

「人生会議」手引き



町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト



町プロポータルサイト

目 次

1. はじめに
 2. 人生会議を行う理由
 - 2-1 人生会議とは
 - 2-2 なぜ元気なうちから考えるのか
 3. 町田市における人生会議の考え方
 4. 専門職による使用の基本姿勢
 5. リーフレットの使用方法
 - 5-1 位置づけと目的
 - 5-2 主な使用場面
 - 5-3 使い方のポイント
 6. 「わたしの道しるべ」の活用方法
 - 6-1 位置づけ
 - 6-2 使用の目的
 - 6-3 主な使用場面
 - 6-4 専門職の具体的な関わり方
 - 6-5 使用時の留意点
 7. 人生会議と「わたしの道しるべ」の考え方
 8. 困ったとき・迷ったときの対応
- 【参考資料】

1. はじめに

私たちは「どう生きたいか」を自分で選ぶことができます。将来に備えて、自分が大切にしていることや望む医療・ケアについて、家族や信頼できる人、専門職と共有していくプロセスを、町田市では「人生会議」と呼んでいます。

本手引きは、町田市において作成された「人生会議」の市民向けリーフレットおよび「わたしの道しるべ」を、医療・介護・福祉などの専門職が適切に活用するための実践的な指針です。

本手引きでは、「人生会議」の考え方を共通理解とし、専門職が伴走者として関わる際の視点や留意点を整理します。

2. 人生会議を行う理由

2-1 人生会議とは

「人生会議」とは、将来、医療や介護が必要になったときに備えて、自分が大切にしていること、どのように暮らしたいか、どのような医療やケアを望むか・望まないかを考え、家族や信頼できる人、専門職と共有していくプロセスです。

「人生会議」は、意思決定の結果だけを残すものではなく、「自分らしく生きていくために事前に対話し、支援につなげる準備をする」ことに重点を置きます。これは特別な人のものではなく、すべての市民に関係する取組です。

2-2 なぜ元気なうちから考えるのか

誰もが、突然意思表示が難しくなる可能性があります。

「そのとき」になってからでは、本人の想いを十分に叶えられない可能性があります。自身の望む医療やケアを実現できるように、また、家族や周囲の人の迷いや負担を軽減するためにも、予め考えておくことが大切です。



3. 町田市における人生会議の考え方

町田市の人生会議の普及啓発においては、以下の点を大切にしています。

- ◆人生会議は「書いて終わり」ではなく対話のきっかけであること
- ◆正解や模範解答はなく、気持ちは変わってよいこと
- ◆「決められない」「わからない」という想いも大切な意思であること
- ◆多職種がそれぞれの役割を担い、本人を中心に連携して支えること
- ◆本人ないし家族の同意を取り、共有すること



リーフレット・「わたしの道しるべ」はいずれも、本人の価値観を引き出し、対話を促進するためのツールとして位置づけています。町田市における人生会議の実践では、専門職が新たに特別な業務や評価を追加する必要はありません。

日々の支援や会話の中で、本人がこれまでの生活の中で大切にしてきたことを多職種で共有し、“つないでいく”ことが最も重要です。たとえば、好きな食べ物、季節ごとの楽しみ、趣味や日課、家族との関わり方など、生活の歴史そのものが「本人らしさ」の基盤となります。これらの情報は支援の方向性を示す大切な意思として扱います。

人生会議は、本人・家族・多職種が、時の流れとともに価値観・希望・葛藤も含め共有しながら、バトンをつなぐように作り上げていく継続的なプロセスです。明確な終わりはなく、状況の変化に応じて繰り返し見直しながら支援を続けていくことを前提としています。

4. 専門職による活用の基本姿勢

町田市における人生会議の実践では、日々の支援の中で、本人の生活や経験を丁寧に聞き取り、家族や多職種へつなぐ姿勢を大切にします。

- ◆本人のペースを尊重し、無理に進めず「選択を迫らない」
- ◆「決める」「書かせる」より、対話の中から本人の想いを引き出す
- ◆好きなもの・生活習慣・趣味・大切にしてきた想いなどを丁寧に聴き、その背景にある価値観を理解する
- ◆本人の言葉だけでなく、「迷っている」「決められない」という想いも意思として受け止める

内容は状況の変化に応じて見直し、更新されていく継続的な取組として扱います。人生会議は一度決めればよいわけではなく、本人・家族・専門職が時間をかけて共有し続ける「バトンをつなぐプロセス」であり、専門職はその橋渡し役として関わりを持っています。

