

～手引き 詳細版～
意見をいただきたいポイント

私の思い
記入シート

大切な人と
あなたの**人生会議**
手引き 詳細版
医療・介護スタッフ向け

はじめに

人生会議とは、もしもの時に備え、本人の意向が尊重された医療・ケアについての希望や思いを家族や医療・介護スタッフとともに話し合い共有しておく取り組みです。この記入シートは人生会議を円滑に進めるためのコミュニケーションツールであり、話し合いのきっかけや道しるべとなるよう作成しました。

リーフレット「大切な人とあなたの人生会議」（吹田市HPよりダウンロード可）で基本的な内容を説明し、実際に私の思い記入シートを使いながら話し合いを進めることができます。

手引き詳細版には、私の思い記入シートの活用方法や各ページの開設などを掲載しています。活用前に、ご一読いただきますようお願いします。



吹田市健康医療部 保健医療総務室
2023年〇月作成

導入の文言について、何か追加修正のご意見はありますか？

“私の思い 記入シート” の使い方イメージ

対象：主に、人生の最終段階を自分ごととして考える時期にある方
※ 元気な方でも使えます（もしもの時を想定して考える）

目的：人生会議の導入にあたって、本人と大切な人や医療・介護スタッフ等
とが、ともに考え、話し合うプロセスが円滑に進められること

○ 円滑に人生会議を進める“コミュニケーションツール”

書くことが主目的ではなく、考え、話し合うプロセスを大切に
したツールです。その結果、本人のための人生会議が行われる
ことを期待しています。



○ 医療・介護スタッフからの説明のもと、配付する

人生の最終段階を連想させる内容のため、ご本人の状況や支援者との関係性等
を考慮し、医療・介護スタッフからの説明のもと、ご配付いただきますようお願い
します。

○ まずは、リーフレット「大切な人とあなたの人生会議」から説明する

まずは、リーフレット「大切な人とあなたの
人生会議」を用いて、人生会議の基本的な概
要や重要性について説明したうえで、“私の
思い 記入シート”をご活用ください。



○ その他

このシートに記載した内容は法的な効力を持つものではありません。あくまで本
人の望む医療・ケアが提供されるための手がかりとなる思いや考え話し合った軌跡
を記入するシートです。

このページでは、私の思い記入シートの対象
や目的、使い方のイメージを記載しています。

対象や目的、使い方のイメージについて、
追加・修正すべき点はありませんか？

元気な方にも、もしもの時を想定して
(人生会議の練習として) 使えることを
紹介していますが、この活用方法について何かご意見はありますか。

元 気 な 人 で も
人生会議の練習にも“私の思い 記入シート”



こんなツールも



吹田市×大阪大学で作成した人生会議の
市民啓発（講演会や講座等）に活用して
いただける啓発媒体等が、吹田市ホーム
ページからダウンロード可能です。

人生会議のポイント

1 多職種協働によるアプローチの重要性

(1) 本人に関わる医療・介護スタッフで、対応方針を共有する

多職種協働によるチーム内で対応方針を共有し、誰が・いつ・どのように介入していくか役割分担して、チームでアプローチすることが重要です。

(2) チーム内でこまめに情報共有する

本人の思いはなにげない会話の中に表れることが多々あります。本人の思いをより正確に把握するために、各職種でこまめに情報共有しましょう。



2 日常の会話の中で、自然な話し合いを

生活の場でなにげない会話から行われるのが、人生会議の本来の姿です。日常の会話から人生会議の視点を持つことが大切です。また、切り出す際には「どの方にもこのようなお話しをしていますのですが…」と、特別な話ではないことを伝えましょう。



3 話し合いを切り出すタイミング

本人の心情に配慮しつつ切り出すタイミングを見極めることが大切です。特に、心身の状況や生活環境の変化がみられた時は、切り出しやすいタイミングです。逆に、病気の診断直後や体調が不安定なとき、手術前後等は精神的に動揺されていることも多いのでなるべく避けましょう。



