

令和4年度 インターネット福祉保健モニター 第3回アンケート

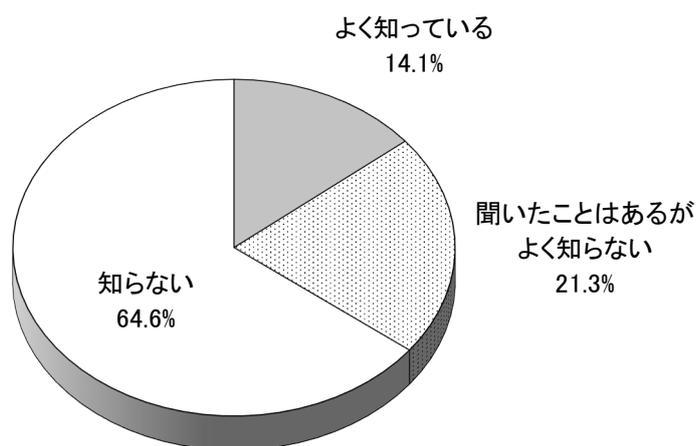
ACP「アドバンス・ケア・プランニング」について

＜アンケートの設問＞

Q1	あなたは、ACP「アドバンス・ケア・プランニング」について、これまで知っていましたか。
Q2	あなたは、人生の最終段階における医療・ケアに関する希望について、これまでに考えたことがありますか。
Q3	あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。
Q4	(質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方へ)どなたと話し合いましたか。(複数回答)
Q5	(質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方へ)話し合った内容を医療・介護従事者と共有していますか。
Q6	(質問3で「話し合ったことはない」と回答した方へ)これまで話し合ったことはない理由は、何ですか。(複数回答)
Q7	もし、ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合う時期があるとすると、いつ頃が良い年齢だと思いますか。(質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方は、いつ頃でしたか。)
Q8	もし、ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合うきっかけがあるとすると、どのような出来事だと思いますか。(質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方は、何がきっかけでしたか。)(複数回答)
Q9	あなたは、今般の新型コロナウイルス感染症の流行により、人生の最終段階における医療・ケアについて、話し合う機会がどのように変わりましたか。
Q10	自分が意思決定できなくなったときに備えて、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは人々を決めておくことについてどう思いますか。
Q11	自分が意思決定できなくなったときに、自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは決めることができると思う人は誰だと思いますか。(複数回答)
Q12	どこで最期を迎えたいかを考える際に、重要だと思うことはなんですか。(複数回答)
Q13	東京都では、令和2年度にACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を作成いたしました。この冊子はACPについて自分自身で考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合うことの重要性を知っていただくとともに、実際にACPを行う際に参考としていただくことを目的にしています。ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を知っていますか。
Q14	「わたしの思い手帳」を使って自分自身、または家族等大切な人の人生の最終段階の医療・ケアについて考え、話し合いましたか。あるいは話し合ってみたいと思われましたか。【福祉保健局ホームページ:ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」】
Q15	(質問14で「話し合った」「話し合ってみたい」と回答した方へ)誰について話し合いましたか(話し合ってみたいと思われましたか)。(複数回答)
Q16	(質問14で「話し合おうとは思わない」と回答した方へ)話し合おうとは思わない理由はなんですか。(複数回答)
Q17	人生の最終段階を話し合うことについて、どのようなことがハードルになると思いますか。(複数回答)
Q18	都では、医療や介護サービスを利用している方々に向けて、医療介護専門職を通じて「わたしの思い手帳」を配布したり、都庁第一本庁舎3階都民情報ルーム等で配布するなど、啓発を進めています。今後、より広く啓発を進めていくために、健康で持病のない成人に対し、人生の最終段階に向けて医療・ケアを考えられるよう働きかけるためには、どのような周知や啓発が有効だと思いますか。(複数回答)
Q19	「わたしの思い手帳」を読んで、どのページあるいはどの言葉が印象に残りましたか。またその理由についてお聞かせください。【福祉保健局ホームページ:ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」】
Q20	最後に、東京都のACP普及啓発事業について、あなたの自由な意見をお聞かせください。(自由回答)

Q1. あなたは、ACP「アドバンス・ケア・プランニング」について、これまで知っていましたか。

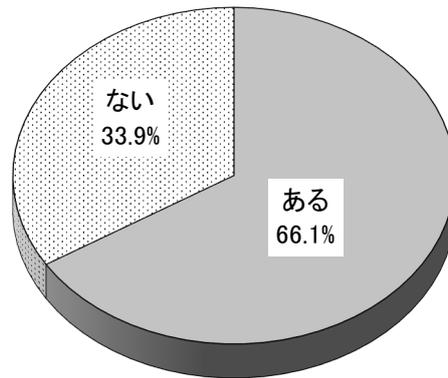
【全体】(N=319)



ACP「アドバンス・ケア・プランニング」の認知度について、「知らない」が64.6%で最も多く、「聞いたことはあるがよく知らない」が21.3%、「よく知っている」が14.1%だった。

Q2. あなたは、人生の最終段階における医療・ケアに関する希望について、これまでに考えたことがありますか。

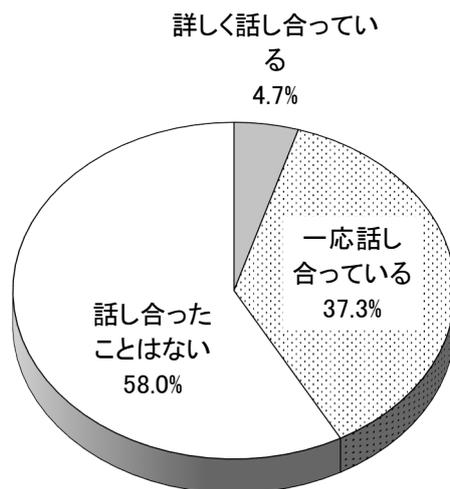
【全体】(N=319)



人生の最終段階における医療・ケアに関する希望について、これまでに考えたことがあるかという設問では、「ある」が66.1%、「ない」が33.9%であった。

Q3. あなたが人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思いますか。

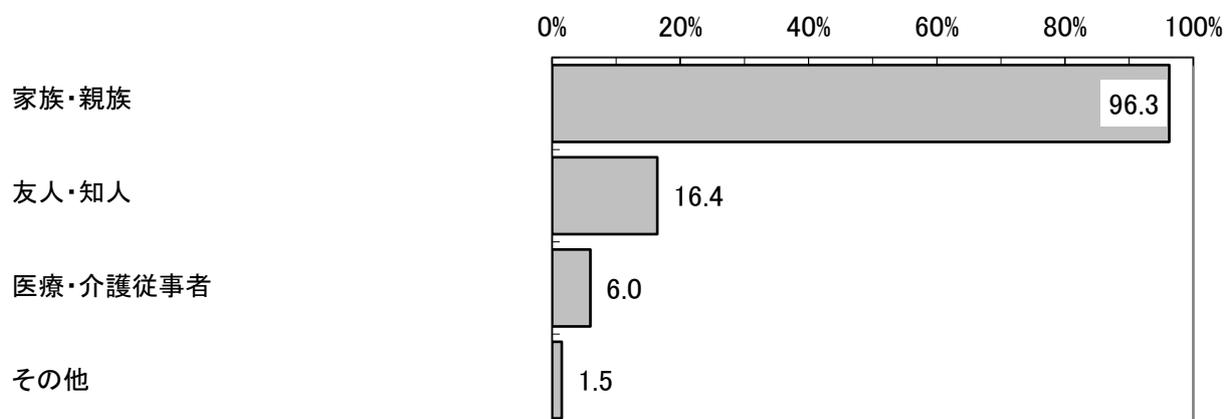
【全体】(N=319)



