人生会議をしてみよう」

講師：心理療法士 芥川 亘

記：医療社会事業専門員 浦川弘美

今回は「人生会議をしてみよう」というテーマで、当院の芥川心理療法士
を講師にお招きしお話をいただきました。



みなさんは、「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？人は誰もが命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。そうなった時に約70%の人が自分の意思を伝えることが難しくなると言われています。もしもの時のために自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い情報共有する取り組みをACP(Advance Care Planning)と言います。ただ、ACPでは馴染みがなく意味が通りにくいため、厚生労働省が愛称を募集して「人生会議」となりました。人生会議は以下のステップで進めていきます。

ステップ1：大切にしていることは何かを考える

あなたにとって大切なこと、優先したいこと、できなくなると嫌なこと、その理由を考えましょう。ご自身や家族の経験、テレビや映画で見た場面を通して考えても良いです。

ステップ2：信頼できる人は誰か考える

もしも自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や治療について決められなくなった時に、あなたの代わりに思いを伝えてくれる信頼できる人考えましょう。家族だけでなく友人、医療関係者など複数人いても構いません。

ステップ3：医療・ケアチームと話し合う

病名や病状、治療のメリット・デメリット、生活への影響、予想される経過を主治医から聞きましょう。ただし、聞きたくないことは無理に聞く必要はありません。そして、どこで治療を受けたいかを考えましょう。

ステップ4：話し合った内容を伝える

もし自分の考えが伝えられなくなった時に、あなたが望んでいることと信頼できる家族や友人の考え方が違う時に、どうしてほしいか考えましょう。話し合った内容は家族だけでなく、友人や医療・介護従事者にも伝えることでより希望が尊重されやすくなります。

ステップ1をより分かりやすく考えられるように、Let's Talk Card® というカードゲームを実施しました。カードには「不安や心配を話せる」、「よい人生だと思える」、「自分のことが自分でできる」など生きる上で大切にしたいことが書かれています。手元に配られた5枚のカードと場に広げられたカードを比べて、より大切と思えるカードを手元に残すように交換するかを考えます。全てのカードがなくなるまで繰り返し、手元に残った5枚の中からさらに3枚のカードを選びます。なぜその3枚にしたのかを説明するのですが、それぞれの人が重要だと思うことの違いを聞くことができました。真剣に悩みつつもゲーム感覚なので、楽しく思いを共有するきっかけになったと思います。

がんサロンは毎月異なるテーマで開催しています。ご自身の治療や人生のことを考えたり家族と話すきっかけになりますので、ぜひご参加ください。

