

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解説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いたします。



吹田市健康医療部 保健医療総務室  
2023年〇月作成

# “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。



+



リーフレット  
大切な人と  
あなたの人生会議

“私の思い  
記入シート”

※ 吹田市HPからダウンロード可

## ○ お薬手帳等とともに、保管・携行できる

持ち運びしやすいサイズなので、お薬手帳や被保険者証等と一緒に保管・携行することができます。

## ○ その他

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。

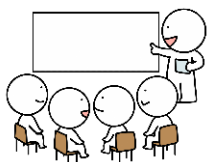
元 気 な 人 で も

人生会議の練習にも“私の思い 記入シート”

例)



介護者も一緒に考える



市民講座で活用 等

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るのですが…」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。



本人や家族が不安を口に出し始めた時



介護保険申請時



入退院の時  
(体調が変化した時)



在宅療養を始めた時



介護度が上がった時  
ケアプラン変更時

## 4 「決める」よりも、価値観に焦点を当てて「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。

## 「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。

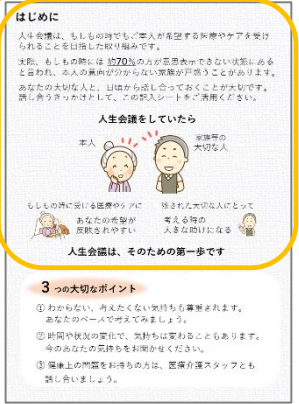
### ○ 人生会議の前向きな側面に焦点を当て、メリット等を伝える

- ・ 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

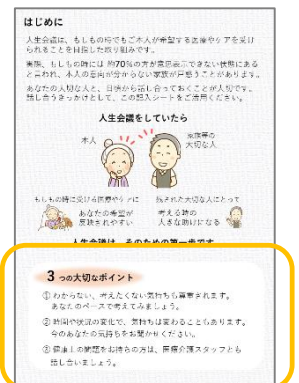
- ・ 考えられるところからゆっくりと、あなたのペースで構わないことを伝えましょう。
- ・ 考えたくないという思いも尊重されますので、介入は一旦中止しましょう。
- ・ 考えたくない場合には、話し合いを希望しない理由を聞いておきます。その理由に本人の価値観が表れることがあります。

### ② 繰り返し、考え話し合しましょう

- ・ 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。
- ・ 後日あらためて追記する時は「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しましょう

- ・ 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。



## 「Q 1 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

### Q 1 これからのあなたにとって、大切なことは どんなことですか？ (複数回答可)

日常生活を思い浮かべながらあなたの生活の中で大切にしていることは何か考えてみましょう。

- 家族や友人と一緒に過ごせること
- 好きなことができること
- ひとりの時間が持てること
- 自分の気持ちを周りに伝えられること
- 痛みや苦しみがでないこと
- 家庭や仕事において、自分の役割を果たせること
- 経済的に困らないこと
- 家族の負担にならないこと
- 人として尊重されること
- 自然に遠い形で過ごすこと
- 納得いくまで十分な治療を受けること
- 病気や死を意識せずに過ごせること
- 大切な人に思いを伝えること
- 信頼を支えられること
- 望んだ場所へ送ることができること
- その他

### ○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
- ・その理由を深掘りしていく  
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してみる  
「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

## 「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

Q2 あなたの楽しみや生きがいは何ですか？  
自由に始めて書いてみましょう

Q3 あなたの生活の中で、不安や心配に思うことはありますか？ (複数回答可)

今の体調のこと  家族に関すること  
 経済的なこと  仕事のこと  
 家族の状況や境遇のこと  ない  
 その他

具体的な内容を書いてみましょう

## 「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。

Q2 あなたの楽しみや生きがいは何ですか？  
自由に始めて書いてみましょう

Q3 あなたの生活の中で、不安や心配に思うことはありますか？ (複数回答可)

今の体調のこと  家族に関すること  
 経済的なこと  仕事のこと  
 家族の状況や境遇のこと  ない  
 その他

具体的な内容を書いてみましょう

### ○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や心配」 「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

## 「Q 4 生きていく上で、絶対に欠かせないこと」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。

### ○ 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、絶対に欠かせない」と思うことはありますか？もし、お考えがあればお書き下さい。  
(複数回答可)

特になし  わからない

自分で体を動かせること  食べたり飲んだりできること

自分で休むことができること  周囲に自分の思いを伝えられること

その他 ( )