人生の最終段階で受けたいもしくは受けたくない医療・ケアについて、ご家族等や医療・介護従事者と詳しく話し合っていると思うかという設問では、「話合ったことはない」が58.0%で最も多く、「一応話し合っている」が37.3%、「詳しく話し合っている」が4.7%だった。

Q4. (質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方へ)どなたと話し合いましたか。(複数回答)

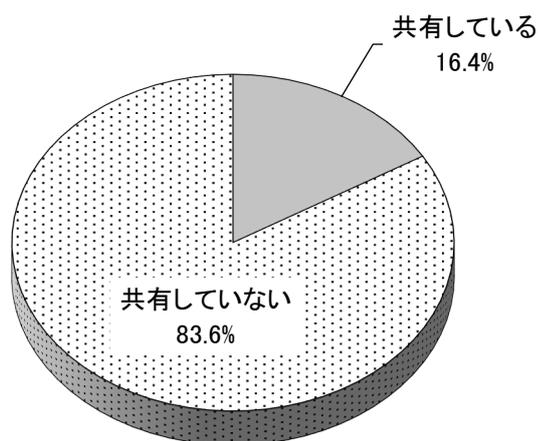
【全体】(N=134)



質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方について、どなたと話し合ったかという設問では、「家族・親族」が96.3%で最も多く、次いで、「友人・知人」が16.4%、「医療・介護従事者」が6.0%の順だった。その他では、「パートナー」などの回答があった。

Q5. (質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方へ)話し合った内容を医療・介護従事者と共有していますか。

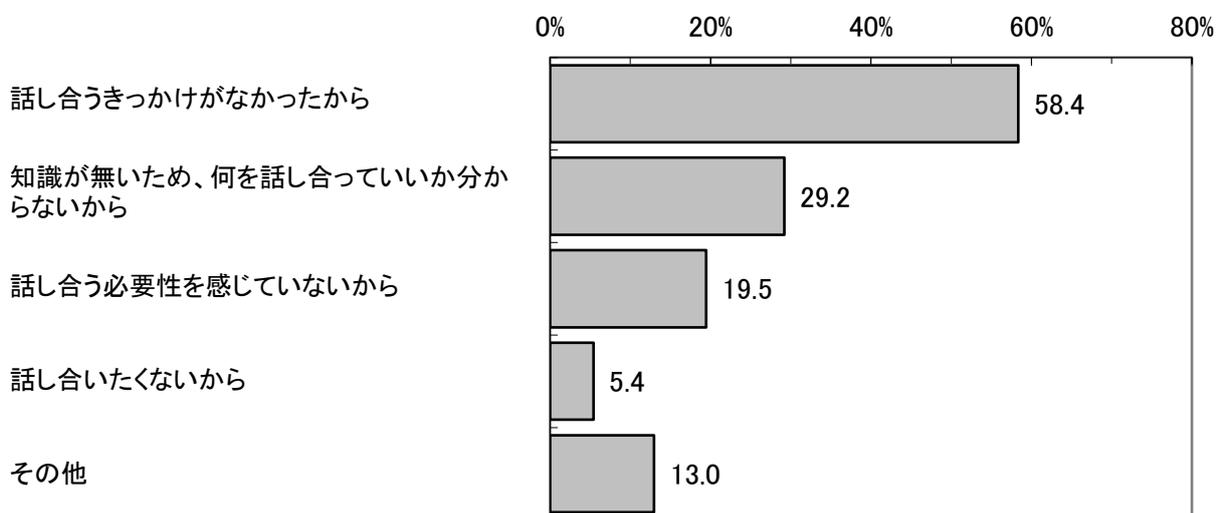
【全体】(N=134)



質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方に対して、話し合った内容を医療・介護従事者と共有しているかという設問では、「共有している」が16.4%、「共有していない」が83.6%であった。

Q6. (質問3で「話し合ったことはない」と回答した方へ)これまで話し合ったことはない理由は、何ですか。(複数回答)

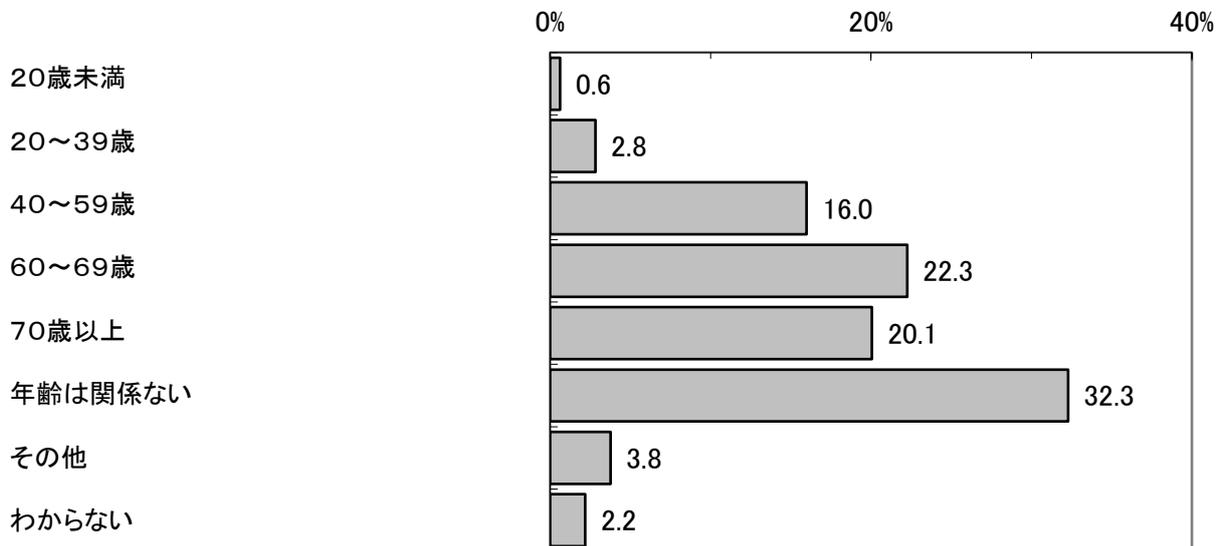
【全体】(N=185)