■介護福祉職の姿勢(ソーシャルワーカー、ケアマネジャー、介護職員、訪問介護員、福祉用具専門相談員、高齢者支援センター職員など)

- ・ 本人と家族の関係性を理解し、安心して話せる雰囲気づくりを大切にします。
- ・ 暮らしの中での自然な関わりを通じて、本人の想いや価値観を引き出します。
- ・ 表情やしぐさ、言葉の変化から気持ちをくみ取り、「できていること」や「続けてきたこと」を大切にします。
- ・ 無理に話を進めず、本人や家族のタイミングやペースを尊重します。
- ・ 生活の中で得た気づきを、多職種で共有し人生会議につなげます。

■医療職の姿勢(歯科医師、薬剤師、看護師、リハビリテーション専門職、訪問マッサージ師、柔道整復師、栄養士など)

- ・ 症状だけでなく、本人・家族の生活背景や価値観を尊重し理解します。
- ・ 心身の変化に伴う不安や葛藤を尊重し、丁寧に支援します。
- ・ 説明にとどまらず、本人や家族の受け止め方を確認する対話を重視します。
- ・ 結論を急がず、迷いや揺れを前提とした関わりを行います。
- ・ 本人の想いや医療的情報を多職種で共有し、継続的な支援を行い、人生会議につなげます。

■医師の姿勢

- ・ 患者本人と家族の想いを尊重し、療養支援及び治療方針の決定を行います。
- ・ 治療のメリット・デメリットだけでなく、生活への影響も含めて共有します。
- ・ 決して判断を急がせることなく、迷いや葛藤を共有しながら意思形成を支援します。
- ・ 療養や治療の方針を決定する必要性が高くなった時、多職種で情報共有・連携し、患者本人や家族、関係する専門職の間で共通の理解認識が持てるよう調整します。
- ・ 時に人生会議を主導していく立場を担います。

5. リーフレットの使用方法

5-1 位置づけと目的

対 象 者：全ての市民

主な目的：リーフレットは、人生会議を「知る」「考え始める」ための入り口となるツールです。
多くの人に人生会議という言葉を知ってもらうことが目的です。

特 徴：手に取りやすく、人生会議に取り組みやすいデザインとなっています。
窓口など、多くの目に触れる場所に設置する際は、表面のイラストが目立つように設置してください。

【設置例】



5-2 主な使用場面

- ・ 市民向け講座、啓発イベント、地域サロンなど
- ・ 健康づくり事業、介護予防事業など
- ・ 医療機関、薬局、行政機関、高齢者支援センターなどでの設置・配布
- ・ 要介護認定前後の説明時

使い方について質問されたときのポイント



- ・ すべてを説明しようとせず、関心を示した項目を中心に対話を行います。
- ・ 「どれが一番大切そうですか」「今の生活で楽しみにしていることは何ですか」などの問いかけを行います。返答が難しそうな場合の問いかけは、答えやすいよう Closed Questionにする等の工夫をします。
- ・ 書けない・答えられないと心配する人がいても「今は考え中でも大丈夫」と伝えます。
- ・ 本人の気持ちを聞くだけでなく、大切な人たちと共有することが大切です。

6. 「わたしの道しるべ」の活用方法

6-1 位置づけと目的

対 象 者：全ての市民・特に要支援・要介護者(必要に応じて家族などと一緒に)

主な目的：「わたしの道しるべ」は、人生の最終段階を含めた医療やケアについて、本人と家族などが話し合うきっかけをつくるものです。

本人の思いや考えを「わたしの道しるべ」として本人の揺れる気持ちや迷いも含めたプロセスを残し「言葉として残す」「周囲の大切な人に伝える」ことを支援します。

特 徴：選択に迷いがあることも含めて話し合った内容や変化の経過を記録し、専門職間で共有します。

6-2 主な使用場面

◆入退院時・在宅療養の移行時など

◆本人の状態や状況変化時(病状進行、生活環境の変化など)など

◆特別な時間を設定する必要はなく、専門職が日常に本人と関わる場面(訪看時)など

※一度で完成させる必要はなく、断片的な内容でも可。些細な内容でも、関係者間で共有することで本人の考えが見えてくる場合がありますので、記録を残しましょう。

1) 病気や障がいが発症して入院退院が生じ、介護状態などに変化が起こった時

この時期の特徴と目標

1-1：前期高齢者の女性、術後がん再発で通院治療中(転移あり)、認知症無し、ADL自立、病状からくる痛みや不安、食欲不振あり。夫(健康で仕事あり)と息子夫婦と同居。