4 「決める」よりも、価値観に焦点を当て「話し合う」

つい、急変時の具体的な対応方針等を決めておきたくなりますが、一度決めても気持ちはよく変わっていきます。人生会議の土台となる“本人の価値観”に焦点をあてて、繰り返し話し合うことが大切です。



5 本人との信頼関係が話し合いの土台として必要

初対面でいきなり価値観に触れる話し合いは難しいかもしれません。信頼関係を構築しながら、話し合いが出来るタイミングを待ちましょう。

6 こちらの価値観を押しつけない

医学的な最善が本人にとっての最善とは限りません。治療や療養場所の選択だけが目的ではなく、本人がどのような生活を送りたいか、これからどう生きていきたいか、本人の最善を一緒に考えることが大切です。

ここでは人生会議を進めていく上での、重要なポイントを示しています。

人生会議のポイントとして、追加・修正すべき点はありませんか？

「はじめに」のねらい

人生会議を行う必要性を伝える。
本シートの目的を伝える。

○ 人生会議の必要性を伝える

- ・ 事故や病気、認知機能の低下等によって、人生の最終段階には、約7割の方が意思表示することが難しくなる現状があります。
- ・ 人生会議をしていないと、自分の意思に沿わない延命治療や介護を受ける可能性があります。
- ・ 残された家族等が、本人の代わりに治療・療養方針の決定を迫られ、その判断に困ることがあります。

○ 人生会議の前向きな側面に焦点を当て、メリット等を伝える。

- ・ 本人のメリット：将来の医療やケアに自分の意向が反映されやすくなる
- ・ 家族等のメリット：もしもの時、本人がどんな医療やケアを望むのか考えやすくなり、代わりに考える際の精神的負担が軽くなる
- ・ 医療・介護スタッフの思い：本人の意向を今後の医療やケアに生かしていきたい

※ 「もしもの時に備えるため」という側面を強調しすぎると、本人は希望が持てず、話し合う意欲を失ってしまうことがあります。

○ “私の思い 記入シート”の目的を伝える

- ・ 書くことではなく、“考え話し合う過程”に重きを置いていること
- ・ 大切な思いは、“周囲の人と共有”することが大切であること

「3つの大切なポイント」のねらい

“本人のための”人生会議を進めていく上で大切なポイントを押さえる。

① わからない、考えたくない気持ちも尊重されます。あなたのペースで考えてみましょう。

- ・ 考えられるところからゆっくりと、あなたのペースで構わないことを伝えましょう。
- ・ 考えたくないという思いも尊重されますので、介入は一旦中止しましょう。
- ・ 考えたくない場合には、話し合いを希望しない理由を聞いておきます。その理由に本人の価値観が表れることがあります。

② 繰り返し、考え話し合いましょ。

- ・ 病状や心情の変化に応じて、思いも変わっていきます。気持ちは揺らぐものという前提で受け止め、考え話し合う機会を持ちましょう。
- ・ 記入する時は「2022.11.30記載」等と時系列に記載しましょう。

③ 健康上の問題をお持ちの方は、医療・介護スタッフとも話し合いましょ。

- ・ Q6以降は現在の病状や今後の見通し等について、考えていく部分です。そのため、医療・介護スタッフができるだけ同席して支援しましょう。



以降は「私の思い 記入シート」の各ページに対する解説です。部分ごとに、そのねらいや伝える際のポイント等を示しています。

このねらいやポイントの記載について、追加・修正すべき点はありませんか？

「Q1 これからのあなたにとって大切なこと」のねらい

これからの療養生活において、本人の希望を話し合う際の土台になる価値観を聴取していきます。

○聞き方のポイント

- ・はじめは、オープンな質問をする（開かれた質問）
「あなたにとって大切なことはなんですか」 等
- ・大切な思いを3つに絞ってもらう
大切な思いをより詳しく把握していきます。その思いにまつわるエピソード等を伺うと、価値観が把握しやすくなります。

