第25回
成年後見制度利用促進専門家会議
令和８年11月９日 | 参考資料８



意思決定支援の基本的考え方

～だれもが「私の人生の主人公は、私」～

この研修資料の使い方

① この研修資料は、「意思決定支援」に共通する基本的な考え方や実践方法について知り、本人と本人の人生「LIFE（生活、人生、生命）」とのかかわりに活かしていくことを目的として作成しました。

② この研修の対象者は、このような本人と本人の人生「LIFE（生活、人生、生命）」にかかわるすべての人を対象としています。

③ 「私の人生を私として生きる。」
だれもが「私の人生の主人公は、私」です。

④ それはかかわる人の理解があってこそ
実現できるものと考えられます。



もくじ

はじめに

1　意思決定支援に向けて知っておきたいこと

2　意思決定支援のポイント

3　実践と原則

さいごに



私の体験をふりかえろう－誰もが当事者－

1

あなたの人生を振り返ってみましょう。

特に印象に残った「決定・選択」にはどんなものがありましたか？

2

そのとき、あなたはどんな風に「決定・選択」しましたか？

誰かに相談しましたか？何かに背中を押されましたか？決めることに悩んだとしたら、それはどうしてですか？

3

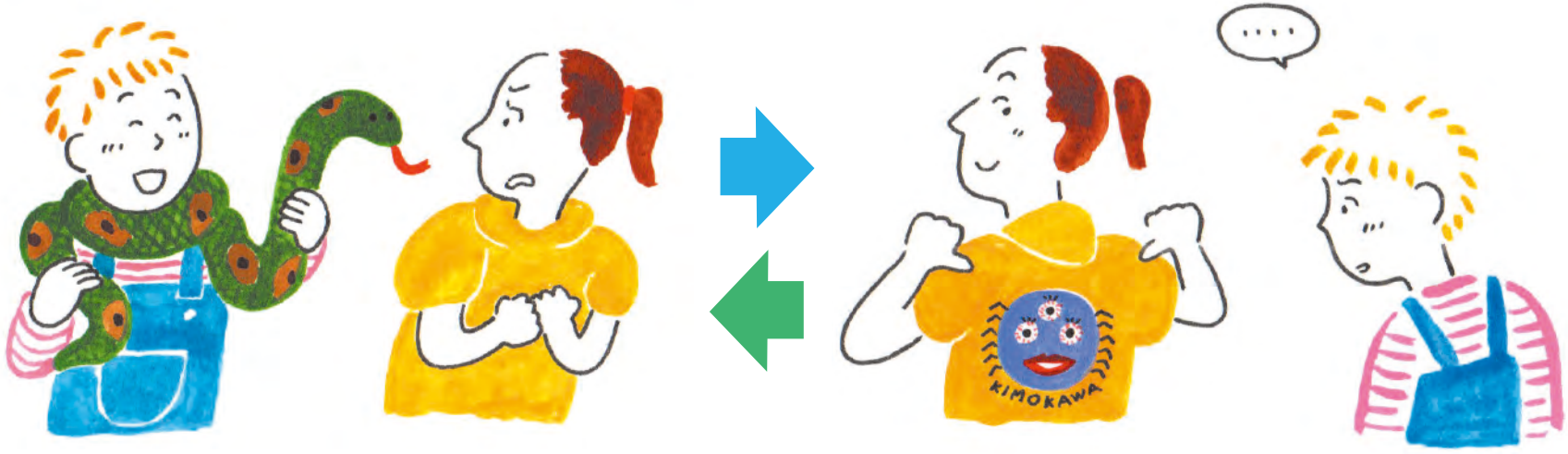
もしもそのとき、あなたの周りのすべての人が、あなたの「決定・選択」を無視して、反対の方向に強引に進めたとしたら、どのようなことが起き、あなたはどのような気持ちになるでしょうか。



1 意思決定支援に向けて知っておきたいこと

“私(本人)”の視点から考える

時に、あなたにとって重要なことが、私にとって重要ではないことがあります。また、その逆もあります。



意思決定支援では、支援する側の視点ではなく、“私(本人)”の視点に立ちます。

1 意思決定支援に向けて知っておきたいこと

チームで支える、一緒に支える

だれもが意思決定をする当事者であり、同時に本人にかかわる人です。一人で生きている人はいません。支えられながら、誰かを支えています。その全ての人が、お互いに支え合いながら「私の人生の主人公は私」という人生を生きています。チームで支える、一緒に支えるという意識で取り組みましょう。



