

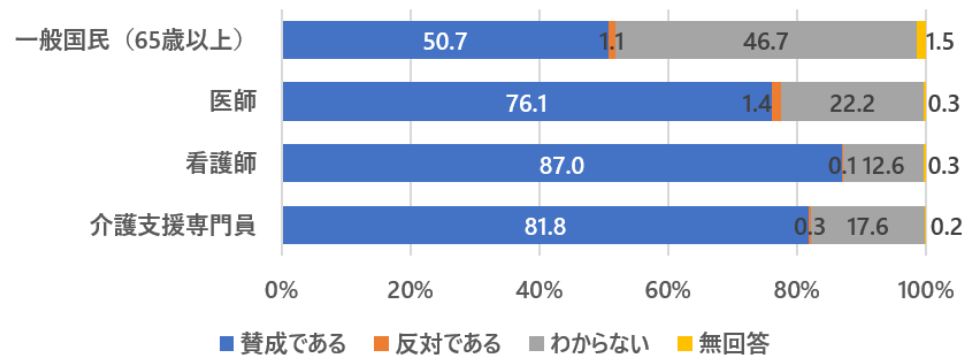
8 自分らしい人生の最終章を過ごすために

人生90年、100年時代となり、「人生の最期をどう迎えるか」は、多くの人にとって身近なテーマになっています。しかし、重い病気や認知症などになると、自分の希望を伝えられなくなることも少なくありません。

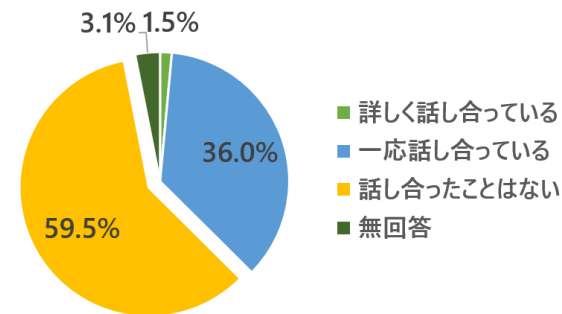
そのため、もしもの時に備えて、どのような医療や介護を望むのか、自分が大切にしたいことは何かを、前もって考え、家族や医療・介護職と話し合っておくことが大切です。これをACP（アドバンス・ケア・プランニング）といい、厚生労働省は「人生会議」と呼んでいます。

しかし、医師や看護師など医療の専門家の多くがACPの必要性を感じている一方で（図31）、ACPを必要だと認識し、家族と人生の最終段階における医療について実際に話し合いができている人は約4割弱にとどまっています（図32）。

◆図31 あなたは、人生会議を進めることについて、どう思うか



◆図32 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うか（一般国民、65歳以上）



出典：「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/saisyuiryo.html>）をもとに作成

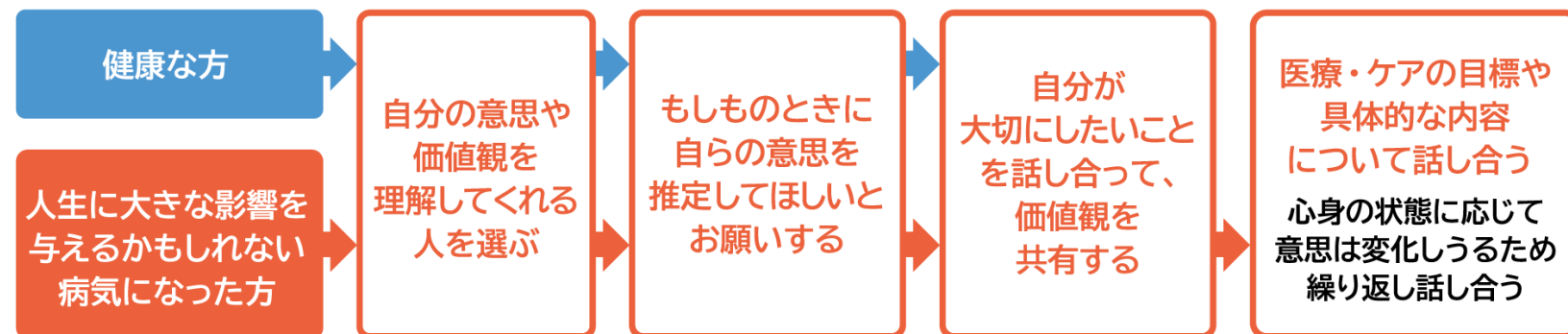
ACPのポイント

- 迷うこと、分からないことを無理に決める必要はありません。
- 親しい人やかかりつけ医と相談しながら考えましょう。
- 考えが変わってもかまいません。繰り返し話し合ひましょう。

