

## 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。

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」を3つ挙げてください。

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_