質問3で「話し合ったことはない」と回答した方について、これまで話し合ったことはない理由では、「話し合うきっかけがなかったから」が58.4%で最も多く、次いで、「知識が無いため、何を話し合っていないかわからないから」が29.2%、「話し合う必要性を感じていないから」が19.5%の順だった。その他では、「話し合う人がいない」、「話題として避けてきた」、「医療・介護職と接点がない」などの回答があった。

Q7. もし、ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合う時期があるとすると、いつ頃が良い年齢だと思いますか。(質問3で「詳しく話し合っている」「一応話し合っている」と回答した方は、いつ頃でしたか。)

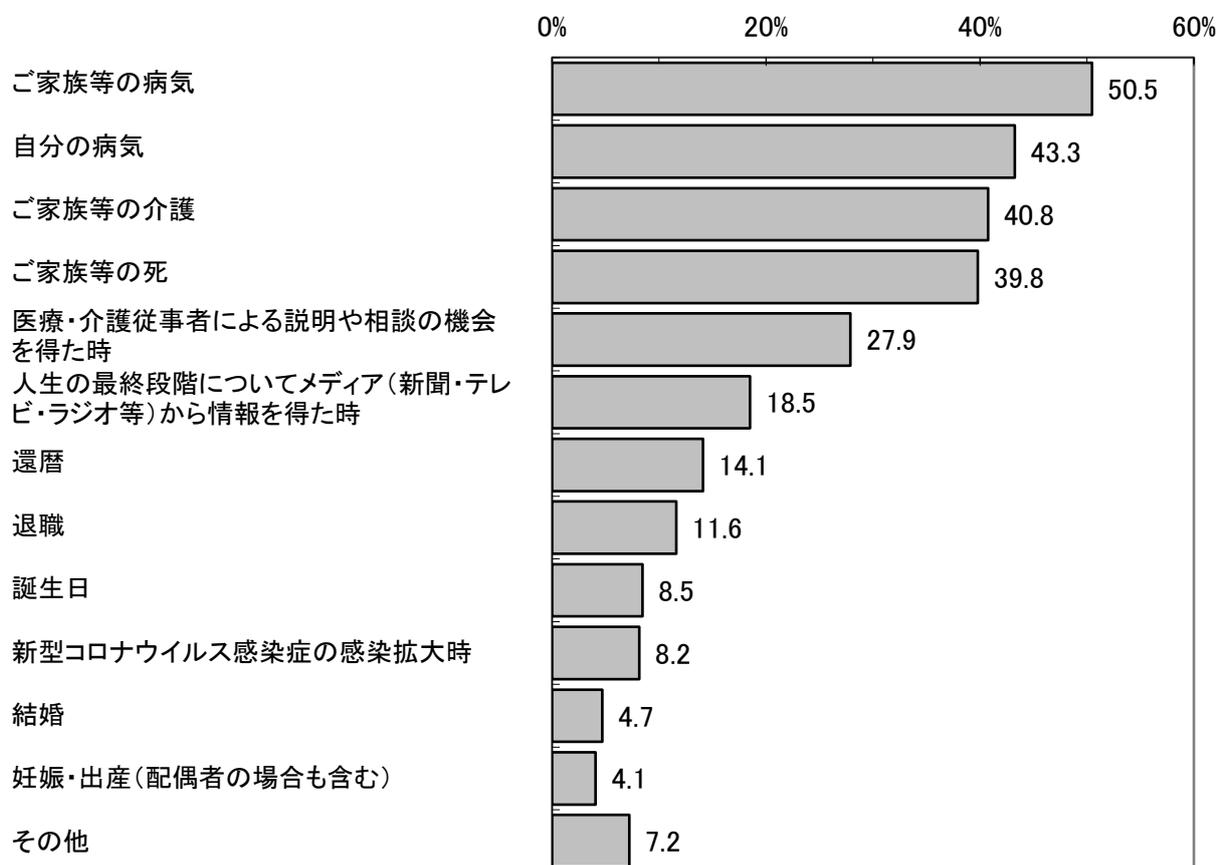
【全体】(N=319)



ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合う時期があるとすると、いつ頃が良い年齢だと思うかという設問では、「年齢は関係ない」が32.3%で最も多く、次いで、「60～69歳」が22.3%、「70歳以上」が20.1%、「40～59歳」が16.0%の順だった。その他では、「いつでも準備することが大事」「健康なとき」「体調不良になったら」などの回答があった。

Q8. もし、ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合うきっかけがあるとすると、どのような出来事だと思いますか。(質問3で「詳しく話している」「一応話している」と回答した方は、何がきっかけでしたか。)(複数回答)

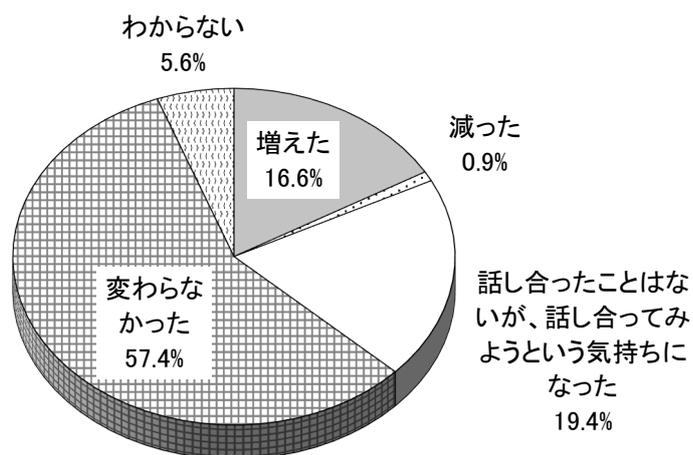
【全体】(N=319)



ご家族等や医療・介護従事者の方と医療・ケアについて話し合うきっかけがあるとすると、どのような出来事だと思うかという設問では、「ご家族等の病気」が50.5%で最も多く、次いで、「自分の病気」が43.3%、「ご家族等の介護」が40.8%の順だった。その他では、「家族・親族が集まったとき」、「区切りのよい年齢で、人生を振り返ったとき」などの回答があった。

Q9. あなたは、今般の新型コロナウイルス感染症の流行により、人生の最終段階における医療・ケアについて、話し合う機会がどのように変わりましたか。

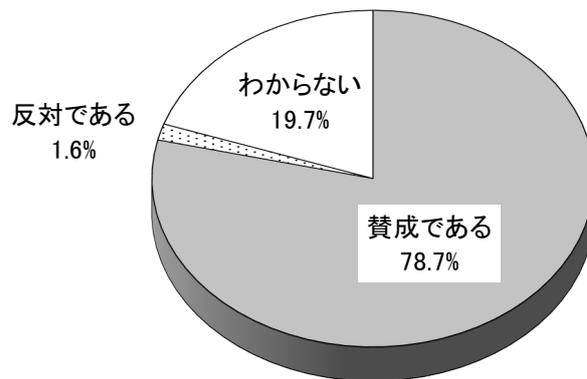
【全体】(N=319)



