

タイトル これから歩む道～高齢期も自分らしく暮らすために～				
テーマ・目標 高齢期に起こりうる問題に出会った場合どうするかを想像したり、高齢期を迎えても自分らしく暮らし続けていくために大切なことは何かを話し合ったりすることを通して、高齢者の人権や尊厳を尊重した接し方について考える。				
対象者/人数			日程・時間 (目安の時間 75分)	
	時間	ねらい	場面/アクティビティ/問い	場の設定
1	5分	場をつくり、本日のテーマに入りやすくする。	導入『自己紹介』 ○ ファシリテーターのあいさつ ○ 自己紹介と「自分が思う理想の年の重ね方」について話をする。	島型 4～6人
2	25分  5分	自分が高齢者になった時に起こりうる問題について、どうするか考える。	展開①ディスカッション『もしわたしが』 ○ 高齢期に起こりうる問題に出会った場合、自分ならどうするか考える。 ○ 意見をグループで出し合い、似たような事例がないか、身のまわりの高齢者について想像してみる。 ○ グループの中で、どんな意見が出たかを全体に発表する。	問題シート
3	25分  5分	高齢者が自分らしく暮らし続けるために大切なことは何かを考える。	展開②ランキング『自分らしく暮らすために』 ○ 参加者それぞれが高齢期に自分らしく暮らすために大切だと思う順番にカードを並べ、その理由を考える。 ○ グループ内で発表し合い、グループの中でランキングを決定する。 ○ グループとして、なぜそのように考えたかを全体に発表する。	カード (個人・グループ) 貼付け用台紙 セロハンテープまたはのり  ホワイトボード等
4	10分	気付きや考えを共有し、高齢者への接し方を振り返る。	まとめ チェックアウト ○ 感想を数名に発表してもらおう。 ○ ワークショップのまとめをする。 高齢者虐待や特殊詐欺等の問題、成年後見人制度などに触れておくとよい。 ○ 終わりのあいさつ	
準備物 高齢期問題シート ランキング用カード 貼り付け用台紙 セロハンテープまたはのり ホワイトボード				

## 問題シート

- 1 もし、病気やケガで介護が必要になったとしたら、あなたは誰に介護してもらおうつもりですか？
- 2 もし、体が不自由になり介護が必要になったとしたら、あなたは自分の考えと家族の考えのどちらを尊重しますか？
- 3 もし、物忘れがひどくなったり認知症の症状を感じたりしたら、自分の年金、預金通帳など（その他の財産を含む）の管理を、あなたはだれに頼みますか？
- 4 もし、友人から、認知症の妻（もしくは夫）の介護に疲れてしまったと相談されたら、あなたはどのようにアドバイスしますか？
- 5 もし、友人から、父（もしくは母）の介護をしているので自分の時間が持てずにイライラして、つい叩いてしまうと相談されたら、あなたはどのようにアドバイスしますか？
- 6 もし、あなたやあなたの大切な人に介護が必要になったら、あなたもあなたの大切な人も安心して暮らすために、どんな方法を考えていますか。

## ランキングカード

介護が必要であっても  
自分の意見を伝えること

家族や近隣の人たちとの  
コミュニケーションを  
とること

心身の状態を認め  
だれかに頼ること

体が不自由でも  
自立した生活を  
続けようとする事

財産管理が困難になる  
前に手続きしておくこと

困ったときに  
相談できる専門の機関を  
知っていること

趣味や生きがいを  
なくさないこと

その他（自分の考え）