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

---

5 もしも急な病気等で、あなたが医療やケアへの希望を伝えられなくなった場合、あなたをよく理解し、あなたが望む医療やケアについて考えてくれそうな人は誰ですか。  
(複数回答可)

配偶者  子ども (孫等: )  父

母  兄弟 (姉妹: )  友人

パートナー  その他 ( )  いない

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をお伝えしていますか？

伝えている  今後伝えようと思っている。

伝えていない  伝えていない方は、何か理由がありますか？

( )

## 「Q 5 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。

### ○ 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  
家族でさ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、その思いを受け止めましょう。
- ・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。

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

特になし  わからない

自分で体を動かせること  食べたり飲んだりできること

自分で休むことができること  周囲に自分の思いを伝えられること

その他 ( )

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

---

5 もしも急な病気等で、あなたが医療やケアへの希望を伝えられなくなった場合、あなたをよく理解し、あなたが望む医療やケアについて考えてもらいたいという人を誰ですか。  
(複数回答可)

配偶者  子ども (孫等: )  父

母  兄弟 (姉妹: )  友人

パートナー  その他 ( )  いない

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をお伝えしていますか？

伝えている  今後伝えようと思っている。

伝えていない  伝えていない方は、何か理由がありますか？

( )



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わ



古くからの親友は医療・介護のことも詳しいし、お願いしたいわ



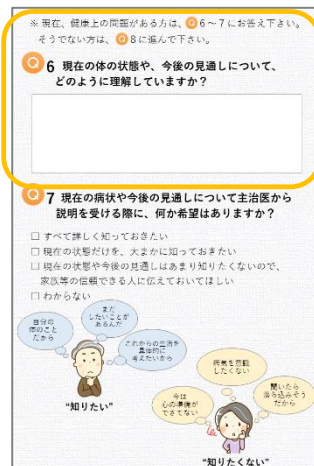
頼める人も、頼みたい人もいないその場にいる医療介護従事者のみんなに決めてもらえればそれでいい

## 「Q 6 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。

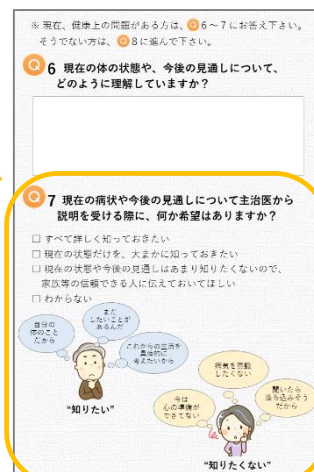


## Q 7 「現在の病状や今後の見通しについて、主治医からの説明を受ける際に何か希望はあるか」のねらい

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。





## 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

⑧ 8～9は、もしも急な病気やケガ等によって、自身の希望が伝えられなくなった時を想定した質問です。思いや希望があれば、考えてみましょう。

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、どんな医療やケアを希望しますか？

少しでも良く生きられるような治療（延命治療）を受けたい  
 回復する可能性が少しでもあるなら治療を受けたい  
（延命効果しなくてもいい治療なら、中止したい）  
 苦痛を和らげる医療やケアを受けたい  
 わからない  
 その他（ ）

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

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？

病院  自宅  施設  
 その他（ ）

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

## 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

⑧ 8～9は、もしも急な病気やケガ等によって、自身の希望が伝えられなくなった時を想定した質問です。思いや希望があれば、考えてみましょう。

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、どんな医療やケアを希望しますか？

少しでも良く生きられるような治療（延命治療）を受けたい  
 回復する可能性が少しでもあるなら治療を受けたい  
（延命効果しなくてもいい治療なら、中止したい）  
 苦痛を和らげる医療やケアを受けたい  
 わからない  
 その他（ ）

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。

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？

病院  自宅  施設  
 その他（ ）

なぜそう考えたのか、その理由を具体的に書いてみましょう。