1 意思決定支援に向けて知っておきたいこと

知っておきたい４つのこと

①

「意思決定支援」では、すべての人には意思があるという前提に立って、本人が自分で自分のことを決めるにあたり、一人ひとりに合わせた支援をおこなうことを大切にします。

②

障害者権利条約には、“私たちのことを私たち抜きで決めないで”（Nothing About us　without us）というメッセージがあります。その意思決定に、“私（本人）”は本当の意味で参加していますか。

③

「私の人生を私として生きる」希望どおりといかずとも、いろいろな間違いや不自由もあるけれど、自ら選択し、自分の生活・暮らしを生きていると感じられるでしょうか。

④

それぞれの環境や状況に応じて、必要な配慮や支援を受ける機会が保障され、本人の意思が尊重される社会、本人の尊厳が確保される社会の実現が望まれます。

1 意思決定支援に向けて知っておきたいこと

いつでもどこでも

日常生活でも



着る物を選ぶ



買い物をする

- 食べ物、洋服を選ぶ
- 買い物をする　●学び、働く
- 行きたい場所を決める、移動の方法を選ぶ
- どういうスタイルで過ごすか

（だらだら、てきぱき、スケジュールを決めて？そのときの気分で？）

重要な場面や人生の岐路でも



住む場所を変える



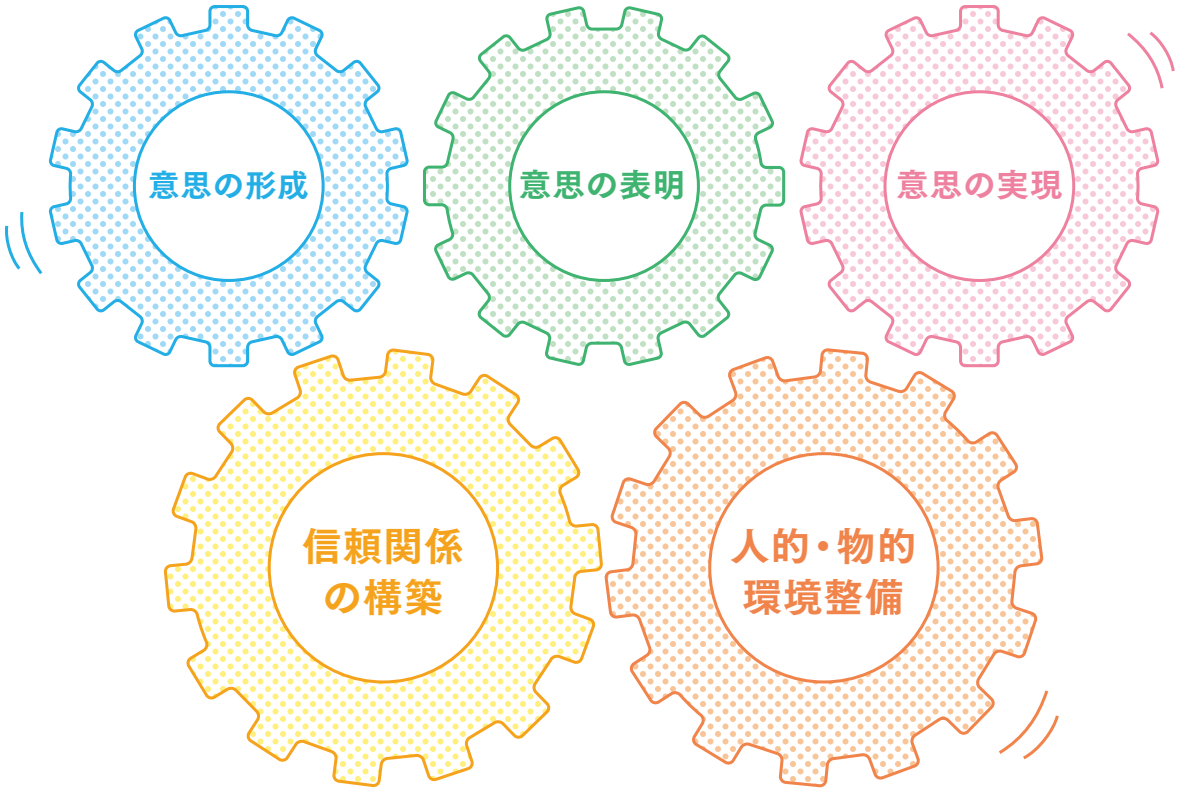
医療サービスを選ぶ

- 暮らし方（誰と？一人で？ずっと同じ場所で？場所を変えながら？）
- お金のこと（管理の方法、誰かにサポートしてもらう？）
- 介護サービス、障害福祉サービスを選ぶ
- 医療サービスを選ぶ