1-2：後期高齢者の男性、脳卒中で左半身麻痺が生じて入院、軽度認知症あり、ADLは杖など補助具使用で介助歩行可能、少々嚥下障害あり。近く在宅へ退院予定。妻(健康な喜寿)と二人生活。

1-3：小児患者への対応

本人は未成年者であり、その親も多くがまだ若く、成人の場合とはかなり異なった状況が想定される。小児医療センターなどで取組が始まっているが、ここでは今後の検討事案と位置付ける。

上記事例のように、疾病による身体症状があり、ADLやQOLに支障が生じている患者とその家族に対して、各専門職が関わり、人生会議を進め形成していく時期です。

疾病や障がいがある場合に、いきなり心肺蘇生や看取りに関連することを話すことは控えましょう。自分の状況(病状)をどのように捉えているのか、気持ちの整理や人生会議を行う心の準備ができていないかの確認をします。

信頼関係ができていないと、人生会議を切り出しにくいものです。無理強いをせず、訪問や通所通院時の日常会話の中から気持ちの変化をくみ取る努力をします。決して焦ってはいけません。家族の理解、希望や取組に対する考えを知ることも重要なことです。

2) 健康な時期(希望される方):この時期の特徴と目標

2-1: 本人はまだ若く健康で、両親も持病はあるが健康である。二世帯住宅に居住。

2-2: 後期高齢者夫婦二人生活。子供は独立している。

心身共に自立している時期であり、人生会議という取組があることをまず知ってもらいます。

自身が年齢を重ねたとき、または両親にどのような生活をしてもらいたいのか想像してもらいます。

町田市役所からのアナウンス、医師会等と共催する市民向け講演会、高齢者支援センターなどで行う啓発活動、町田・安心して暮らせるまちづくりプロジェクト(町プロ)における多職種連携による知識の共有と普及、通院時かかりつけ医からの情報提供で人生会議を知ってもらいます。

～本人が人生会議を行う心の準備ができているかの確認方法～

問いかけ例

「体調はいかがですか?」

「何か不安で気になっていることはありますか?」

「大事にならなくて良かったですね。今後のことですが、高熱が出て食べられなかったり、病状が進行して動けなくなってきた時、ご自身はどのようにお考えか伺ってもよろしいですか?」

※「まだわからない」といった内容の返答の場合、本人は人生会議の準備がまだできていないととらえます。決して無理強いをせず、別のタイミングを見計らいましょう。

※「私は生きていられるのかしら?」「自分の家にいられるのか?」「家族に迷惑をかけたくない。」

⇒このような言葉があった場合、自身の病状や将来に不安を持っていることがわかります。この段階で決して焦ってはいけません。本人の言葉を尊重して聴き、共感し、各種専門職が連携を取り、治療や療養に適した方法を模索します。

「気がかりなことや心配なことはありますか。」

「いろいろと不安にもなりますね。なぜそのように思うのですか。」

「いつでもお話してください。誰でも不安な気持ちになるものです。」

などと、本人が話をしやすい環境作りを心がけましょう。本人の意思を尊重することが大切です。話を聴き、たくさん語ってもらうことで、その人となりを知ることができ、信頼関係も芽生えやすくなります。決めることだけが人生会議ではありません。

人生会議導入の場面では医師の役割が重要で、主導する場面が多く存在すると思われます。医師が知り得た本人の気持ちや希望を、その家族や看護師、介護士、ヘルパー、ケアマネジャーなどとも共有して良いかを確認し、皆で寄り添っていくことを理解してもらいます。

6-3 専門職の具体的な関わり方

人生会議は、本人に関わる全ての専門職が実践し、普及啓発していくことを前提にしています。関わる場面が想定しづらいと思われる職種についてのみ、以下に事例を記載しましたので参考にしてください。

事例① 柔道整復師

施術の中で、「もし今後、急なことがあったときに備えて事前にご自分の意向を整理しておかれると安心ですね」と本人へ伝え、「わたしの道しるべ」を紹介する。家族や専門職へ希望を共有しておくことも重要だと伝え、記入を勧める。

事例② 福祉用具専門相談員

福祉用具を搬入した際に、「在宅生活でお困り事が出てきたこのタイミングが、良い機会だと思いますので考えてみてください」と声かけし、本人へリーフレット・「わたしの道しるべ」を渡す。「今後のことを考えるときには、ケアマネジャーにも相談してみてくださいね」と伝え、リーフレット・「わたしの道しるべ」を渡したことをケアマネジャーに共有する。