○考えが進みにくい場合には

- ・なにげない世間話から、大切にしていることを探ってみる
「趣味は？」「日課は？」「どんな仕事を？」「最近、楽しかったことは？」など
- ・いくつか例示してみる
「今まで仕事ばかりだったので、家族と過ごす時間を大切にしていきたい。」
「作った野菜を皆に食べてもらうのが嬉しいから、趣味の園芸を続けたい。」
「ひとりの時間が大切、ホッとできるから」 など
- ・条件を付与してみる
「もしも生きていられる時間が限られているとしたら」 等



ここからは、各設問に対してのねらいや聞き方のポイント等を記載しています。

価値観の聴取の際に、気を付けるべきポイントはなにかありますか？

- ・声掛け、質問の仕方の例示
- ・考えが進みにくい場合のポイント など

「Q2 あなたの楽しみや生きがい」のねらい

本人の生活の中での楽しみや生きがい、その理由を具体的に聴取する質問です。ねらいは、Q1と同様です。

○聞き方のポイント

- ・はじめは、オープンな質問をする（開かれた質問）
「あなたの楽しみや生きがいは何ですか？」等
- ・今までの生活歴や趣味、日課等から、聴取を進めていく
- ・Q1で回答いただいた思いをもとに、その理由を深掘りしていく
「それはどうして大切なんですか？」「どんな場面で大切だと感じますか？」等

○考えが進みにくい場合には

- ・いくつか例示してみる
「今まで仕事ばかりだったので、家族と過ごす時間を大切にしたい。」
「作った野菜を皆に食べてもらうのが嬉しいから、趣味の園芸を続けたい。」
「一人で、色々考える時間も大切にしたいから、一人の時間は持ちたいね。」等

価値観の聴取の際に、気を付けるべきポイントはなにかありますか？

- ・声掛け、質問の仕方の例示
- ・考えが進みにくい場合のポイント など

「Q3 不安や心配に思うことはありますか？」のねらい

これからの療養生活に対して、“気がかりなこと”を傾聴していきます。それは、本人の希望を妨げる要因にもなりますので、把握しておく必要があります。

○聞き方のポイント

- ・はじめは、オープンな質問をする（開かれた質問）
「何か、気がかりなことや不安はありますか？」等
- ・条件を絞って、より詳しく質問してみる
病状や治療のことや家族のこと、経済的なこと等、テーマを絞って具体的に聴取していきましょう。
- ・場面の調整を
家族等には気兼ねして言いにくい内容や家族が同席しているからこそ聞ける内容もあります。場面を意識してアプローチしてみましょう。

○考えが進みにくい場合には

- ・いくつか例示してみる
「家族の状況を考えてと迷惑をかけたくない」「在宅医療費や介護費用が心配」
「飼っているネコのことが心配」「これからの病状のことを考えると漠然と不安」
「急変した時にどうしたらいいか不安」等

気を付けるべきポイントはなにかありますか？

- ・少し後ろ向きな話題に移る時のコツ
- ・声掛け、質問の仕方の例示 など

「Q4生きていく上で、絶対に欠かさないこと」のねらい

生活の中で“ここだけはゆずれない”ことを考える質問です。希望する治療・ケアを考える際に、この価値観は重要となります。

〇聞き方のポイント

- ・精神的な負担とならないように留意する

苦しい心身の状況を想像する内容でもありますので、話しづらそうな様子があれば、一旦中止しましょう。

- ・いくつか例示してみる

「お酒が大好きだから、どんな病状になってもお酒が楽しめたらいいな」

「遠方の孫や息子と電話するのが日課だから、ずっと続けられたらいいな」

「家族にも生活があるから、できる限り自分のことは自分でできるしたいな」等

④ あなたにとって重要で、「生きていく上で、絶対に欠かさない」と思うことはありますか？もし、お答えがあればお書き下さい。(複数回答可)

寝れない 食べられない 思うより動けないこと
 自分で意思が持てること 思うより動けないこと
 家族に支那のいも頼る人があること
 その他() ない

※お答えをまとめた後、その時の感情別に聞いてみましょう。

⑤ もしも急な病状で、あなたが医療やケアへの希望を伝えられない状況で、あなたが望む医療やケアについて考えてくれる人はいませんか？(複数回答可)