今般の新型コロナウイルス感染症の流行により、人生の最終段階における医療・ケアについて、話し合う機会がどのように変わったかという設問では、「変わった」が57.4%で最も多く、次いで、「話し合ったことはないが、話し合ってみようという気持ちになった」が19.4%、「増えた」が16.6%の順だった。

Q10. 自分が意思決定できなくなったときに備えて、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは人々を決めておくことについてどう思いますか。

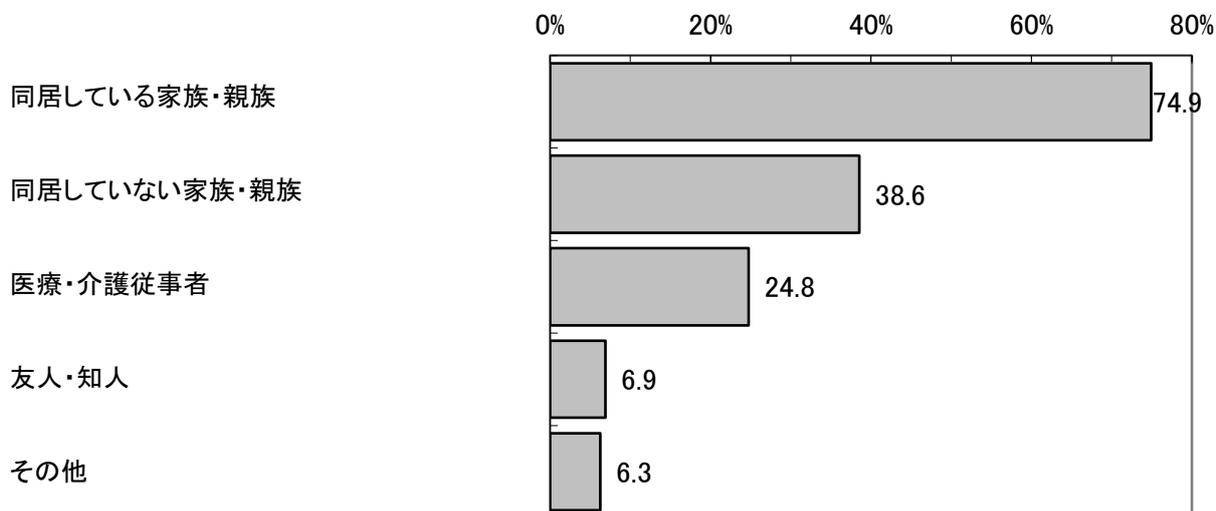
【全体】(N=319)



自分が意思決定できなくなったときに備えて、自分が信頼して自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは人々を決めておくことについてどう思うかという設問では、「賛成である」が78.7%、「反対である」が1.6%、「わからない」が19.7%であった。

Q11. 自分が意思決定できなくなったときに、自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは決められると思う人は誰だと思いませんか。(複数回答)

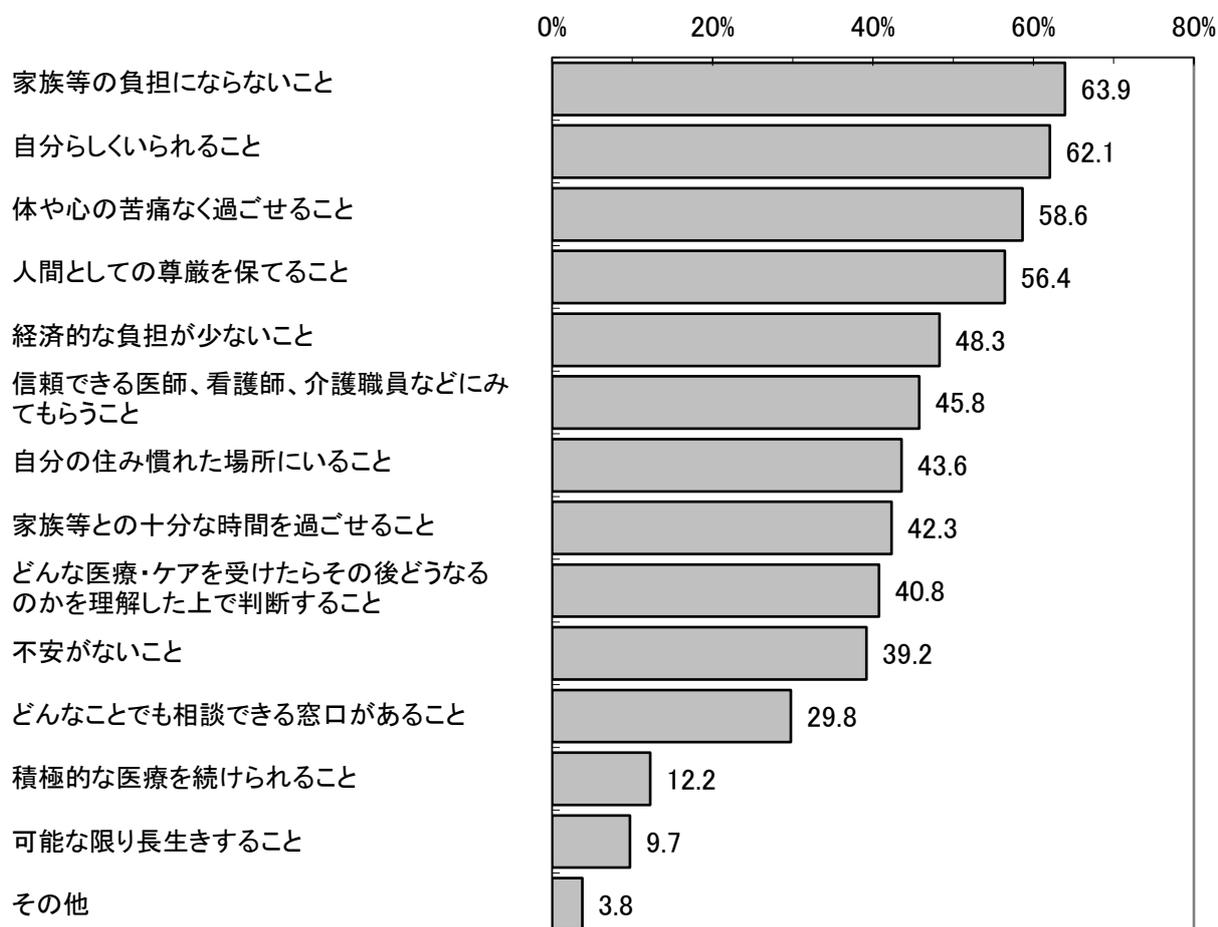
【全体】(N=319)