事例③ 理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

リハビリ訓練にあたって本人から聞き取った、今後の生活に向けた希望や、リハビリの目標をもとに「書いてみませんか?」とリーフレット・「わたしの道しるべ」の記入を勧める。今後の希望やリハビリの目標については、本人・家族などの同意を得て多職種で共有する。



～「わたしの道しるべ」の利用方法～

Q1：自分で判断ができない場合は、誰に相談してほしいですか。

- ☐パートナー ☐子ども ☐親族 ☐友人など ☐代理人/後見人
☐頼める人はいない ☐その他 ☐今は判断しない

Q2：身体が衰えて人の手を借りる必要が出た時、誰にみてもらいたいですか。

- ☐1人で過ごしたい ☐パートナー ☐子ども ☐親族 ☐友人など
☐代理人/後見人 ☐医療の人 ☐介護の人 ☐その他
☐今は判断しない

Q3：最期まで自分が希望することは何ですか。

- ☐□からご飯を食べること ☐自分で体を動かせること ☐話ができること
☐自宅で過ごすこと ☐その他

Q4：治療困難な病気や怪我により、自分の気持ちを周囲の人に伝えることができない時、どのような治療を受けたいですか。（複数回答可）

- ☐1日でも長く生きるための延命治療（心肺蘇生・心臓マッサージなど、人工呼吸器・機械による呼吸、中心静脈栄養・点滴による栄養摂取、経管栄養・胃ろうなど、その他）
☐延命治療につながるすべての治療を受けたくない
☐身体の痛みや精神的苦痛を軽減するための処置や治療 ☐その他
☐今は判断しない

上記が「わたしの道しるべ」に記載されています。本人との会話の中で該当することがあれば、チェックを入れていきます。本人自らの記入が理想ですが、叶わないときは支援者などが記入します。ただし、本人の許可を得て、確認を忘れずに行いましょう。

決めることだけが人生会議ではありません。何度でも変更可能な旨をしっかりと伝え、理解を得ながら本人のペースで進めましょう。

6-4 使用時の留意点

- ・対話の中で本人の想いを大切に受け止めます。
- ・本人の状況や気持ちの変化に応じて、内容を変更可能なことを共有します。
- ・記載内容は、本人の同意を得たうえで、家族・専門職と共有します。
- ・下記(折りたたみ例)を参考に折りたたんで使用してください。

「わたしの道しるべ」は本人とその家族、関わりを持つすべての専門職がわかりやすい場所に保管しましょう。お薬手帳と一緒に保管することをお勧めします。

入院や入所などの変化が生じた場合に、これを引継ぐことで、切れ目のないサポートが実現されます。

医療に関する言葉は、本人やその家族にとって専門性が高いため理解しづらく、医師には聞きづらいのが現実ではないでしょうか。人生会議を進める場面において、専門職である私たちが、素朴な疑問として質問を受けることも予測されます。関連しうる専門用語集を作成いたしました。二次元コードから入っていただき、必要に応じてご活用いただければ幸いです。

■折りたたみ例

【表】(A4 サイズ)



① 半分に折る (A5 サイズ)



② 半分に折る (A6 サイズ)



【完成】

【裏】



町プロポータルサイト

7. 人生会議と「わたしの道しるべ」の考え方

人生会議は、一度共有すれば終わりというものではなく、本人の価値観や状況の変化に応じて、継続的に見直しながら家族・専門職間で引継がれるプロセスです。そのため、情報共有と記録についても、「結果」を残すことに固執せず、変化し続ける「プロセス」として扱うことが重要です。