生活、人生は意思決定の連続です。だれもが、何かを選んだり、選ばなかったり、迷って決められなかったり、選ぶのに失敗したり、上手くいったりをくり返しながら、生活しています。

2 意思決定支援のポイント

プロセス：たくさんの歯車をかみあわせる



本人には「意思」があり、決める力があるという前提に立ち、かかわりのなかで、その意思を尊重して支えていく。

2 意思決定支援のポイント

信頼関係の構築

本人のこと、特性、適切な
コミュニケーションの取り方を
よく知ることが大切です。

① 本人を知ること（好き、嫌い、大切に思うこと、得意、苦手なこと等）

② 本人を知るための関係づくりやコミュニケーションの取り方を知ること



2 意思決定支援のポイント

人的・物的環境整備

① 周囲の人の態度や関係によって、本人の意思決定は影響を受けます。

本人の意思を尊重する態度、本人が安心できるような態度、本人との間の信頼関係、関係性への心配りが必要となります。否定しないで聞く、という姿勢が大切です。「ただ、そばにいる」という支援もあります。



② 物理的環境や時間帯によっても、本人の意思決定は影響を受けます。

なるべく本人が慣れた場所で、本人が一番力を発揮できる時間帯で意思決定支援を行うことが望まれます。



2 意思決定支援のポイント

意思形成支援：ケバブは知らなきゃ食べられない

適切な情報、環境、認識の下で、
意思が形成されることを支援します。

「なんて書いてあるの？」
メニューから注文しようとしても、メニューが読めなければ選べない。

「ケバブってなに？」
メニューが読めたとしても食べたことがない料理を選ぶことは難しい。

考えを邪魔するような働きかけがあると決めることは難しい。



意思を決定するためには、その内容についての適切な情報が必要となります。

2 意思決定支援のポイント

意思表明支援

形成された意思を適切に表明・表出することを支援します。

「早く決めて！」「前に決めたことと違う！」など、支援者が決断を迫る態度で接したり、本人の以前の発言の責任を問う態度で接すると心からの希望を表現・表明しにくい。

本人の表明した意思に疑問や迷いがあるときは、意思形成プロセスを振り返り、再度確認する。

「選んだ理由を聞いてもいい？」言葉で表現されていることとは別の「本当の思い」があることもある。

時間の経過で意思は変わることもある。また重要な決定は、再度確認することも必要である。



心の中で決めていても、それを表明・表出するには、適切な環境が必要となります。

2 意思決定支援のポイント

意思実現支援

本人の意思を日常生活・社会生活に反映することを支援します。

「食べたい」「自分でつくりたい」
意思実現のプロセスにおいても本人がその能力を最大現に活用して参加することが本人の力となる。

「あなたには無理じゃない？」
本人の意思が無視されたり否定されたりすることが続くと、意思形成、意思表明の意欲は弱まる。



本人の意思と本人以外の人の意思が相反してしまい、本人の意思だけを尊重できない場合でも、だれかが我慢するのではなく、みんなの意思が尊重される選択肢はないか諦めずに考えることが大切。

本人とともに意思の実現を目指して取り組むことが、（本人やチームの）経験の豊かさにもつながります。

大切なのに、難しい。それはなぜ？

1 「意思」そのものがもつ難しさ

- 意思は変化していくもの
- 言葉と心、行動は必ずしも一致しない
- だから、他者が本人の意思を把握することは難しい

2 「正解」がない難しさ

- 選んだ瞬間はベストだと思っていたものが、時がたつと後悔に変わったり、その逆もある
- いろいろな評価があって、何が正解かが分からない
- 誰から見たか、どの時点から見たかで、正解が違ってくる

3 いろいろな「人」が関わる難しさ

- いろいろな視点・価値観をもつ人が関わることが大切（ひとりよがりにならない）
- けれども、立場や職種によって意見が異なり、一致しない
- みんなの事情を優先することも起こりやすい