まずは、「あなたが大切にしたいこと」を考えてみましょう。

◆図33 人生会議の進め方

人生会議をしたいと
思っている方



最期まで自分らしく生きるための「生き方・老い方」ハンドブック

多摩市が作成したACPが実践できる記入式のハンドブックです。下記または多摩市役所窓口で配布しています。

https://www.city.tama.lg.jp/_res/projects/default_project/_page/001/011/673/handbook.pdf

出典：厚生労働省HP (<https://www.mhlw.go.jp/acp-jinseikaigi/about/>)

～旅立ちへのそなえ～

自分で考えて決めるために

高齢者の死因の1位である「がん」を例にあげて、病気の発見から旅立ちまでの一般的なケースを考えてみましょう。

◆最適治療のための検査＜がんの場合＞◆

健康診断などの結果から、がんに関する精密な検査の必要が生じる、あるいは自分で不安を感じて医療機関を受診することがあると思います。

数日から数週間かけて、検査を行うことになります。「早く治療をしてもらいたい」と思うのは当然ですが、まずは「がん」であるかどうかを調べるのが大事です。

検査結果に基づいた、臨床診断と病理診断を経て、「確定診断」がなされます。そしてがんと診断されたら、病気の進行状態（ステージなど）と

自身の身体状況（糖尿病がある、心機能が悪いなど）をしっかりと把握しなければなりません。

年齢、体質や発生部位、ステージによって、最適な治療法が違ってきますし、治療はいったん始めたら、治療前の状態に戻しての再挑戦はできません。身体にダメージが生じたり、生活に制約を与えることも多くあるため、現状の把握を正しく行って、最適な治療法を決定します。

◆よりよい人生のための治療◆

いよいよ治療方針の決定です。

治療の目的は大きく3つに分けられます。がん細胞の一扫を目指す「根治」、当面の命の確保を目指す「共存・延命」、苦痛を抑えたり取り除くことを目指す「緩和」です。治療法が示されて、アドバイスを受けながら治療法の選択をすることになりますが、ここで注意したいのは「治療」という言葉の意味です。

「治療」とは完全に治して、病気になる前に戻すことと理解されがちですが、当面の命の確保を目指す共存・延命治療や緩和ケアの場合もあります。

特に高齢者の場合は、体力もなくなっているため、手術による根治を目指せない場合もあるでしょう。

医師の説明を受けるにあたっては、提案された治療の「目的と目標」「要する期間」「日常生活に及ぼす影響」などを確認しておくことが大事です。

治療の結果どのようなことが起きるのか、例えば副作用などについても、自分なりに把握し整理したうえで、これからの人生で目指すものと同じだけ一致できるような選択をすることが、望ましいでしょう。

自分にとって大事なものと目指すものとを医師と共有し、信頼関係を築き、医師に、がんと闘う人生の伴走者になってもらいましょう。

「人生会議（ACP）」を行い、自身の思いや希望を考え、それに沿った治療法を決められるよう、家族や大切な人と話し合うことも大切です。
（P.55参照）

◆終末期の決断を支える家族とのコミュニケーション◆

治療を開始しても、手術後再発する場合もあれば、化学療法の副作用で苦しむこともあります。

どの程度の治療をいつまで行うか、医師のアドバイスを受けて高齢者本人が自分の意思で決める場合もあれば、家族に判断を委ねるケースもあるでしょう。いずれの場合でも、本人の意思が途中で変わったり、また揺れたりすることは当たり前のこととして、家族間で丁寧なコミュニケーションを取りながら、時間をかけた意思決定を行うことが大切です。高齢者の死は、生きてきた人生のゴールといえます。

ゴールを先に延ばすことがよいかどうか、特に在宅での療養を行う場合には、最期の時にどうするかの方針決定を含めて、かかりつけ医との連携を取っておくことが大切です。

最後の最後で願いや意思がかなわないことになったり、家族間でのトラブルが生じたりしないようにするためにも、「人生会議（ACP）」も通じて、自分の考えを、途中の迷いも含めて、周りと共有しておくことが必要です。

