

自分らしく生きるために、自分らしい最期を迎えるために

人生会議(ACP)を 広めたい！

津南中等教育学校5年
チーム「キュア・バンソウコウ」

2026年8月20日 つなん健康くらぶ

私たちについて



チーム名 : キュア・バンソウコウ

探究テーマ : 医療

探究とは : 正解が一つではない
問題に対して、自分で問いを見つけ
、情報を集めて分析し、自分の考え
をまとめて発表する学習活動

今日の目的・ねらい

- ① **人生会議**の存在と大まかな考え方を知ってもらう
- ② 自分の人生を振り返る時間をとる
- ③ 周囲に共有して自分の考えを深める



「人生会議」とは何だろうか？

正式名称：アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

もしもの時に備えて、自分が大切にしたいことや、どんな医療・ケアを受けたいかを、あらかじめ考え、家族や信頼できる人たちと話し合っておくこと



①法的効力はない



②何度でも見直せる



③これからの人生を
楽しむきっかけ

「人生会議」とは何だろうか？

①自分で考える

どんな生き方や価値観
を大切にしたいか
どんな医療やケアを
受けたいか



②代理人を決める

自分の代わりに
意思を伝えてくれる
信頼できる人
＝代理人を決める



③思いの共有

信頼できる人や医療・
ケアチームと自分の
希望や価値観について
共有する



④書き留める・残す

専用のシートやエンディン
グノートに話し合った内容
などを書き留める
⇒いつでも更新OK



なぜ「人生会議」が必要？

70%

人は誰でも命に関わるような病気やケガをすることがあります。そうなったとき

約70%の人が医療やケアについて自分で決めたり人に伝えたりすることができないと言われています

本人にとって

- ✓ 自分の意思が尊重される
- ✓ 最期まで自分らしく生きられる

家族にとって

- ✓ 迷いや不安が減る
- ✓ 安心感を得られる

高校生にも

- ✓ 今ある時間をどう豊かに生きていくかを見つめ直す
- ✓ 自己分析のきっかけに

今日の流れ

- 10分 ●  人生会議(ACP)について
- 15～20分 ●  グループワーク：死ぬまでにやりたい100のことを語り合おう！
- 10分 ●  全体共有
- 15分 ●  個人で自分自身について考える時間
- 5分 ●  まとめ・締めくくり

グループワーク

「死ぬまでにやりたい100のこと」を出そう！

まずは「これからの人生で
やりたいこと」をワクワクした
気持ちで語り合しましょう！

- ★ 1人100個ではなく
みんなで100個出すことを目指す！
- ★ 「海外旅行に行きたい」
「バンジージャンプをしたい」 など



自分自身と向き合う時間

全体で共有したアイデアや、これまでの人生を振り返りながら、ゆっくり考えてみてください！

考えてみてほしいこと(例)

- ★ **これからの人生で大切にしたいこと**
- ★ **好きな言葉や考え方**
- ★ **大切な人に伝えておきたいこと**

なぜ自分自身と向き合う時間をとったのか

『人生会議』のような少し触れにくいテーマに向き合う時間が日常にない！

⇒しかし考えていなければ『いざというときに自分の意思を正しく伝えられない70%の人々』のうちの1人になってしまう



私たちは自分らしく
最後まで全うしたいし
全うできる人が1人でも
多く増えてほしい！

- ① 考えを言葉にする時間をとることで
より自分の意思が明確になる
- ② 紙に書くことで残せる
- ③ 自己理解の向上につながる

～本日持ち帰っていただきたいこと～

① 人生会議は

「これからの自分の人生をもっと自分らしく生きるためのきっかけ」
になる

② 人生会議では自分の気持ちを言語化して周囲の人に伝えたり 紙にメモしたりして「残すこと」が大切

⇒ 言葉にしないと伝わらないことも多い！

⇒ 言葉にすることで自分の中で理解を深められる

**本日は参加していただき
ありがとうございました！**

津南中等教育学校5年
チーム「キュア・バンソウコウ」

2026年8月20日 つなん健康くらぶ