



<https://chuofukushikai.site/>

ど  
せ  
ば  
い  
い  
？

030-0132 青森県青森市横内字若草1-1  
社会福祉法人中央福祉会  
特別養護老人ホーム三思園  
tel. 017-728-1133 / fax. 017-728-1410  
mail: sanshien@c-fukushi.jp

© chuou.social welfare corporation.

## 説明書

ど  
せ  
ば  
い  
い  
？

## どせばいい？カード

「ACP:アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」  
をカードゲームで広げる挑戦

# どせばいい?カード 説明書

## 【セット内容】

トップカード……………1枚   フリーカード……………3枚  
どせばいい?カード……50枚   説明書……………1冊

※カードに表記されている津軽弁は、現在常用されている表現以外に、三思園の入所者やデイサービスの利用者の協力を得て、昔の生活を思い起こしながら作りあげました。

## 目次(もくじ)

0. はじめに……………	2
1. 「どせばいい?カード」の特徴と効果……………	3
2. ベーシックルール……………	4
3. あそびかた	
<small>よにんかん</small> 3-1. 4人観ゲーム……………	5~6
<small>いちにんかん</small> 3-2. 1人観ゲーム……………	7~8
3-3. メメント・モリゲーム……………	9~10

# 0 はじめに!

この度は、「クラウドファンディングを活用した『ACP:アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)』をカードゲームで広げる挑戦」にご支援・ご協力いただき、誠にありがとうございました。

2022年5月15日~同年7月15日の60日間で挑戦し、目標額を達成することができました。心より感謝申し上げます。わたしたち社会福祉法人 中央福祉会は、このカードを手にした方々とともにACP(人生会議)を広げ、地域でその人らしく「いききる(生ききる・活きる・居きる・逝きる)」ことができる文化の醸成を願い、制作致しました。カードの制作でとどまることなく、今後もACP(人生会議)の普及・啓発を継続し、実践していきます。今後ともご支援・ご協力の程、宜しくお願い致します。

2022年9月吉日

社会福祉法人中央福祉会  
特別養護老人ホーム三思園  
ACP(人生会議)推進委員会

# 1 どせばいい? カードの 特徴と効果!

- ACP(人生会議)<sup>※1</sup>の疑似体験ができます。
- 自分(1人称)と家族等<sup>※2</sup>(2人称)のどちらかを選択し、「死」に対する考えの違いに気づくことができます。
- 自分(1人称)の「死」を考えることで、「〇〇したい」「〇〇してほしい」を伝える準備となります。
- 家族等(2人称)の「死」を考えることで、本人の想いや意向を推定し、医療・福祉関係者とSDM(共有意思決定支援)<sup>※3</sup>を行う準備となります。
- 家族等(2人称)の「死」で感じるであろう葛藤・後悔を、減らす効果が期待できます。
- 津軽弁とイラストは、侵襲性の高い「死」のイメージをあたたかく、やさしく和らげてくれます。

※1「ACP: アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」とは「万が一に備え、本人・家族等と医療・ケアチームが繰り返し話し合い、共有するしくみ」のことです。

※2 家族等には、親族関係のみならず、広い範囲の人(友人・本人にとって大切な人等)を含み、複数人存在することも考えられます。

※3「SDM: シェアード・ディシジョン・メイキング(共有意思決定支援)」とは、本人・家族等と医療・ケアチームと一緒に本人にとって最善の治療・ケアを見つけ出すことです。

# 2 ベーシックルール! Basic Rules

- ① 1人称カード(ブルー)・2人称カード(オレンジ)のどちらかを選択して、はじめましょう。  
※1人称と2人称の違いは、トップカードをご覧ください。  
※2人称カードを選択した場合は、10~30秒間目を閉じ、大切な方をひとり、心の中で決めましょう。
- ② 誰でも参加・開催は自由です。
- ③ 話したくないことは、話さなくてもかまいません。
- ④ プライバシーに関わる話は、持ち出し禁止です。
- ⑤ 参加者は、話を否定せずに聞きましょう。
- ⑥ 話が長くなりすぎないように、注意しましょう。
- ⑦ 深く考えすぎないことも大切です。
- ⑧ カウンセリングになりすぎてはいけません。
- ⑨ 過度な知識を押し付けしないでください。
- ⑩ 3枚のフリーカードは、自由に記してお使いください。

例) 月命日は、三内霊園へ墓参りに行きたい。  
一眼レフで、奥入瀬渓流の写真を撮りたい。  
妻と一緒に、岩木山神社を参拝したい。

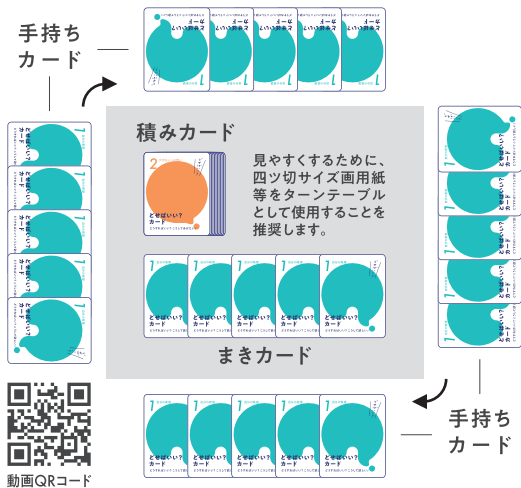
# よにんかん 3-1 4人観ゲーム!

