

2023年度「地域連携プロジェクト」 改良版「人生会議トランプ」を用いたACP普及啓発活動

共立女子大学看護学部 田口(袴田)理恵、榎本晃子、久保善子、堀内詩織
地域在学看護学領域ゼミ生 高山真悠子

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)
日本での愛称『人生会議』とは？

もしものときのために、
自分が望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、
共有する取り組みのこと

「ACP」「人生会議」
とは
話し合いを繰り返す
プロセス自体

厚生労働省:もしものときのために「人生会議」, <https://www.mhlw.go.jp/content/10802000/000536088.pdf>

人生会議に関する千代田区の現状

前もって考えること・繰り返し話し合うこと・誰かと共有することの難しさ

最近5年間に身近な人の死
を経験した者のうち、
その死に対して
心残りがある

・全国 42.5%
・千代田区 73.0%
・他特別区 61.3%

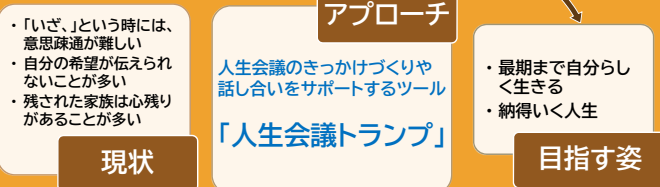
どうしていたら心残り
がなかったと思いますか？
「あらかじめ本人と
人生の最終段階における
医療・療養について
話し合っていたら」

・全国 37.3%
・千代田区 43.1%
・他特別区 46.9%

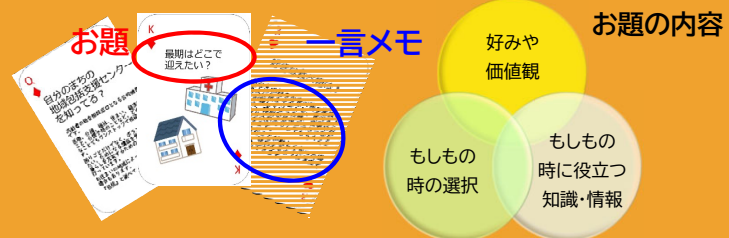
人生の最終段階における
医療・療養について
家族などと
話し合っている

・全国 39.5%
・千代田区 26.8%
・他特別区 19.7%

令和2年度千代田区調査結果(研究代表:田口理恵)、全国のデータ:厚生労働省「人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書平成30年3月」より引用



2022年度版「人生会議トランプ」



- ・カードには、話し合いをサポートするイラストや『一言メモ』を記載。
- ・カードに書かれた『お題』について、ババ抜きなどで遊びながら話し合う。

改良版「人生会議トランプ」



答えづらい「お題」は表現を修正
日頃感じている思いや価値観を問
う「お題」を増やす

1(エース)~10のカードは軽
いお題
11~13は深刻なお題に整理
好きなカードを選んで遊ぶ
ように



「人生会議トランプ」に関心をお持ちいただけましたら、
お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先: 田口 rtaguchi@kyoritsu-wu.ac.jp

2023年度 地域連携プロジェクト

改良版「人生会議トランプ」案の作成

改良版「人生会議トランプ」案を作成する。

・千代田区社会福祉協議会
・IKILUを考える会

高齢者への調査

高齢者に対する改良版「人生会議トランプ」案
の効果調べる。

・千代田区社会福祉協議会
・千代田区住民

ワークショップの開催

改良版「人生会議トランプ」の完成に向けた
最終検討を行う。

・IKILUを考える会



人生会議トランプの遊び方

カードの構成
ひらひら各13枚の計52枚
+ ジョーカー2枚
数字の1(エース)~10は、
「好きなことや価値観を知る」「もしもの
時に役立つ知識・情報」を得る
お題が多く、初めの人にも
話しやすい内容になっています
数字の11~13は、しっかり「もし
もの時の選択」について話し
合える内容になっています

カードの選び方

**簡易バージョン
1~10のカードを使用**
● はじめて遊ぶ方
● 人生会議に抵抗がある方
● 時間があまりない時
にオススメです

フルバージョン すべてのカードを使用

● しっかりと話し合いたい方
● 10分時間がある時
にオススメです

誰かと一緒に

ここで紹介する使い方は
一例です
いろいろなトランプゲーム
をしながら、カードのお題
について話し合ってみま
しょう
ルールとして、**パスは何回
でもOK!**としておくこと話
しやすくなりますよ
推奨プレイ人数:4~6人

ひとりでも

人生会議をしたい相手と
直接ゲームができなくて
も、人生会議につながる
話題や知識を得ることが
できます

カードを眺めて、話しやす いお題を見つけたら、自 分の「もしもの時」に思 いを馳せたりしてみま しょう

遊び方 その1

ババ抜き

- ① ジョーカーを1枚抜いておく
- ② カードをよく切ってからプレイヤーに均等に配る
- ③ 手札にペアのカードが2枚そろっていたらその場に捨てる
- ④ ジャンケンをして勝った人が左どりの人から1枚カードを引く
- ⑤ 手札にペアのカードがあったらその場に捨てて、どちらかのカードのお題について話をする
- ⑥ 手札がなくなるまで時計回りに続ける
- ⑦ 最後にジョーカーが手元に残った人は「伝えたいこと聞いてみたいこと」を自由に話す

※最初にカードを配った後、手札にあるペアのカードを捨てずに始めると、より多くのお題について話し合えます!

遊び方 その2

7並べ

通常の7並べのルールで遊びます
増札を裏に返して出せるカードがある時に、そのカードに書かれているお題について話しながらカードを出します

遊び方 その3

神経衰弱

通常の神経衰弱のルールで遊びます
増札を裏に返してペアになった時に、どちらかのカードに書かれているお題について話しながらカードを取ります

遊び方は自由!

自分たちのルールを考えてみるのも楽しいですね



千代田区高齢者サロンでの普及啓発活動