配偶者 アラモ(医師) 介護士
 親 兄弟(姉妹) 友人
 ボランティア その他() ない

その方に対して、もしもの時にあなたが受ける医療やケアについて、代わりに考えてもらいたいということも伝えていきますか？

伝えていく 無理なようと思っています。
 伝えていきい 伝えていきい
 ※伝えていきい時は、何か強迫はありますか？

侵襲性のある質問なので

- ・留意点
 - ・聞き方のポイント
- など

についてなにかご意見はありますか

「Q5誰があなたの希望に沿って考えてくれそうか？」のねらい

もしもの時に、本人の希望を代わりに考えてくれる人は誰かを考える質問です。本人の希望を尊重した治療・介護が受けられる可能性が高まります。

〇聞き方のポイント

- ・代わりに伝えてくれる人は、「家族」とは限らない
自分のことを良く理解してくれ、信頼して任せられる人であれば、友人や医療・介護スタッフ等でも構いません。

- ・本人と代わりに伝えてくれる人が話し合っておくことが大切
家族できえ思いが伝わっていないこともありえます。「以心伝心」を期待せず、ぜひ日頃から代わりに伝えてくれる人と話し合っておくことを勧めましょう。

- ・頼める人がいない場合

無理にすぐ聞き取る必要はありません。ゆっくりと考えてもらい、「誰か」と答えが出るまで待つことが重要です。

- ・代わりに伝えてくれる人を考える際のヒント

以下のような例示をして、考えることをサポートしてみましょう。



自分のことを一番よく知っている妻に

三女は私と性格が似てるから、私に近い判断をしてくれそうだとわ



古くからの親友は医療・介護のことも詳しい、お願いしたいわ



頼める人も、頼みたい人もいないその場にいる医療介護従事者のみんなに決めてもらえればそれでいい

代理意思決定者を決めていく際のポイントは

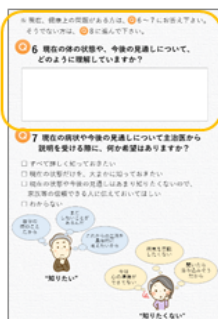
なにかご意見はありますか。

「Q6 現在の体の状態や今後の見通しについて、どのように理解していますか？」のねらい

病状や治療に対する本人の理解度を確認する質問です。本人の理解と実際の病状とに相違点がないか確認します。

○聞き方のポイント

- ・病状や治療に対する本人の理解度を確認する
「病状についてどのように説明を受けていますか？」
「今後の治療について、どのように説明を受けていますか？」等
- ・不安な気持ちが出てきたら、傾聴する
今後の病状に関わることで、様々な不安、気がかりをおっしゃる可能性があります。本人の不安を共有させてもらう気持ちで、傾聴を心がけましょう。
- ・事前に本人の病状等を確認する
介護スタッフが聴取する際には、あらかじめ主治医意見書やカルテ等から本人の病状について把握しておきましょう。



病状や治療への理解度を聴取する際の

- ・留意点
- ・聞き方のポイント
- など

についてなにかご意見はありますか

Q7 「現在の病状や今後の見通しについて、主治医からの説明を受ける際に何か希望はあるか」のねらい

病状や今後の治療方針について、本人がどこまで知りたいか意向を確認する質問です。本人の意向に応じて、主治医から説明がなされることが望ましいです。

○聞き方のポイント

- ・主治医から、病状等の説明を受ける意義を伝える
これからの医療・介護のことを考えるには、自身の病状を知る必要があります。現在の病状や今後の見通しについて知っておくことで、先のことや“もしも”の時のことがイメージしやすくなることを伝えましょう。
- ・治療、ケアに関して、主治医等から聞ける一般的な内容を伝える
 - 治療・ケアの選択肢
 - 治療のメリットやデメリット
 - 治療・ケアによる生活への影響
 - 病気の予想される経過等
- ・“知りたくない”という思いも尊重されることを伝える
病状や今後の見通しについて、“知りたくない”“家族に任せたい”等といった思いをお持ちの方も少なくありません。知りたくない思いも配慮しましょう。