- 1人称カード(ブルー)・2人称カード(オレンジ)のどちらでも使用できます。
- 初めての方は、進行役を決めて行うことを推奨します。
- 進行役は、ベーシックルール(4ページ)にそって、スムーズに楽しくゲームを進めましょう。

- ①4人1チームで、参加者に手持ちカードを5枚ずつ配布し、場にまきカードを5枚並べます。  
※5枚の手持ちカードは、他の参加者へ見えるようにしましょう。
- ②じゃんけんで順番を決め、時計回りで始めます。
- ③手持ちカードの中から、自分の意にそわないカードを場のまきカードと交換します。  
※2巡目までは必ず交換し、迷いをつぶやきながら行います。
- ④交換するカードがない場合はパスをします。
- ⑤全員がパスをした時点で場を流し、積みカードから新しいカードを5枚並べます。
- ⑥交換とパスを繰り返し、積みカードがなくなったら、終了となります。

- ⑦最後に残った手持ちカード5枚の中から、特に想いを伝えたいカードを3枚選び、他の参加者と共有します。※お互いに拍手を送りましょう。

※下のカード配置を参考にしてみてください。



※動画を見ると、より分かりやすくなります。  
※これらの内容を参考に、みなさんの考える方法で楽しくゲームを行ってください。

# いちにんかん 3-2 1人観ゲーム!

●1人称カード(ブルー)・2人称カード(オレンジ)のどちらでも使用できます。

●ひとりで行うことができるゲームです。

①積みカード(50枚)から1枚ずつ手に取り、自分の想いを4つの時期(a~d)に合わせ、振り分けましょう。

**a. いききるまで、あと3日**

**b. いききるまで、あと1~3か月**

**c. いききるまで、あと6カ月**

**d. いききるまで、あと1~2年**

②50枚すべて振り分け終わったら、スマートフォンなどで画像におさめても良いでしょう。

③心身に変化を感じた時、もう一度ゲームを行ってみましょう。

※自分の好きなタイミングで行うのが大切です。

④前回のカードと「どこが変わったのか」「なぜ変わったのか」について、考えてみましょう。

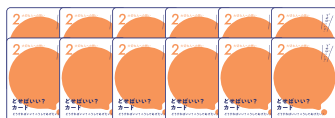
※下のカード配置を参考に振り分けましょう。



いききるまで  
あと3日  
(3枚)



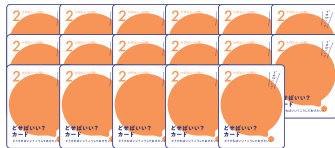
いききるまで  
あと1~3か月  
(6枚)



いききるまで  
あと6カ月  
(12枚)



いききるまで  
あと1~2年  
(12枚)



特に大切とは  
思わない  
(17枚)

※動画を見ると、より分かりやすくなります。

※これらの内容を参考に、みなさんの考える方法で楽しくゲームを行ってください。



動画QRコード

# 3 メメント・モリ※ゲーム!

- 小学校5年生以上を推奨します。
- 2人称カード(オレンジ)を使用してください。
- カード50枚のうち、下記の21枚を選びます。

[カード番号]

1~4 の 4枚(身体的苦痛)

8~16 の 9枚(精神的苦痛)

18~25 の 8枚(社会的苦痛) 合計21枚

- ゲームの進行役は、行う前に参加者へ下記の内容を説明して始めます。

- 「今日これから行うのは『死』が近づいた方に対し、あなたの想いを選ぶカードゲームです」
- 「あなたの想いは、『○○してあげたい』『○○であってほしい』などといった願いや希望のことです」
- 「まずは、ゲームを始める前に、あなたにとって 身近な方を設定しましょう」
- 「例えば、『おじいちゃん・おばあちゃん』、いなければ『おじさん・おばさん』や『隣り近所の顔見知りの方々』などです」
- 「30秒間目を閉じ、大切な方をひとり、思い浮かべましょう。」
- 「では、あそびかたの説明に入ります」

※メメント・モリとはラテン語で「いつかかならず訪れる死を忘れるな」あるいは「死を想え」という意味です。

- ①4人1チームで、参加者に手持ちカードを3枚ずつ配布し、場にまきカードを3枚並べます。

※3枚の手持ちカードは、他の参加者へ見えるようにしましょう。

- ②じゃんけんて順番を決め、時計回りで始めます。
- ③手持ちカードの中から、自分の意にそわないカードを場のまきカードと交換します。

※1巡目までは必ず交換し、迷いをつぶやきながら行きます。

- ④交換するカードがない場合はパスをします。
  - ⑤全員がパスをした時点で場を流し、積みカードから新しいカードを3枚並べます。
  - ⑥交換とパスを繰り返し、積みカードがなくなったら、終了となります。
  - ⑦最後に残った手持ちカード3枚について想いを伝え、他の参加者と共有します。
- ※お互いに拍手を送りましょう。



動画QRコード

※動画を見ると、より分かりやすくなります。