自分が意思決定できなくなったときに、自分の医療・ケアに関する方針を決めてほしいと思う人、もしくは決められると思う人は誰だと思いませんかという設問では、「同居している家族・親族」が74.9%で最も多く、次いで、「同居していない家族・親族」が38.6%、「医療・介護従事者」が24.8%の順だった。その他では、「同性パートナーも含めるべき」、「自分が信頼できる人」「家族信託などを扱っている司法書士と社会福祉協議会担当者のセットで生前契約サービス制度ができれば有難い」「信託銀行」「成年後見人」「遺言執行者」「裁判所」などの回答があった。

Q12. どこで最期を迎えたいかを考える際に、重要だと思うことはなんですか。(複数回答)

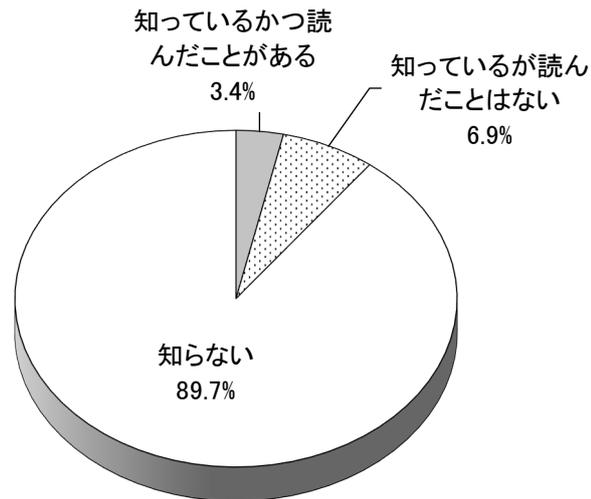
【全体】(N=319)



どこで最期を迎えたいかを考える際に、重要だと思うことはという設問では、「家族等の負担にならないこと」が63.9%で最も多く、次いで、「自分らしくいられること」が62.1%、「体や心の苦痛なく過ごせること」が58.6%の順だった。

Q13. 東京都では、令和2年度にACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を作成いたしました。この冊子はACPについて自分自身で考え、家族や医療・介護関係者と繰り返し話し合うことの重要性を知っていただくとともに、実際にACPを行う際に参考としていただくことを目的にしています。ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」を知っていますか。

【全体】(N=319)

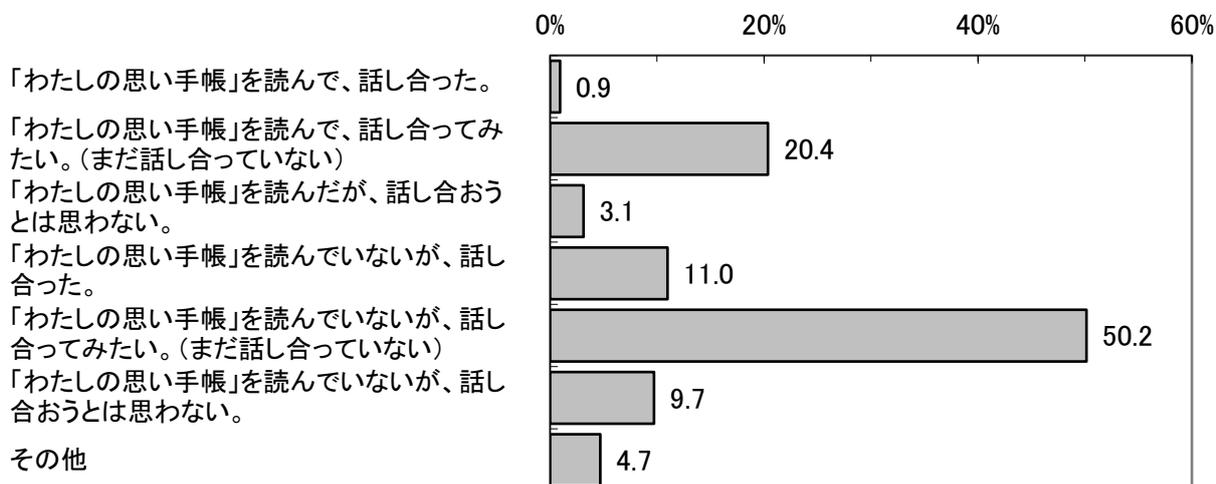


ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」の認知度では、「知っているかつ読んだことがある」が3.4%、「知っているが読んだことはない」が6.9%、「知らない」が89.7%であった。

Q14.「わたしの思い手帳」を使って自分自身、または家族等大切な人の人生の最終段階の医療・ケアについて考え、話し合いましたか。あるいは話し合ってみたいと思いましたか。

※福祉保健局ホームページ:ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」のリンクを紹介

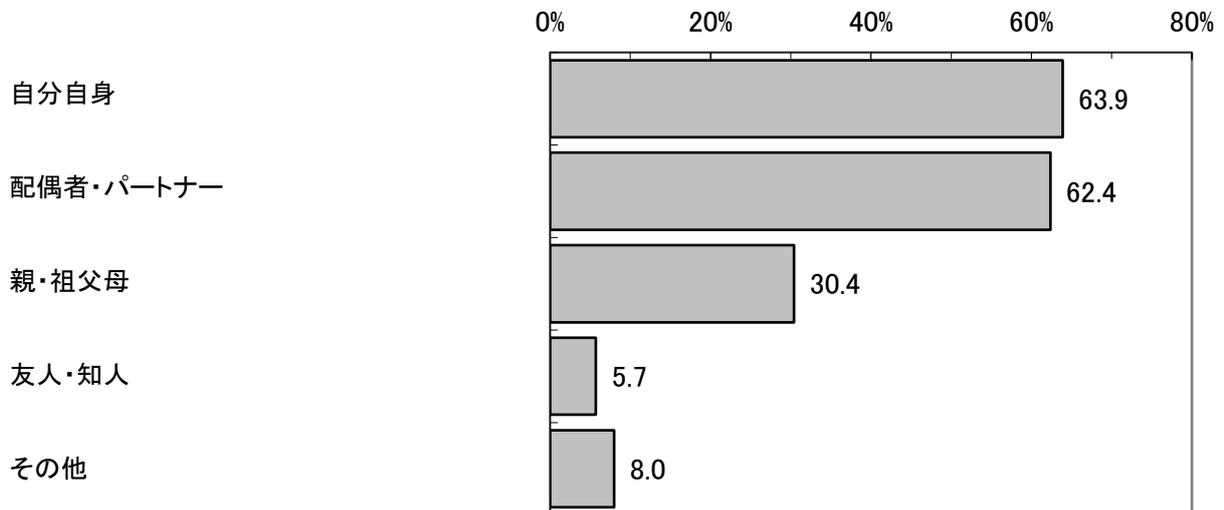
【全体】(N=319)