病状や治療方針についてどこまで知りたいかの意向

- ・留意点
- ・聞き方のポイント
- など

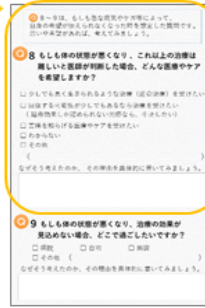
についてなにかご意見はありますか

Q 8 「もしも体の状態が悪くなり、これ以上の治療は難しいと医師が判断した場合、どんな医療、ケアを希望しますか」のねらい

もしもの時に、本人が希望する治療・ケアの方向性を伺う質問です。本人がどのような意思決定を望むのかを周囲の人がイメージしやすくなります。

○聞き方のポイント

- ・ 治療が難しいことを前提とした質問であることを説明する
イメージしづらかったり、精神的な負担となる可能性もありますので、本人の反応を見ながら、ゆっくりと進めていきましょう。また、考えたくない思いが出てきたら、一旦中止しましょう。
- ・ 希望する治療・ケアへの方向性を確認する
「これからの治療・ケアの方針について、希望に近い選択肢はありますか。」
「望まない治療・ケアの方針は何かありますか。」 等
- ・ なぜそのように思うのか、理由を深掘りする
「そのように答えていただいた理由は何ですか。」
「それは、〇〇さんにとってどんなメリットが考えられますか」 等



もしもの時を想定した侵襲性のある質問ですが

- ・ 配慮すべきポイント
- ・ 質問の切り出し方
- ・ 話を深めていく方法 など

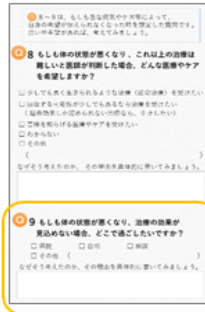
についてなにかご意見はありますか

Q 9 「もしも体の状態が悪くなり、治療の効果が見込めない場合、どこで過ごしたいですか」のねらい

もしもの時に本人が望む療養場所の方向性を伺う質問です。

○聞き方のポイント

- ・ はじめは、オープンな質問をする（開かれた質問）
「もしものときにどこで療養生活を送りたいですか」 等
- ・ その理由やその環境での生活のイメージを伺う
「〇〇を選んだ理由を聞かせてください。」
「〇〇で過ごすことで、どんな生活をイメージしていますか。」
「家族等に気兼ねして、迷っていることはありませんか。」 等
- ・ 様々な療養の形があることを事例等を通じて伝える
「症状が比較的緩やかなうちは自宅で、苦痛が多くなれば施設や病院に行きたい」
「自宅を選んだが、家族への負担が大きくなってきたので、施設に切り替えたい」
「基本は自宅療養で、家族が外出や息抜きしたい時にはショートステイで施設に」 等



もしもの時の療養場所をイメージした質問

- ・ 配慮すべきポイント
- ・ 伝えるべき情報はないか
- ・ 事例についてもっと適切なものはないか など

についてご意見はありますか

～手引き 簡易版～
意見をいただきたいポイント

“ 私の思い 記入シート ” 手引き 簡易版（医療・介護スタッフ向け）

【はじめに】

人生会議とは、もしもの時に備え、本人の意向が尊重された医療・ケアが提供されることを目指して、医療・ケアについての希望や思いを家族や医療・介護スタッフとともに話し合い、共有しておく取組です。この記入シートは人生会議を円滑に進めるためのコミュニケーションツールであり、話し合いのきっかけや進捗するようになるよう作成しました。

リーフレット「大切な人とあなたの人生会議」(牧田市 HP よりダウンロード可)で基本的な内容を説明し、実際に“私の思い 記入シート”を使いながら話し合いを進めることができます。

【対象】

主に、人生の最終段階を自分ごととして考える時期にある方
※ 元気な人でも使えます（もしもの時を想定して考える）

【内容】

合計10項目の質問、4つのカテゴリで構成されています。

- Q1～4 … 「価値観や気がかり」
- Q5 … 「代わりに伝えてくれる人(代理意思決定者)の選定」
- Q6～7 … 「健康状態への理解」
- Q8～9 … 「将来の医療・ケアへの希望」

