

事前課題② ACP 勉強会ペアワーク 話す側シート

当日までに、本シートをお目通しください。

「3 事前に考えておくこと」を記載してください。

ペアワークは、話す側、聴く側に役を分担、指定のテーマに沿って話をさせていただきます。その後ペアワークで感じたことをお互い振り返ります。

1 ワークの意義（話す側）

このワークでは、あなた自身のことを話していただきます。

ACP では、患者さんが「自分の思いを言葉にする」ことがベースになります。でも、それは簡単なことではないかもしれません。

今日、このワークで、皆さんが自分自身のことを話すことで、「話す側の気持ち」や「言葉にする難しさ・大切さ」を体験していただきます。

この時間は、“話す側”としての体験を通して、患者さんの気持ちに近づく時間です。うまく話す必要はありません。思い出しながら、迷いながらも、自分の言葉で話すことが大切です。

自分の気持ちや考えを話したときにどう感じたかを振り返りましょう。話せた／話せなかったと思うことがあれば、それはどうしてそう感じたのかを振り返ってみてください。話す側の体験をすることで、今後の現場に生かすヒントにしていいただければと思います。

2 ペアワークのテーマ

話す側の「人生の中で自分が大切にしてきたこと（考え）」

ふだん生活していく中で、何を大切に思っているのか、何を嬉しく思うのか、どんな選択をしてきたかなど、自分自身の価値観に関係することがテーマになります。

例えば、

- 家族との時間を大切にしてきた
- 人への感謝の気持ちを忘れないようにしてきた

- 自分らしく生きることを大事にしてきた
- 誠実さを持って人と接することを心がけてきた
- 自然とのつながりを大切にしてきた
- 学び続ける姿勢を持ち続けてきた
- 健康を維持することに気を配ってきた
- 我慢をしたり、頑張りすぎないことを心がけてきた
- 仕事とプライベートを分ける、家に仕事を持ち込まないと心がけてきた
- 誰かの役に立つ人でありたいと思っていた . . .

3 事前に考えておくこと

テーマである「人生の中で自分が大切にしてきたこと（考え）」を3つ挙げてください。

- _____
- _____
- _____