「わたしの思い手帳」を使って自分自身、または家族等大切な人の人生の最終段階の医療・ケアについて考え、話し合ったか(話し合ってみたいと思ったか)という設問では、「「わたしの思い手帳」を読んでいないが、話し合ってみたい。(まだ話し合っていない)」が50.2%で最も多く、次いで、「「わたしの思い手帳」を読んで、話し合ってみたい。(まだ話し合っていない)」が20.4%、「「わたしの思い手帳」を読んでいないが、話し合った。」が11.0%の順だった。その他では、「他の方法で話し合っている」「今回のアンケートで冊子のことを知った」などの回答があった。

Q15. (質問14で「話し合った」「話し合ってみたい」と回答した方へ)誰について話し合いましたか(話し合ってみたいと思いましたか)。(複数回答)

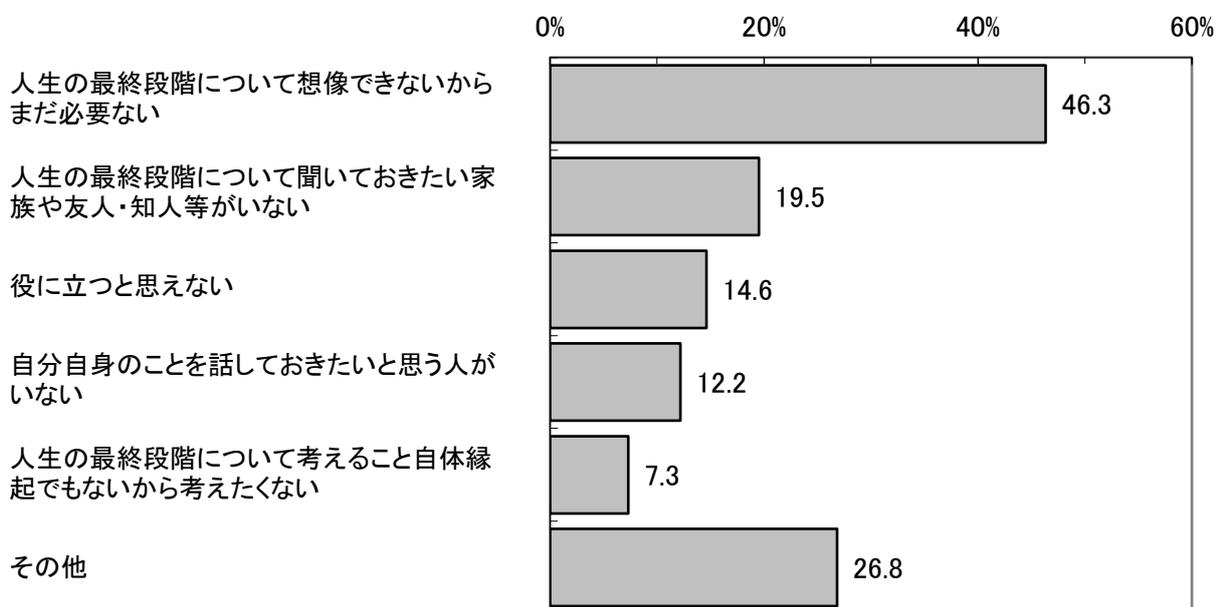
【全体】(N=263)



質問14で「話し合った」「話し合ってみたい」と回答した方について、誰について話し合ったか(話し合ってみたいと思ったか)という設問では、「自分自身」が63.9%で最も多く、「配偶者・パートナー」が62.4%、「親・祖父母」が30.4%、「友人・知人」が5.7%の順だった。その他では、「子供」「兄弟姉妹」「親族」「福祉機関」「医療機関」などの回答があった。

Q16. (質問14で「話し合おうとは思わない」と回答した方へ)話し合おうとは思わない理由は何ですか。(複数回答)

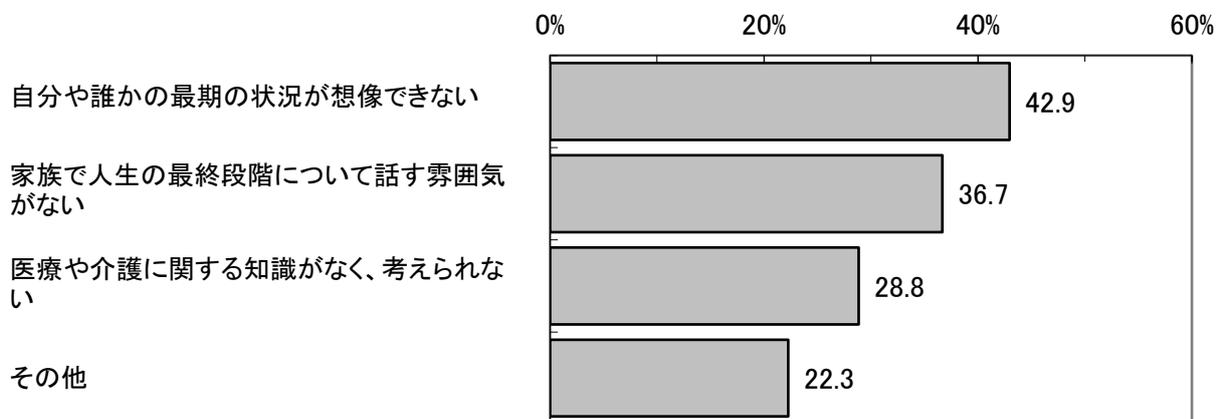
【全体】(N=41)



質問14で「話し合おうとは思わない」と回答した方について、話し合おうとは思わない理由は何かという設問では、「人生の最終段階について想像できないからまだ必要ない」が46.3%で最も多く、次いで、「その他」が26.8%、「人生の最終段階について聞いておきたい家族や友人・知人等がない」が19.5%の順だった。その他では、「既に話し合っている」「ノートは必要ない」「相手のことを考えて」などの回答があった。

Q17. 人生の最終段階を話し合うことについて、どのようなことがハードルになると思いますか。(複数回答)

