

笹川保健財団 地域啓発活動助成

(西暦) 2020 年 2 月 10 日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜 多 悦 子 殿

2019 年度地域啓発活動助成

活 動 報 告 書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

ACP (人生会議) の啓発

活動団体名：特定非営利活動法人むゆうげん

活動者（助成申請者）名：原 享子

1. 活動の内容・実施経過

A C P（人生会議）の啓発を目的として、「ケアカフェむゆうげん」を開催し、講義と「もしバナゲーム」を実施。

(1)実施日

①第1回 1日目 2019年5月12日（日）10時～15時

2日目 2019年5月26日（日）10時～15時

②第2回 2019年7月7日（日）10時～15時

③第3回 2019年7月21日（日）10時～15時

当初計画書では、実施を3回、各回2日間延べ6日間の実施計画であったが、第1回参加者のアンケートで1日間での実施を希望する回答が多数あり、第2回からは1日間でのスケジュールに変更し開催した。

参加者募集方法は、むゆうげんホームページ及びポスターを事務所前の掲示板に掲示、チラシを訪問している施設の職員、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所などに配布した。自治体・行政へのPRは時間的に余裕がなく行っていない。

1回の参加者定員数を12～16名としたため、定員に達した後の参加希望者にやむを得ず事情を説明し、断った。

2. 活動の成果

参加者募集にあつたては、「研修会・セミナー」だと堅苦しさもあり、「ケアカフェ」を用いたが、「ケアカフェ」呼称というが、まだまだ一般的でなく参加を呼びかけるとお茶やお菓子、お酒などを飲食しながらおしゃべりする交流会を想像されたが、何？何？と呼びかけに応じてくださった方々には感謝したい。

ケアカフェのテーマである「人生会議」の意味やなぜ必要なのかを理解してもらうために、「もしバナゲーム」を体験してもらい、「もしバナゲーム」を通じて、自分自身の人生を大切に生きていってほしい、自分を大切にすることは家族への思いやりでもあることを認識してもらった。

「もしバナゲーム」での「もし、自分があと半年の命だといわれたら」との想定は、今まで考えたことがなかったという参加者がほとんどであったが、「私の手帳」の配布は、参加者には好評であった。

成果等の詳細について、アンケート集計を添付。

3. 今後の課題

夫婦、親子等家族で参加してもらい、お互いの考えを共有できるような継続的な啓発活動が必要である。

むゆうげん「ケア・カフェ 2019」アンケート

【問 1】

(アンケートより 年代別・男女別)

	開催日時	参加人数	アンケート回収
1 回 目	5月12日 5月26日	12	12
2 回 目	7月7日	15	15
3 回 目	7月21日	13	12
計		40	39

年代	記入人数	男	女
40代	1		1
50代	5	1	4
60代	20	6	14
70代	12	0	12
計	38	7	31

一人暮らし	10	(無記入1名)
同居家族有り	27	無回答 2

【問 2】開催日時についてはどうでしたか

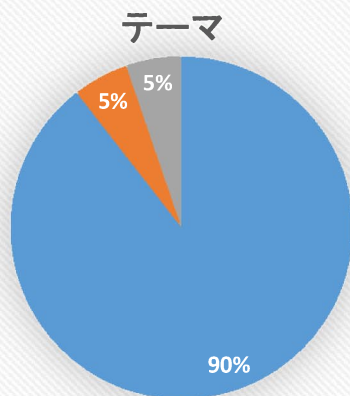
①開催期間	1よい……31(82%) 2よくない…5 (5人全員が5月に2日間参加の人で1日希望) 3無回答…2
②開催曜日	1よい……33(87%) (又は土曜日希望1人) 2よくない…3 (全員土曜日開催希望) 3無回答…2
③開催時間帯	1よい……34(89%) 2よくない…2(9:00～14:00 午前中か午後の2時間又は3時間) 3無回答…2