素敵な最期の迎え方

私は、仕事柄多くの方の葬儀をお手伝いするとともに、素敵な最期を迎えたいという皆様のご要望にお応えすべく、「エンディングノート※」の書き方セミナーの講師を務めてきました。

エンディングノートセミナーに参加される大半の方は、自分の死後残される家族への希望や意思を伝える事を目的に参加されます。しかし以前、エンディングノートの『過去に取得した資格や趣味、生きがい』などのページを記入しながら「自分の人生を振り返ってみると、仕事や子育てなどを理由にあきらめてしまったことがある。でも記入するうちに、もう一度やりたいことを見つけて挑戦しようと思った。」という方がいました。

「最期をどう迎えるか」だけでなく、最期を迎える日まで「自分がどうありたいか、それに対してどう生きていくか」を考えられるのはとても素敵なことだと思います。

人生の最期を迎える日まで、私自身も含め皆様にはそうであってほしいと節に願います。

※エンディングノートとは

自分に万が一のことがあったときや、終末期を迎えたときに備えて、家族へ伝える希望や大切な情報を書き留めておくノート

＜お話を伺った方 京王フェアウェルサポート株式会社（葬儀社）の社員の方＞



←もしもの時の安心ノート



◆自分らしくいきいきと生きる★

老いは誰にも訪れます。しかし、その時間をどのように過ごすかは、自分自身で考え、選ぶことができます。これからの人生をより自分らしく、満足して生きるために、「人生会議（ACP）」（P.55、56参照）を通じて、自分が大切にしたいことや望む暮らしについて考え、家族や身近な人と話し合ってみましょう。自分の思いを整理しておくことは、限りある人生の時間を、自分が本当に使いたいことに使うことにつながります。

また、地域の活動や趣味の集まりなどに参加し、人とのつながりを持つことも、健康でいきいきと暮らすための大切な力になります。

もちろん、高齢期に向けて不安や困りごとを感じることもあるでしょう。そんなときは、一人で抱え込む必要はありません。地域の相談窓口や成年後見制度など、支えとなる仕組みがあります。必要なときには周囲や制度を頼りながら、自分らしい暮らしを続けていきましょう。

老いを学ぶことは、人生をより豊かに生きるための学びです。
本書が、皆さん一人ひとりのこれからを考え、人生をいきいきと楽しむきっかけとなれば幸いです。

老いを学んで、人生を満喫する。その一歩を、今日から始めてみませんか。

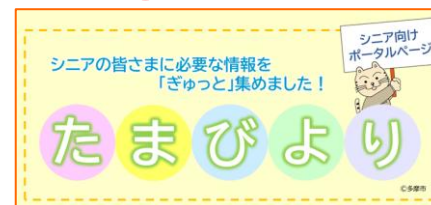
■人生をいきいきと生きる実践のヒント集■

✓ 健康維持や地域活動の情報を知りたい

多摩市健幸まちづくり
さくらページ

62ページ
～68ページへ

✓ 高齢期に役立つ情報全般が知りたい



<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/index.html>

さくらページ

全般

たま広報



各種イベント・講座
開催情報

秘書広報課広報担当

<https://www.city.tama.lg.jp/shisei/johokoukai/1005203/index.html>

多摩市の講座・催し等



各種イベント・講座開
催情報の一覧

https://www.city.tama.lg.jp/event_calendar.html

食・運動

健康栄養相談



保健師・管理栄養
士・歯科衛生士によ
る健康・栄養・歯科
相談

健康推進課（健康センター）
成人担当

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/kenshin/joho/1012092.html>

スポーツ施設



総合体育館、武道館な
ど市内スポーツ施設の
案内

スポーツ振興課
スポーツ振興担当

<https://www.city.tama.lg.jp/map/sports/index.html>

健幸Spot



血圧・体組成測定がで
きる健康チェックス
ポット。TAMAるんる
ん♪アプリと連携可能。

企画課企画調整担当

<https://www.city.tama.lg.jp/shisei/johokoukai/1005203/index.html>

さくらページ

食・運動

健康づくり地域活動推進事業



健康づくり推進員によるウォーキングや健康講座等を開催

健康推進課（健康センター）
成人担当

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/kenshin/walking/1002847.html>