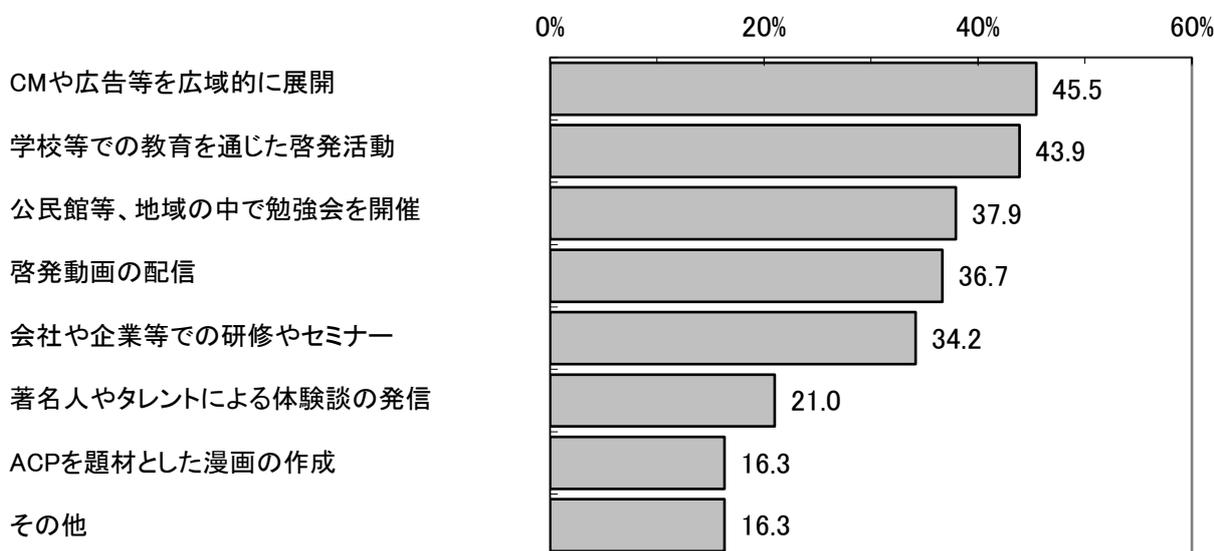
【全体】(N=319)



人生の最終段階を話し合うことについて、どのようなことがハードルになると思うかという設問では、「自分や誰かの最期の状況が想像できない」が42.9%で最も多く、「家族で人生の最終段階について話す雰囲気がない」が36.7%、「医療や介護に関する知識がなく、考えられない」が28.8%だった。その他では、「ハードルはない」、「お金」、「家族間の意見の違い」、「信頼できる人や相談できる人がいない」、「相続」、「その人の人生観」などの回答があった。

Q18. 都では、医療や介護サービスを利用している方々に向けて、医療介護専門職を通じて「わたしの思い手帳」を配布したり、都庁第一本庁舎3階都民情報ルーム等で配布するなど、啓発を進めています。今後、より広く啓発を進めていくために、健康で持病のない成人に対し、人生の最終段階に向けて医療・ケアを考えられるよう働きかけるためには、どのような周知や啓発が有効だと思いますか。(複数回答)

【全体】(N=319)



今後、ACPについてより広く啓発を進めていくために、健康で持病のない成人に対し、人生の最終段階に向けて医療・ケアを考えられるよう働きかけるためには、どのような周知や啓発が有効だと思うかという設問では、「CMや広告等を広域的に展開」が45.5%で最も多く、次いで、「学校等での教育を通じた啓発活動」が43.9%、「公民館等、地域の中で勉強会を開催」が37.9%の順だった。その他では、「介護保険事業利用時、医療機関受診などの機会を活用」、「コンビニ」、「SNS」などの意見があった。

Q19.「わたしの思い手帳」を読んで、どのページあるいはどの言葉が印象に残りましたか。またその理由についてお聞かせください。 ※福祉保健局ホームページ:ACP普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」のリンクを紹介

冊子についての回答があった131人について、主な意見は以下のとおりであった。

1 印象に残った言葉・ページ等

- 「こんなときどうすればいい？ ACPでよくある5つの場面」(11-32頁)(8人)
 - ・具体的な事例と適切なイラストによって、ACPを知らない人でも考えるきっかけを持てると思った。
 - ・想定される問題が漫画でわかりやすく解説したり、わかりやすかった。様々なケースを選択できる、しなくてはいけないことが印象に残った。
 - ・話しにくい話をどのように伝えればよいか、コミュニケーションのヒントを伝えているのが良いと思った。
- ・「生きていくことは「選択」の連続」(1-2頁)(7人)
 - ・ACPは高齢者に限らず、年齢に関わらず人生は選択の連続、分岐点の連続だと思う。
 - ・普段は考えたことがないけれど、人の一生を深く感じました。
- 「これからも自分らしく暮らしていくために」(3-4頁)(6人)
 - ・毎朝コーヒーを飲むなど、が意外と身近で日常的な内容だったことが印象に残った。こういう具体例があると、自分の暮らしにひきつけて具体的に今後のことを考えやすいと思う。
 - ・最後まできちんと生きるには万が一のために意思表示が大切、周りの人に支援してもらえるように・・・と思います。
- 「迷ってもいい！ 決められないことがあってもいい！ あとで変わってもいい！」(5-6頁)(4人)
 - ・気持ちが楽になりました。
 - ・この言葉大事ですね(もっと目立たせてもよい)
- 「かんたん！ ACPサイクル」(33-34頁)(2人)
 - ・結論が出なくても、何度迷っても良いという言葉に、ACPの壁が低いものとなりました。
 - ・ACPを視覚的に理解するのに便利です。
- 「ケアマネジャーの立場から 悔いを残さないためのACP」(51-52頁)(2人)
 - ・本人の思いと、家族の思いがかなえられて、旅立たれたことに共感しました。
 - ・延命治療や介護施設については話し合っていたが、「思い」についてはもっと考えたいと思った。

2 冊子の感想について

- ・話し合うきっかけとなる、ACPの必要性が理解できた。(17人)
 - ・漠然としていた自分の将来を、配偶者としてしっかり話し合うきっかけにしたいと思った。
 - ・私自身もノートに書いてあるが、最期のことには触れていない。具体的に自分のことを意思表示する必要があると思った。
- ・わかりやすい(13人)
 - ・事例を紹介しつつ医療や用語の意味の解説や対応方法などを漫画を入れつつわかりやすく学べる構成になっていること、押し付けではなく「自身」のためのものであることを全体を通じ書かれている点がよかった。
- ・内容がよい(9人)
 - ・素晴らしい取組であり、ワーク・ファミリー・バランスにも貢献すると考える。
 - ・話合いのガイドラインとなっていと思う。
- ・長い・ボリュームが多い(9人)
 - ・ちょっと見て内容が盛りだくさん過ぎて途中で読むのをやめた。
 - ・64頁は長く感じる。
- ・要約版などがあるといい(5人)
 - ・A3見開きくらいで要点を示す方がよい。
 - ・概要版があればよい。
- ・書き込みできるといい(4人)
 - ・実際に書き込んで、切り離して冷蔵庫に貼っておけるページが欲しい。
 - 目につく所にあると、時々話すきっかけにもなるし意思の擦り合わせもできそう。
- ・他の人に薦めたい(4人)
 - ・友人にも手帳の存在を知らせたい。
 - ・広く普及してほしい。
- ・幅広い年代層を意識して書いてほしい(3人)
 - ・事例に、もっと若い人の例があっても良いと思う。
 - ・もっと幅広い年代別に考える機会を設けてほしい。
- ・専門職が本当に相談に乗ってくれるのか(2人)
 - ・信頼できる医療従事者を見つけたとしても、面倒なことをお願いできないと思う。
 - ・人手不足のなか、医療介護関係者が個人の相談に応じる時間があるのかどうか、疑問に思う。