【問 3】今回の研修をどのように感じましたか

1ー大変満足 2ー満足 3ー普通 4ー物足りない 5ー悪かった

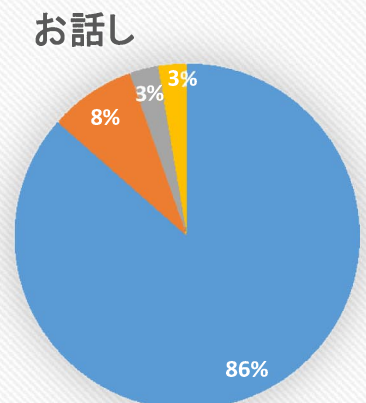
①テーマ

1ー34人 2ー2人



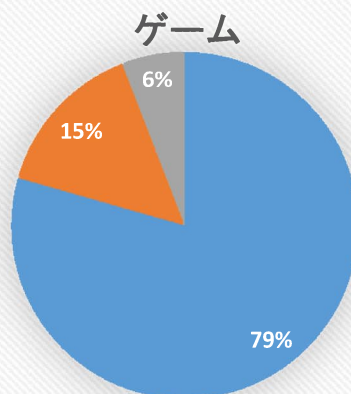
②お話し

1ー32人 2ー3人
3ー1人 4ー1人 無ー2



③ゲーム

1ー27人 2ー5人



※悪かったはなかった
無は無回答

【問 4】研修全般について理解することができましたか

(人)

① 内容	1理解できた	30	77%
	2どちらかといえば理解できた	8	18%
	3どちらかといえば理解できなかった	1	3%
	4理解できなかった	0	

② 時間	1ちょうどよい	29	74%
	2よい	8	21%
	3長い	2	5%

【問 5】今回のケアカフェに参加した事があなたの今後に参考になると思いますか

(人)

1参考になる	31	79%
2	5	13%
3	1	3%
4参考にならない	2	5%

アンケート 40代・50代

問6 どのようなことでも良いので、本日の感想をご記入下さい。

- ・ゲーム、お話しをしながらとても楽しかったです。
- ・ゲームや笑いを交えながら、楽しく交流することができました。
- ・今後の仕事にも活かしていけると感じました。ありがとうございました。
- ・自分自身としっかりと向き合えるよいきっかけとなりました。
- ・毎日心にスッと入ってくる貴重なお話をいただき、ありがとうございました。
- ・今後の生き方について、真剣に考える事ができた。
- ・とても楽しい研修でした。笑って学べる、それに他者の考えを聞くことができる。感謝です。

問7 研修の内容についての質問、今後ケアカフェでテーマにしたいことなどありましたら、お書きください。

- ・認知症になったら。
- ・ガンに対する不安をなくすには・・・等
- ・エンディングノートの内容（介護・葬儀等）について詳細な話を伺いたと思います。
- ・介護について・・・介護現場の実情・費用・内容
- ・本日のような内容で、もう少し聞いてみたいと思います。

60代

問6 どのようなことでも良いので、本日の感想をご記入下さい。

- ・集中的に考える機会になった。
- ・残りの人生、楽しく前向きな考えができました。
- ・大変大切な事を聞かせていただきました。今後の生活の糧にしていきたいと思っています。
- ・50代で聞いていれば良かったかなと思うテーマでした。
- ・今から人生設計を考えるのは厳しい所もあります。ちゃんと若い内に人生設計をやってなかったツケが今頃回って来ています。
- ・もしばなゲームは自分の気持ちに向き合ういいチャンスになりました。（自分の本当の気持ちを言語化して表してくれているという意味で）
- ・情報過多の中、どれを基準に選択していいのか、今の自分の思考的レベルが低く、全てにおいてまだ自分のフーリング位置にとどまっている事に気づく。
- ・5つの願い等、自分を振り返る事ができ、どう過ごしていったらいいのか考える事が出来て良かったと思います。
- ・自分の思いについて考える機会であったように思います。まだまだ現実的には受け止めていない自分に気づく事は出来ました。ただ、思いはどの方も同じであるようでした。一人でないことにホットしています。
その時々を楽しく過ごそう！
- ・少し気になったのは、厚労省ホームページ記載の「尊厳ある…」自立は最も。質の高い保険医療・福祉サービスの確保。将来にわたって安定した介護保険制度の確立について！！安定した保険制度とは、何に対してなのか疑問です。医療、介護など社会保険分野は長い期間（数十年間）高齢者を含め全般的に安定どころか下降を