スポーツ振興事業



スポーツ推進委員が、誰でも楽しめるニュースポーツやスポーツイベントを開催

スポーツ振興課
スポーツ振興担当

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008238/sports/joho/index.html>

地域介護予防教室



介護予防リーダーによる「元気アップ体操」を地域で開催

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1002914.html>

うんどう教室



公園の健康遊具を活用した、つまずき・ふらつくなどを予防する元気な体作りをする教室

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1012145.html>

TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）



フレイルチェック・介護予防につなげる事業

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1002881.html>

近所de元気アップ／ 認知力アップトレーニング（近トレ）



介護予防のための体操（元気アップトレーニング）や認知機能に働きかける運動（認知力アップトレーニング）

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1011512.html>

さくらページ

食・運動

地域リハビリテーション活動支援事業



専門職が地域活動を支援し介護予防を推進

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1002912.html>

健幸サポート事業



後期高齢者を対象に保健師等が栄養・運動・口腔などを個別支援

保険年金課 保健事業係

<https://www.city.tama.lg.jp/kurashi/koukikourei/kenshin/1012787.html>

にゃんともTAMARボランティアポイント



ボランティア活動でポイントがたまる介護予防事業

高齢支援課 介護予防推進係/多摩ボランティア・市民活動支援センター

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016935/1002917.html>

活動・学び

コミュニティセンター



世代を超えた地域交流・市民サークル活動・イベントの場

コミュニティセンター各館/協創推進室

<https://www.city.tama.lg.jp/map/bunka/community/index.html>

公民館講座



教養・健康・趣味・地域活動などの講座を開催

関戸公民館・永山公民館

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/katsudo/kouminkan/index.html>

図書館/行政資料室



読書や学びの支援、講演会・市民協働イベントなどを開催

図書館

<https://www.library.tama.tokyo.jp/>

さくらページ

活動・学び

多摩ボランティア・市民活動支援センター



ボランティア相談・活動紹介・講座

多摩市社会福祉協議会多摩ボランティア・市民活動支援センター

<https://tama-shakyo.jp/volunteer>

地域デビュー手引書



地域活動や市民活動を始めるきっかけづくり

協創推進室 市民自治・コミュニティ担当1

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/katsudo/npo/1003162.html>

市民活動・交流センター (KITAKAIさんぽ館)



市民活動・NPO・地域団体の活動拠点。サークル活動や指定管理者による各種教室・講座なども定期的開催
市民活動・交流センター/
文化・生涯学習推進課 文化・生涯学習推進担当

<https://tama-kitakai.com/https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008238/katsudo/index.html>

地域福祉推進委員会



地域生活課題の解決に向けた地域の団体・住民主体の活動

多摩市社会福祉協議会

<https://tama-shakyo.jp/chiikifukushi>

ふれあい・いきいきサロン



地域の誰もが楽しく気軽に立ち寄れる集いの場。各地域住民によって、集会所や個人宅などで運営

多摩市社会福祉協議会

<https://tama-shakyo.jp/senior/ふれあい・いきいきサロン>

老人クラブ



健康づくり・趣味・ボランティア活動。市内には24クラブ、約900人の会員が活動

多摩市老人クラブ連合会

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016936/1018407/index.html>

さくらページ

老人福祉センター



<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016941/1008280.html>



<https://www.tama-fukushi.org/>

市内在住の60歳以上の方が無料で、談話室・お風呂・ラウンジなどを利用可能

高齢支援課高齢支援係/
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
多摩市総合福祉センター

寿大学



<https://www.tama-fukushi.org/>

※「寿大学」でサイト内検索ください

市内在住の60歳以上の方を対象とする、教養・趣味・運動関連の講座

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ
多摩市総合福祉センター

永山ワークプラザ



<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/fuchu/kyushokusha/nagayama.html>

職業相談・求人紹介

ハローワーク府中

多摩市シルバー人材センター



<https://tama-sc.tokyo/>

60歳以上の就業支援

多摩市シルバー人材センター

人生会議（ACP）



<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016930/1019140.html>

将来の医療・介護について家族や支援者と話し合う取り組み

高齢支援課地域ケア推進係/
地域包括支援センター

さくらページ

相談窓口・サポート

地域包括支援センター



介護・医療・福祉に関する総合相談窓口
※地域の身近な場所で相談できる出張相談会も開催

高齢支援課 地域ケア推進係/
各地域包括支援センター

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016932/1002951.html#anchor1>