【話し合いの参加者】

本人、代理意思決定者、医療・介護スタッフ

医療・介護スタッフは全体を通して参加するのが理想的です。

すべて同席が難しい場合でも、最初の導入時の説明や Q6以降の部分にはできるだけ同席し支援しましょう。

【話し合いを切り出すタイミング】

本人や家族が今後について考えたいと思っている時がベストですが、心身の状況等に変化がみられた時も、切り出しやすいタイミングです。

- 切り出しやすいタイミング（心身の状況等に変化があった時）
 - ・介護保険申請時
 - ・在宅療養を始めた時
 - ・介護度が上がった時
 - ・入院等、体調が変化した時 等
- ふさわしくないタイミング（精神的に動揺されている時）
 - ・病気の診断直後
 - ・体調が不安定な時
 - ・手術の前後 等

※ 簡易版は、詳細版に記載のある内容で作成しています。

・簡易版として記載する内容や全体構成について、追加修正すべき点はありますか。

・医療介護関係者の介入のあり方について
すべて同席が難しい場合には、最初の導入や Q6以降には同席すること推奨していますが、この記載について修正・加筆すべきことはありませんか。

【話し合いを切り出す際の注意点】

- 自然な話し合いを心がけ、本人を緊張させない
「どの方にも、このようなお話しをしているのですが…」と、特別な話ではないことを伝えましょう。
 - 人生全編の前向きな側面に焦点を当て、話し合いのメリット等を伝える
 - 本人のメリット : 将来の医療・ケアに自分の意向が反映されやすくなる
 - 家族等のメリット: もしもの時、本人がどんな医療・ケアを望むのか考えやすくなり、代わりに考える際の精神的負担が軽くなる
 - 医療・介護スタッフの思い: 本人の意向を今後の医療・ケアに生かしていきたい
- ※「もしもの時に備えるため」という側面を強調しすぎると、本人は希望が持たず、話し合う意欲を失ってしまうことがあります。

【話し合いのポイント】

- 「決める」より、「話し合う」が大切
つい、急変時の具体的な対応方針を決めておきたくなりますが、一度決めても気持ちはよく変わっていきます。人生全編の土台となる「本人の価値観」に焦点をあてて、繰り返し話し合うことが大切です。
- 本人と医療・介護スタッフとの信頼関係が話し合いの土台として必要
初対面でいきなり価値観に触れる話し合いは難しいかもしれません。信頼関係を構築しながら、話し合いが出来るタイミングを待ちましょう。
- 本人と代わりに伝えてくれる人が話し合っておくことが大切
身近にいる家族でさえ実は思いが伝わっていないこともあります。「以心伝心」を期待せず、ぜひ日頃から代わりに伝えてくれる人と話し合っておくことを勧めましょう。
- こちらの価値観を押し付けない
医学的な最善が本人にとっての最善とは限りません。治療や療養場所の選択だけが目的ではなく、本人がどのような生活を送りたいか、これからどう生きていきたいか、本人の最善を一緒に考えることが大切です。
- 多職種によるアプローチが重要
日々の何気ない会話の中に、本人の思いが表れることが多々あります。本人の思いをより正確に把握するために、各職種でこまめに情報共有しましょう。また、役割分担を行い、チームアプローチを心がけましょう。
- 繰り返し、考え話し合う機会を持つ
病状や気持ちの変化に応じて、思いも変わっていきます。思いの変化を許容しながら、定期的に（誕生日等）、考え話し合う機会を持ちましょう。
- 本人が消極的な姿勢を見せたら無理をしないで中止する
中止した上で、話し合いを希望しない理由を聞いておきます。その理由に本人の価値観が表れることがあります。
- 法的な効力は持ちません。

※「私の思い 記入シート」の各ページにおけるポイントは、「手引き 詳細版」に記載していますので、ご確認ください。（「手引き 詳細版」は吹田市ホームページからダウンロード可能）

話し合いのポイントについて

他に載せるべきポイントや不要なものはありませんか。