余儀なくされている。

- ・日常の会話ではできない内容を聞いて違った側面を知る機会ができ、良かったです。自分の事を知る良い機会でした。ありがとうございます。ただ、テーマがよく解らなくて考えが絞れませんでした。
- ・「生き方上手は、死に方上手」実行していきたいです。
- ・自分の振り返りができて、良かったと思います。人生の会議はとても大切で家族との話し合いを常にもっていなければいけないと思います。
- ・救命と延命が聞けて良かった。
- ・自分の終焉は考えていなかったのも、とても勉強になりました。いよいよの時はそこまでもないのかもしれないけれど、心づもりは大事だと感じた。ありがとうございました。
- ・殆ど気になる事を言って頂きました。人それぞれ、考え方や、思いは違いますが、その人その人の考え方が多少理解できた感じでした。
- ・生活の中で、できるだけ考えないようにしている事を、考えられたのは自分にとって良い事だと思います。
- ・普段気づいてない自分に気づかされたように思えます。
- ・子供には最期をどうしたいか、きちんと伝えようと思います。
- ・「私の手帳」が手に入った事が良かったです。
- ・頂いた「私の手帳」に鉛筆書きをして、自分の心の動きを書き留めていきたい。今から 20 年位でどの様に変化するであろうか、それも楽しみです。
- ・楽しく過ごせる時でありました。とても良い企画でしたよ。色々な思いがあるのですね。

問 7 研修の内容についての質問、今後ケアカフェでテーマにしたいことなどありましたら、お書きください。

- ・自分がして欲しい介護について
- ・残された時間、どの様に生きていきたいか？（死を考えることは生を考える事だと思うから）
- ・「もしばなゲーム」のカードについて「、なぜそのカードを引いたのか？」というところまで詳しく言葉にして表現ができるところまでいけるといいなあと感じました。
- ・人との出会いを通じて新たな視点を提供しあえる場所が研修というちょっと堅苦しいものではなく、地域の人達が気軽に考えるケアカフェがあったらいいなと思います。しかし研修を通して意識改革していくのも大事な事です。
- ・何かのご縁で一緒させて頂いた方々と、食事でもしたいと思いました。
- ・救命と延命をもっと詳しく聞きたい。
- ・老いてからの一人暮らしについて。
- ・又、このような企画を行って頂きたいですよ！

問6 どのようなことでも良いので、本日の感想をご記入下さい。

- ・今回をもって死生観について実感しています。終活をも。
- ・健康・お金・人脈、人助けをしておく。大変参考になりました。毎日のんびり過ごしている私には頭と心を広げてくれたよい機会でした。ありがとうございました。
- ・すごくよい講義ですので、もっと沢山の一般の人達にもして欲しいです。
- ・今は、自立でき、延命も望まないけれど、実際病気になり告知を受けた時は、どうだろうか…と最近考えるようになった。色々考える機会になりました。
- ・エンディングノートを書こうと思った。今からの生活を考える機会となりました。
- ・人生、老後の事は皆同じ思いの人が多くとわかり安心しました。
- ・自分を見つめる良い機会でした。写真を一枚持参するのにアルバム帳を出すと、膨大な数の写真があり、まず終活は写真から実現しよう等、具体的なことが見出せる等、色々な意見、考え方が聞けて、参考になりました。ありがとうございました。
- ・初めて参加させて頂きましたが良かったです。又機会があったらお声を掛けて下さいませ・
- ・死期について家族と話し合う機会を頂いた気がします。話し合ってみます。本日はありがとうございました。
- ・もしばなゲームを通し自分の考えている事、今後の人生に少しでも悔いのないように過ごせたら良いと思います
- ・自分、主人、子供の健康を大切にしていきたい。
 - ・参加するメンバーが変わると、会場の雰囲気も変わりますが、メンバーが変わっても、いつも自分の思いを吐露できるのは、テーマのせい？主催者の方の飾らない雰囲気？人々との出会い、又色々な話も聞けて充実した時間でした。参加させて頂いたことに感謝です。ありがとうございました。
 - ・73歳になって今後どんな生き方をしたらよい人生が、と思ったりするが、子供たち、嫁が色々言ってくれるので、子供に頼っています。

問7 研修の内容についての質問、今後ケアカフェでテーマにしたいことなどありましたら、お書きください。

- ・死についてあまり重く考えない方法について。
- ・「死」とは避けて通れない私たちの立場、痛感いたしました。「これからが、これ迄を決める」こういう事を頭に入れて、残りの人生を生きていかねばと思います。
- ・成年後見人に関して詳しいことが知りたいです。
- ・今後の生活に役立てたいと思います。

ケアカフェ参加者数

(アンケートより 年代別・男女別)			
年代	記入人数	男	女
40代	1		1
50代	5	1	4
60代	20	6	14
70代	12	0	12
計	38	7	31
一人暮らし	10		
同居家族有	27	無回答	2

【第1回】

5月12日	5月26日
12名	12名

【第2回目：7月7日】

15名

【第3回目：7月21日】

13名

台風の為 欠席者：3名