高齢者見守り相談窓口



見守りが必要な高齢者への訪問・相談支援

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016932/1002952.html>

高齢者在宅療養支援窓口



在宅医療・介護に関する相談

高齢支援課地域ケア推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016932/1002938.html#anchor2>

認知症カフェ



認知症の方・家族・地域住民が交流・相談できる場

高齢支援課地域ケア推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/ninchisho/1017034.html>

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解し地域で支える講座

高齢支援課地域ケア推進係/
地域包括支援センター

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/ninchisho/1002934.html>

成年後見制度



成年後見制度などの相談

福祉総務課/多摩市社会福祉協議会権利擁護センター

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/shien/seikatsu/1003129.html>

さくらページ

相談窓口・サポート

福祉サービス利用支援事業



高齢・障がいなどで支援が必要な方への福祉サービス利用支援

多摩市社会福祉協議会権利擁護センター

<https://tama-shakyo.jp/fukushiservice>

高齢者あんしんサポート事業



頼れる親族のいない、単身高齢者の方への支援

多摩市社会福祉協議会権利擁護センター

<https://tama-shakyo.jp/ansapo>

介護予防・日常生活支援総合事業



介護予防サービスや生活支援サービスの案内

高齢支援課介護予防推進係

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008237/1016873/1016933/1002913.html>

おわりに

多摩市は、誰もが「健康」で「幸せ」に暮らせるまちを目指し、「健幸まちづくり」を進めています。

本テキストは、平成29（2017）年の発行以来、多くの皆さんに読まれ、老いを学び、自分らしい人生を考えるきっかけとして活用されてきた「あなたの『生き方・老い方』応援本」の内容を更新し、普及版として新たにお届けするものです。この10年の間に、わが国ではさらに高齢化が進みました。一方で、医療や健康づくりに関する知識・技術は大きく進歩し、人生100年時代ともいわれるように、多くの人がより長く生きる時代になっています。人は誰もが年を重ねます。老化による心身の変化を避けることはできません。しかし、その変化の現れ方や進む速さ、そして変化とどのように向き合いながら生きていくかは、一人ひとり異なります。だからこそ、老いについて正しく学び、自分自身のこれからを主体的に考えることが、これまで以上に大切になっています。今回の改訂では、「多くの人に、より気軽に老いについて学び、自分らしく長くいきいきと生きるヒントを得てほしい」という思いから、構成を見直しました。人生を豊かにする知識や実践のポイントを、より学びやすく、分かりやすく整理するとともに、ご自身の理解を深めていただける手軽な検定も併せて用意しています。

改訂にあたっては、初版の監修にもあたられた国立長寿医療研究センター 理事長特任補佐・桜美林大学 名誉教授の鈴木隆雄先生、今回新たに、桜美林大学大学院教授の杉原陽子先生、駒沢女子大学教授の児玉小百合先生に監修いただきました。

本テキストに盛り込んだ健康と幸せのコツは、すなわち「人生をいきいきと、自分らしく生きるためのコツ」です。本書で得た学びを日々の生活に生かし、これからの人生をより豊かで充実したものにしていただければ幸いです。

Let's 健幸まちづくり。自分自身を大切にすること、自分自身の健康と幸せのために行動することも、健幸まちづくりの大切な一歩です。本書や検定をきっかけに、できることから一つずつ実践し、多摩市の健幸まちづくりに参画していただければ嬉しく思います。

令和8年9月 多摩市長 阿部裕行

令和 8（2026）年9月18日 ver.1.0 発行

編集・発行

多摩市 企画政策部 企画課

〒206-8666 東京都多摩市関戸6丁目12番地1

mail：tm032000@city.tama.tokyo.jp

監修

鈴木隆雄

（国立長寿医療研究センター理事長特任補佐、桜美林大学 名誉教授）

杉原陽子

（桜美林大学大学院老年学学位プログラム教授）

児玉小百合

（駒沢女子大学人間健康学部健康栄養学科教授）

※本テキスト掲載の記事・図表等の無断複写・複製・転載を禁じます。ご利用を希望される場合は、多摩市企画課までお問い合わせください。