4 さまざまな「場面」で行われる難しさ

- 生活、人生は意思決定の連続
- さまざまな対象、場面についての意思決定支援のガイドラインがあるが、実際の生活では、場面は綺麗に分かれていない

いろいろな難しさがあるからこそ、意思決定支援の原則は、共有しておくことが大切です。

意思決定支援の原則

① どのような人であっても、本人には意思があり、決める力があるという前提に立って、意思決定支援をします

② 本人が自ら意思決定できるよう、実行可能なあらゆる支援を尽くします

③ 不合理にみえる意思決定でも、それだけで本人に決める力がないと判断せず、尊重します



まとめ

① 意思決定支援は、本人とかかわる人たちの共通となる姿勢と行動、プロセス

- だれもが当事者本人であり、同時に本人にかかわる人でもあります。
- 「私の人生を私として生きる」だれでも私の人生の主人公は私です。
- 意思決定の結果にとらわれず、本人にとっても納得感があるプロセスを踏むことが大事です。

② 実行することの難しさも共有し、本人とかかわる人たちで試行錯誤する

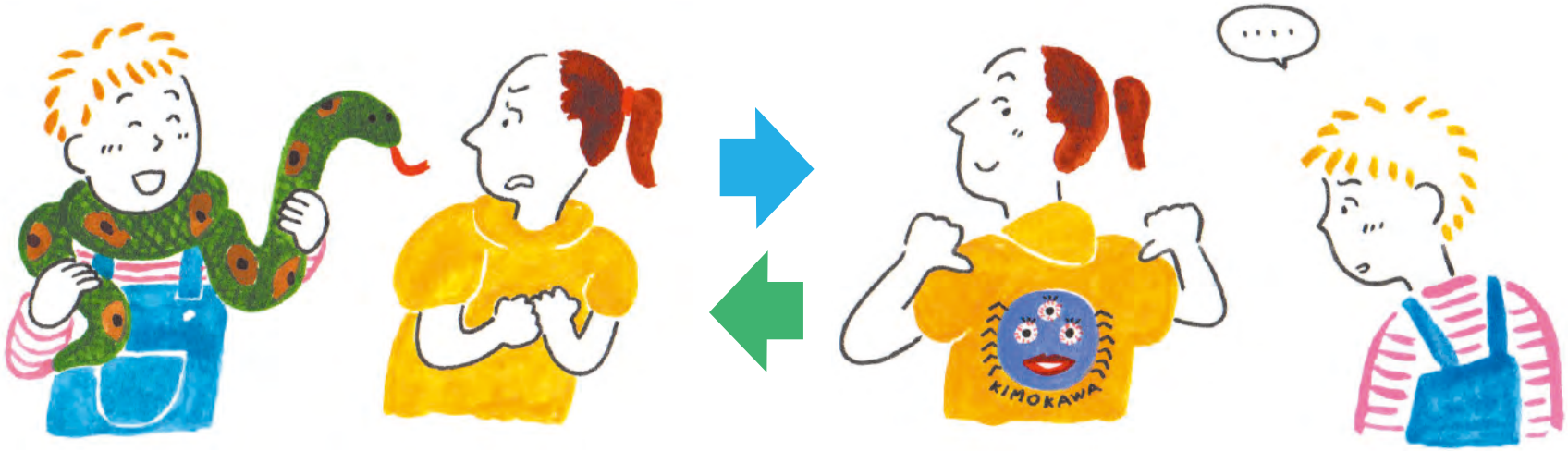
- 意思決定支援を学び、ひとりよがりにならないよう、いろいろな視点や価値観を持つ人たちと共に考えます。
- 時間の制約やできることに限りがあることも意識しながら、みんなで互いに支え合い、意思決定支援をおこないます。その時うまくいかなかったとしても、あきらめないことが肝心です。
- 本人を支えている人も、困った時、迷った時、上手くいかない時には、本人にかかわる他の人たちに、「助けて」と、声をあげていきましょう。

③ キーパーソンは常に本人である

- 関わる人たちは、悩んだら本人の希望や気持ちに立ち返ります。
- “私たちのことを私たち抜きで決めないで”(Nothing About us without us)その意思決定に、“私(本人)”は本当の意味で参加していますか？



時に、あなたにとって重要なことが、
私にとって重要ではないことがあります。



だれもが
「私の人生の主人公は私」