

「もしバナゲーム」で今日からできることを考える

「令和6年度 シニア活動推進ネットワーク会議 および 長野圏域生活支援コーディネーター等情報交換会」を開催しました

この会は、シニアに関わる多様な関係団体が集まり、情報交換（対話）等からつながりを強めて「高齢者の活躍推進」を共に進めようという趣旨で開いています。

今年度は、住民対象に開かれた「坂城町生活支援体制整備セミナー」と連携して開催し、これまでの会議形式とは異なり、セミナー内で行うグループワークのファシリテート役として参加をする方式で行いました。

当日は、講師の佐藤洋子さん（浅間南麓こもろ医療センター iACPもしバナマイスター）から、グループワークで用いる※「もしバナゲーム」の事前講習を受け、進行のポイントを押さえながら参加者同志でワイワイとゲームを体験しました。

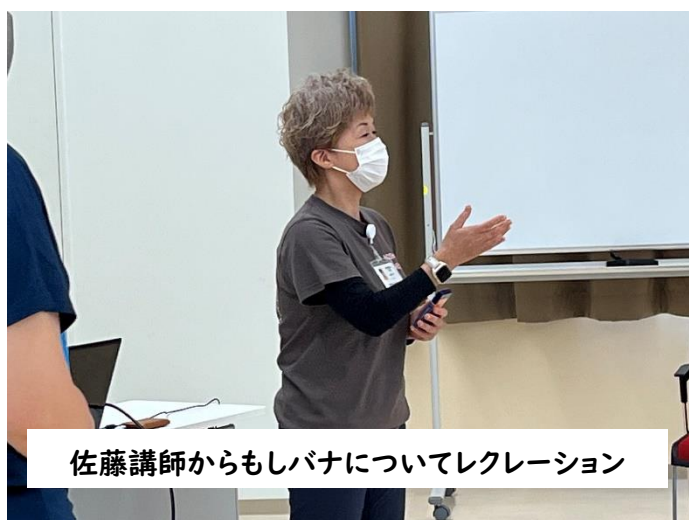
本番では、私たちネットワーク会議のメンバーが実際に住民の輪の中に入り「安心・安全で自由な”場の空気”を作る」ファシリテートを実践。

セミナー終了後には、今日の体験での気づきを自分たちの地域にどう活かせるかなど自由に話し合いました。

※もしバナゲーム…あなたと大切な誰かが「もしものための話し合い（=もしバナ）」をするきっかけを作るためのゲーム。人生の大切な「価値観」や自分自身の「あり方」について様々な気づきを得ることができる

<参加者の感想より>

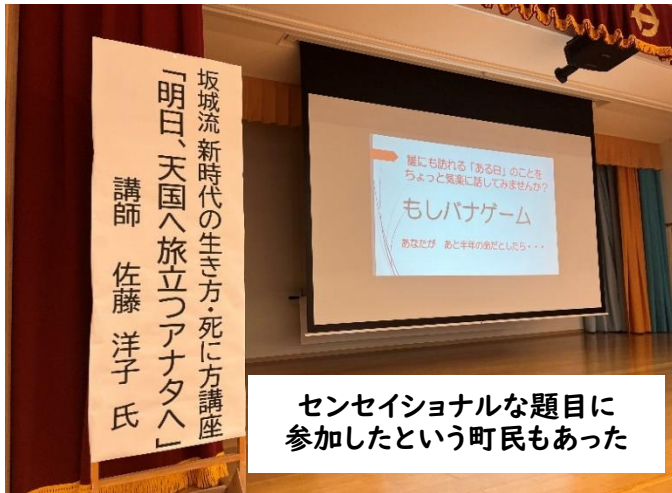
- これまで「もしバナゲーム」は「終末期をどうするか」というイメージだった。今回は「今をどうするか」という問いかけ。「人生会議＝生き方会議」という言葉に共感した。
- さっそく自分の地域でもこのゲームを用いて住民同士が気持ちを交わす場を設けたい。その際には、今日のメンバーが連携してサポートしてくれると嬉しいね！
- 自分が「どうありたいかを話し合うことで気づく」 この過程が大切だと再認識できたワークでは、話が止まらない人や泣き出す方もおられ、時間内に出し合うことに苦労した



佐藤講師からもしバナについてレクレーション



参加者の気持ちになってゲームを体験



センセショナルな題目に参加したという町民もあった



会場には104名 20グループが集う



テーマは「今をより大切に生きるために」



シニア男性の参加も多い・・・

<セミナーに参加した住民の感想より>

- どのように死ぬかではなく、どんな風に生きていくかの話がとても印象的だった (30代)
- (話してみると) 皆さんきちんとした考えを持っていると感じた (60代)
- 興味があって参加したが、思った以上に自身のことをどうするか考え込んでしまった (60代)
- 見出しの「あの日」が気になって参加。話を聞いているうちに、そうかと思えように元気でいようという気持ちになった、ありがとう (70代)
- 私たちのグループを担当してくれたファシリテーターの方、素晴らしい方だなーと思いました。遠くからありがとう。(70代)
- 一人一人が前向きに生きられる講座でした (70代)
- 一人暮らしを孤独にさせないところにもっと力を入れていきたい (80代)