Q20. 最後に、東京都のACP普及啓発事業について、あなたの自由な意見をお聞かせください。(自由回答)

東京都のACP普及啓発事業について意見を聞いたところ、224人から自由意見が寄せられた。主な意見は以下のとおりである。

1 ACP「アドバンス・ケア・プランニング」について

- ・ 65歳を超えて、人生を振り返る時期を感じ、最後まで自分らしくなどと自分では考えていますが、自分の意思表示が突然できなくなった時のことを考え、支える人へのことも配慮し、想いを残しておく必要を感じました。
- ・ ACP。正直初めて聞いた言葉でした。親と話しをしたいと思うが、実際話せるか不安です。
- ・ ACPは意思決定ができるうちに考えたいと思っているが、信頼関係などが必要で家族間でも難しい。意思決定ができなくなると誰がどのようにするのか、家族でも背負う事はつらいのでは。死に対してフランクに話せる環境作りから始めたい。
- ・ ACP普及啓発事業を存じ上げなかったので、とても良い機会を頂きました。シングル又は子供が居ない友人達との会話の中で、老後や終末期についての不安が話題に上ることがあります。今回のアンケートをきっかけに、冊子を作っておられる事を知ったので、ご配送の申し込みをいたしました。お受け取りしましたら、よく読んで、どんな選択肢があるか勉強していきたいと思えます。終末期の話は家族でもあらためて話すのは気が引けたりしますが、普段から少しずつ話していくことは大切だと(特にコロナ禍以降は強く)感じます。
- ・ いざとなると家族の間で、意見の食い違いが起こることは十分考えられるので、その調整の仕方や考え方について、事例を交えて理解することは大切だと思います。
- ・ 広い年齢層に向け、啓発できると良いと思います。とくに若い世代であっても、大事な人や自分自身の最期を突然迎えることになるかも知れません。縁起でもないも敬遠しがちな世代こそ、備えておくことが大事ではないかと思えます。
- ・ 非常に良い事業だと思う。私が勤務する事業所では、終末期や救急対応時に自分がどのような処置を望むのかを医療機関や救急隊員などに聴かれることが多く、事前確認は行っているものの、本人の意思というよりは家族等の意思であることが多く、本当にこの判断でよいのかと感ずることがある。ACPIにより事前に本人の意思が確認できていれば、対応する私たちも本人の意思に従って判断した行動することができ、メンタル面での負担も軽減されると思う。

2 普及啓発について

- ・ ACPについてもっと普及活動をして欲しいです。高校生以上、大学生にも(医学部の学生も含めて)お願いします。そこから親世代にも伝わる事を希望します。
- ・ ACPについて全く知識がなかった。また、終活と言わずにACPということにしたのか、などと思っていた。私のようにACPを知らない人は多いと思う。自分は通勤時に山手線電車内の電光掲示をよくみているので、そのような場所に積極的に広報するのが良いと思う。またTVの情報番組と企画してACPIについて芸能人が聞く・考えるような番組を制作するのもよいと思う。
- ・ ある専門職のセミナーで、ACPを、健康診断時の問診に必須項目にしてはどうかという意見が出ました。私は賛成です。具体的には難しいかもしれませんが、それくらい、子どもの頃から、学生、社会人、退職者、色々な人が検診の機会にその時の希望や思いを書き留める、無理に書けなくても、項目にあることによって目には入る。もしマイナンバーカードと紐づけするならば、それが毎年更新される。状況によっては医療者と共有できる(個人情報の問題があるかもしれませんが)としたら、人生の最終段階の医療ケアの場でも、推定意思決定のひとつの材料にできるかもしれません。
- ・ このような素晴らしいハンドブックがあること自体知らなかった。一部のみに共有されるだけでなく、都民全体に周知されることを願います。
- ・ とても大事なことなので絵に描いた餅にならぬよう推進して下さい。ある年齢に達した方にはもれなく手帖を配布するようにするのも一つの手段だと思います。公民館レベルの講習会を地道に行うのもご一考下さい。
- ・ まずは会社や学校での普及をご検討頂きたいです。元気な状態でないと前向きな思考が保てないので、50才以上の方に毎年誕生日に送られてくるとか子供から言いにくい話題なので学校の配布物とか図書館や駅のポスターや電車の電子広告等、きっかけの場を提供して頂きたいです。
- ・ まるでBCPのような名前のACPというのは、さすがにこの表紙をみて個人が手に取るのは難しいかなと思うので、もっと日本語名にしてみると普及がはやいと思います。中身は各家庭にとって切実な話で身近なので、もっとTVなどの報道機関も使ってこれらの内容を啓発していくと良いなと思いました。特に5つの場面のところは具体的で役立つと思います。
- ・ 訪問介護の仕事をしています。ACPの冊子を、地域包括支援センターや介護事業所に置いてほしい。相談された時の資料にもなるし、悩んでいる人に手渡して、考えるきっかけにしたい。
- ・ 都が、やってるとは思わなかった。このアンケートをしてなかったら、ずっと知らなかったと思うし、知らない人も多いと思う。都を通じて、地方自治体に広めてほしい。

3 その他

- ・それぞれの人が自分の生き方について決めること、の一言に尽きると思います。私自身は最後まで自分らしく生きたいと思っています。一人暮らしですのでまずは健康であることと、最後まで学び続けることを大きな目標として、自立して生きていきたいです。
- ・とかくこういうことを考えるには手遅れになったとき。元気なうちによく考え、配偶者とか子供達と話しておくべきだなあ、と感じました。
- ・誰でも、自分の最後は、考えなければいけないし、最後まで、自分の納得した生き方をしてほしい。高齢化社会なので、自分がしっかりしているうちに、家族などと話し合いをしてほしいと思った。
- ・高齢者だけでなく、がん患者、難病の方など、医療・福祉の専門職(看護師、ケアマネ、社会福祉士等)が話し合う場を設定してくれると話しやすいのではないかと思います。
- ・確かに必要だと思いますが、治療方法について本人が言っていたからと友人等の第三者が言って信用されるのでしょうか。また相談していた人が先になくなったらどうするのでしょうか。家族がいない人はたくさんいます。まず誰に相談するか？から始め、本当にいない時はどうすべきかのアドバイスも欲しいです。
- ・これから起こるであろう望ましいと思うことばかりでなく、そうでないことに対しても、日頃から考えておく習慣を身に付けておくことが大切ではないでしょうか。