8. 困ったとき・迷ったときの対応

人生会議における対話は、必ずしもスムーズに進むとは限りません。迷いや葛藤、不安は自然な反応であり、専門職はその気持ちを尊重しながら伴走する姿勢が求められます。

よくある質問と、実際に起きやすい場面と対応例を示します。

Q 人生会議は、どんな人が対象ですか？

A 全ての市民が対象です。

病気や怪我により医療や介護が必要になってから取り組むものではなく、元気な時から、自分にとって大切なことを考え始めるきっかけとすることが目的です。

Q 人生会議はいつ始めれば良いですか？

A 年齢や健康状態に関わらず、思い立ったときが始め時です。気持ちは常に変化します。誕生日などをきっかけに始めましょう。

Q 人生会議は最終的に結論を決めるものですか？

A 決めることだけが目的ではありません。

「どうして決められないのか」「まだ考えたくない」という言葉も意思です。選択を迫らず、本人の気持ちに寄り添うことが大切です。

Q リーフレットと「わたしの道しるべ」は何が違いますか？

A 町田市では次のように整理しています。

リーフレット→全ての市民→人生会議を知り考えるきっかけとして使用する。

「わたしの道しるべ」→全ての市民(特に要支援・要介護者)→本人・家族や支援者との対話を促しチームで使用する。

Q 「わたしの道しるべ」は記入して提出する必要がありますか？

A 提出の義務はありません。

本人の考えや想いを家族や支援者と共有するためのものです。お薬手帳と一緒に保管することをお勧めします。

Q 本人の考えや想いと家族の意見が違う場合はどうすればよいですか？

A 本人の意思を最優先に考えます。ただし、家族の不安や葛藤にも耳を傾け、専門職が双方に寄り添い、対話を重ねていくように促します。

Q 認知症になった後でも人生会議はできますか？

A 判断力の低下があっても、可能な限り本人の言葉や意思を尊重します。

症状に応じて家族や支援者と検討を重ね本人の考えや想いを代弁し支援することもあります。

Q 人生会議の内容は変わっても構いませんか？

A いつでも変更できます。気持ちは状況や体調の変化に応じて変わっていきます。

Q 書けない、決められない人にはどう関われば良いですか？

A 無理に書かせたり、決めたりする必要はありません。

専門職は本人に迷いや悩みがあることを肯定的に受けとめ話合える雰囲気づくりや現在の本人の言葉を丁寧に記録することを大切にします。

Q 本人が話したがらず、話がなかなか進みません。

A 無理に話を進めないことを心がけましょう。

「またいつでも話せます」と選択の余地を残しましょう。

Q 人生会議の進み具合がわかりません。関係者で記録を共有すべきでしょうか？

A 人生会議は記録を残すより共有する仕組みが重要です。

口頭・記録・会議など複数の共有手段を検討しましょう。

定期的な見直しと共有のタイミングを決めましょう。

Q 人生会議を繰り返すたびに話が変わってしまい、結論が見出せません。

A 迷いや揺れる気持ちは自然な変化として受け止めましょう。

「今は決めなくてもよい」ことを本人・家族に伝えましょう。

一度で完結せず、継続的に見直す姿勢を本人・家族・支援者で確認しましょう。

人生会議は正解を求める取組ではなく、本人の気持ちの変化とともに続いていくプロセスであることを支援チーム全体で共有します。

【参考資料】年齢経過に応じた人生会議の考え方と関わり方(例示)

人生会議は、高齢期や病気になってから始めるものではなく、人生の各段階に応じて、形を変えながら継続していくプロセスです。以下は、年齢やライフステージに応じた考え方と専門職の関わり方の一例です。

■20～39歳(若年期)

- ・ 大切にする視点:自立、仕事や家庭、将来への希望など
- ・ 主なテーマ:大切にしたい生き方、もしもの時に誰に相談したいかなど
- ・ 関わりのポイント:人生会議を特別なものとせず、生活設計の延長として伝える

■40～64歳(壮年期)

- ・ 大切にする視点:健康管理、家族・社会での役割など
- ・ 主なテーマ:健康への向き合い方、介護や医療を受ける立場になった時の考え
- ・ 関わりのポイント:リーフレットを用い、家族と話すきっかけづくりを支援する

■65～74歳(前期高齢期)

- ・ 大切にする視点:これからの暮らし方、社会参加など
- ・ 主なテーマ:楽しみや生きがい、将来の暮らしの場
- ・ 関わりのポイント:人生会議は「まだ先の話」ではないことを丁寧に伝える

■75～84歳(後期高齢期)

- ・ 大切にする視点:生活の継続性、安心感
- ・ 主なテーマ:体調変化時の希望、支援の受け方
- ・ 関わりのポイント:リーフレットから「わたしの道しるべ」への移行を検討する

■85歳以上

- ・ 大切にする視点:その人らしさの尊重、安心な生活についてなど
- ・ 主なテーマ:医療やケアの希望や思い、最期をどこでどのように過ごしたいか
- ・ 関わりのポイント:「わたしの道しるべ」を活用し、本人の言葉を丁寧に記録していく。

※上記は一例であり、実際の活用にあたっては、年齢ではなく本人の状況や理解力、価値観を最優先とします。

