

### 事前課題③ ACP 勉強会ペアワーク 聴く側シート

当日までに、本シートをお目通しください。

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（聴く側）

このワークは、相手の気持ちや考えを“聴く”時間です。

ACPでは、ご本人に「自分の思いを話していただく」ことが大切です。でも、本心をお話いただくのは簡単なことではないということは皆さんも感じていらっしゃると思います。

このワークは、聴くということについて、気づきを得るための時間です。相手を“知る”ための時間と捉えて、相手の話す言葉に耳を傾けてください。質問をする時間ではありません。相手の言葉をより深掘る意識を持ち、相手の方と向き合しましょう。

また、グループワーク①で参考になった意見などを取り入れて、ペアワークに生ずるようにしましょう。

うまく聴こうとしなくてもいいのです。できた／できなかったと思うことがあれば、それはどうしてそう思ったのかを振り返ってみてください。聴くという体験から気づき得て、今後の現場に生かすための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

話す側の方の「人生の中で自分が大切にしてきたこと（考え）」

#### 3 ペアワークの導入の声掛け

「■■さん、今日はよろしくお願ひします。では、■■さんの“人生の中で自分が大切にしてきたこと”について、考えてきた3つの中から1つを選んで教えてください。

それはどんなことか、なぜ3つの中からそれを選んだのかもお話いただけますか？」と、お声がけください。

大切なことは傾聴です。導入後の言葉かけのあとは、話す側の方の言葉から、気持ちや考えをより話していただけるような声かけ・姿勢を意識して聴いていきましょう。

(ヒアリングは×！聞いて終わりにしないように！)

※まずは、相手の方が選んだ内容について、しっかり話を聴いてみてください。

※なぜそれが大事？／いつから？／きっかけは？／今にどう影響？／これからにどう影響？など、話の流れに合わせて聴いていきましょう。

※もし「もう話しきったな」と感じて時間が余った場合は、ほかの2つの内容に触れてみるもOKです。(無理に進める必要はありません。あくまで時間が余ったときの選択肢です。)

## 話を“聴く”姿勢～傾聴について

相手のお話を“聴く”、傾聴をあらためて意識していきましょう。

ACP では、相手の価値観や考えを知ることが重要です。大切なことを話していただくために、どのような心持ちで向き合うとよいか、どのような声掛けが良いのかを意識しましょう。「この人に話しても大丈夫」「話してみよう」と思ってもらえるよう、相手の言葉・気持ちを“受け止める”、傾聴を意識しましょう。

### ■傾聴の仕方

**「相手の言葉をそのまま繰り返す」「相手の言葉を使って聞く」という方法があります。**

自分の言葉に置き換えず、自分の考えを入れず、相手の言葉を使って返しましょう。まずは相手の話を受け止める聴き方をしていきましょう。

#### 気持ちに寄り添う言い方の対応例 その1)

患者①「昨日、桜を見に行ってきたんです。」

自分①「昨日、桜を見に行かれたんですね。いかがでした？」

#### 一方的な言い方になってしまっている例 その1)

患者②「昨日、桜を見に行ってきたんです。」

自分②「そうですね、よかったですねー！桜、きれいですよね！」

患者③（桜はよかったんだけど、来年も元気に見れるのかなってちょっと思ったんだけどな…）

※「桜を見に行った」＝「よい、楽しい出来事」という考えで話を進めていることが要因。

#### 気持ちに寄り添う言い方の例 その2)

患者①「体調が悪いと不安になるし、これから大丈夫なのかなって思うんです。」

自分①「体調が悪いと不安になるんですね、もしよければ、不安になっていることや、これから大丈夫なのかなと思うことを、聞かせてもらってもよいですか？」

#### 一方的な言い方になってしまっている例 その2)

患者②「体調が悪いと不安になるし、これから大丈夫なのかなって思うんです。」

自分②「そんなこと思わなくて大丈夫ですよ。みなさんよくおっしゃいますけど、落ち着きますしそんなに心配なくていいです。何かあったらいつでも聞いてください。」

患者③（みんなもそうかもしれないけど、不安は不安なのに。大丈夫って言われたら何も言えなくなっちゃうな…）

※経験をもとに問題ないと判断し、思いを受け止めず、話を進めていることが要因。

### 【参考：話をより深く聴くためのフレーズのヒント】

相手がお話してくださったことをより深く聴くためのフレーズのヒントです。

**注意！**：これをすべて聴くということではありません。相手のお話の流れをくみ取り、聴いていく際に、相手の気持ちや考えを深く聴いていくための参考のひとつとしてください。

#### ◆ 背景を探るフレーズ

- 「それを大事にするようになったきっかけは何ですか？」  
→ その人の経験や人生の流れが見えてきます。
- 「誰かの影響を受けて、そう思うようになったんですか？」  
→ 家族や友人、職場などとのつながりが語られます。
- 「昔からそうだったんですか？それとも、途中で変わったんですか？」  
→ 時間の流れの中での変化や成長が見えてきます。

#### ◆ 気持ちや意味づけを深めるフレーズ

- 「それを大事にしているとき、どんな気持ちになりますか？」  
→ 安心感、嬉しさ、誇りなどの感情が引き出されます。
- 「それがあると、どんなふうに過ごせますか？」  
→ 日常とのつながりや、自分らしさが語られます。
- 「それがなくなったら、どんなふうに感じると思いますか？」  
→ その“もの・こと”の大切さがより深く伝わります。

#### ◆ 他者との関係性を探るフレーズ

- 「その考えは誰に話したい・共有したいと思いますか？」  
→ 他者とのつながりや、伝えたい思いが語られます。

- 「それを誰かに伝えるとしたら、どんなふうに伝えますか？」
- → 自分の考えを言葉にすることで、整理されていきます。
  
- ◆ 人生への影響を探るフレーズ
  - 「それを大事にしてきたことで、どんな選択をしてきましたか？」
    - その人の生き方や意思決定の背景が見えてきます。
  - 「今の自分にとって、それはどんな意味がありますか？」
    - 現在とのつながりや、今の生活への影響が語られます。
  
- ◆ 事前課題につなげて考えを聴くフレーズ
  - 「ACP チェックリストで選んだことに、どうつながっていると思いますか？」
    - 事前課題とのつながりを聴くことで、気づきを促します。
  - 「ACP チェックリストを付けたり、このペアワークをする準備をされていて、あらためて気が付いたことはありますか？」
    - 事前課題とのつながりを聴くことで、気づきを促します。
  
- ◆ 医療やケアに対する考えにつなげて聴くフレーズ
  - 「もし、ご自身が長く医療や介護を受けるような状態になったとき、それはどう影響すると思いますか？」
    - ACP に関係する考えへの気づきを促します。