

患者力をあげるコミュニケーション と自分らしく生きるための 意思決定

2026.9.19 沖縄学習会

福岡看護大学 岩本 利恵

目次

1. 患者力とは
2. チーム医療における患者・家族の役割
3. 患者力をあげるコミュニケーション
4. 意思決定とは
5. 自分らしく生きる
6. 自分の人生の最終段階における医療・ケアについて

1. 患者力とは

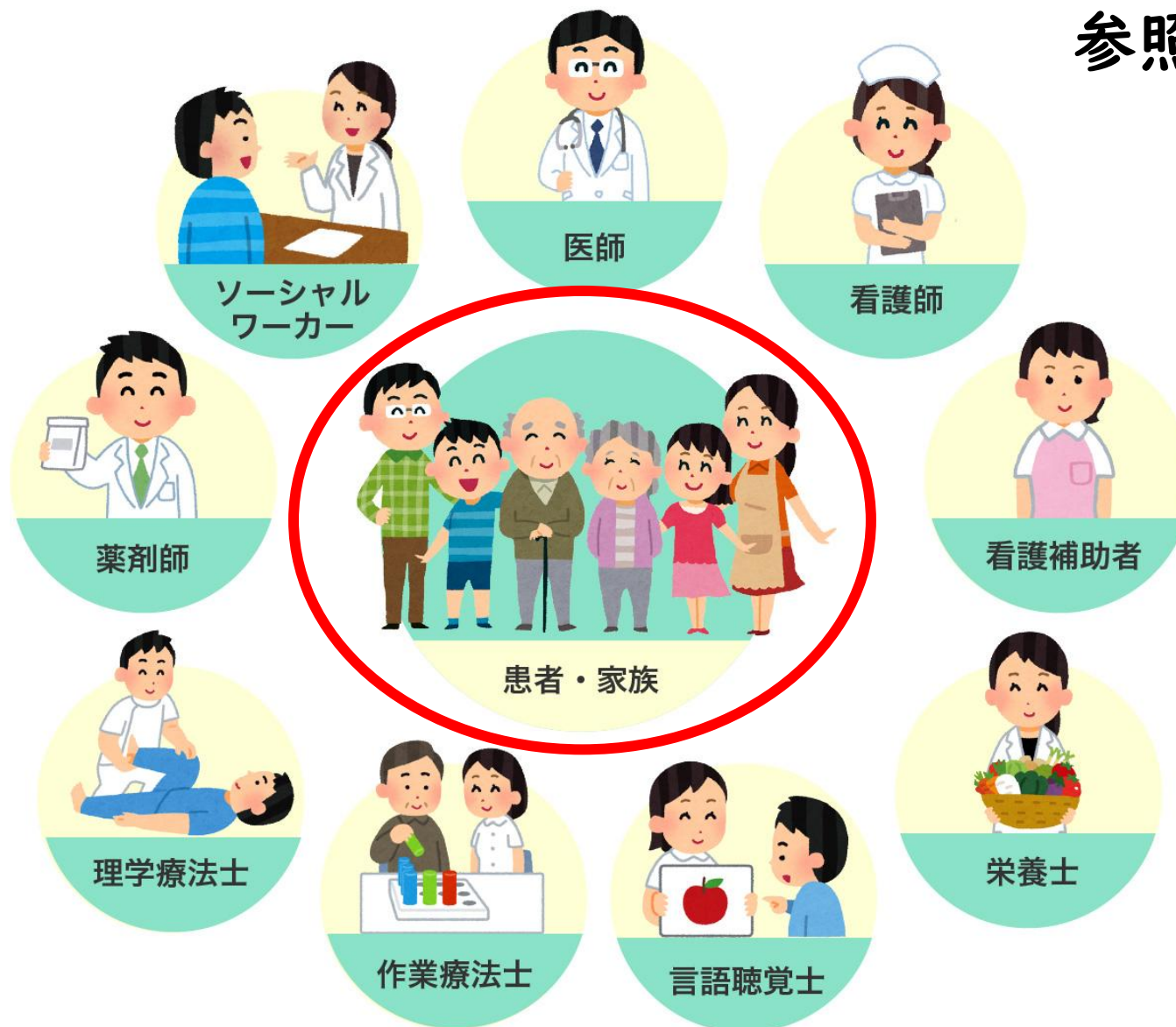
参照: 冊子 PI

「患者力」とは、患者自身が自分で納得いく医療を受けるための力です。高度な医療が求められる今日、チーム医療の一員として患者が位置づけられており、医療者と患者の協働が不可欠となっています。とくに、患者は、治療の選択など複雑で繊細な問題について患者自身や家族の考えや思いを医療チームに伝え意思決定をする重要な役割があります。

2. チーム医療における患者・家族の役割

参照: 冊子 P11

患者・家族が
チーム医療の
中心にいる



3. コミュニケーション

参照:冊子 P3-4



コミュニケーションとは
思っていること、考えていること、気持ちなどを
言葉などにして伝え
お互いに分かり合うことです。



自分が心を許せて話しやすい人には、とてもコミュニケーション
が取りやすいと感じますが、苦手な人であったり
良く知らない人とのコミュニケーションは
とても難しいこともあります。



また、とても話しやすい家族や
友人であっても、その時の感情や
場面によって、コミュニケーショ
ンが難しくなることもあります。



コミュニケーションは、自分と信
頼関係にある人には心を許して話し
やすく、お互いのことが理解でき
ているので、コミュニケーションは取
りやすいです。

しかし初めて話をしたり、あまり
会話をする人でなければ、コミュニ
ケーションが足りないと相互の理解
が難しくなることがあります。

相手に伝わるように、具体的に「理由」を説明することで
「分かり合える」ことにつながります。

**コミュニケーションを円滑にすることは
より良い人間関係を築いていくことができ
自分の患者力の強化につながっていきます。**

3. コミュニケーション

参照: 冊子 P6-7



02

コミュニケーション能力の要素

1

伝える力

言葉で伝える

自分の言いたいことや考えを相手に伝える力

2

聴く力

話を聴く

相手が言いたいことを聴く力

3

非言語で伝える力

態度で伝える

表情、態度、姿勢、身振り手振りなどで伝える力

4

非言語を察知する力

察知する

相手の表情、態度、姿勢などから相手の状況を推測する力

5

好感度を表現する力

好感度

相手に好感を持ってもらえるような表現をする力

3. コミュニケーション

参照: 冊子 P5-6

1

言語的コミュニケーション

言葉や文字など、言語を使って伝える方法です。



会話

- ・言葉を使って話す



文字

- ・手紙・メモなど



手話など

- ・手話 など

2

非言語的コミュニケーション

言葉を使わず、表情やしぐさなどで伝える方法です。

表情



笑顔で
安心感や
うれしい気持ち
を伝える。

態度



前向きな
態度で
関心や協力する
気持ちを伝える。

しぐさ



手を胸にあてる
しぐさで、
感謝や安心の
気持ちを伝える。

姿勢



背筋を伸ばした
姿勢で、
意欲や
前向きな気持ち
を伝える。

身振り・手振りなど



手振りで
症状の程度や
状態を
伝える。

3. コミュニケーション

参照: 冊子 P8-9

03 コミュニケーション能力の高い人の特徴



コミュニケーション能力の高い人の特徴		
伝達力 ・話を明確に話す ・ポイントを話す ・相手の話を最後まで聴く	共感力 ・話を聴く姿勢 ・関心、興味を持って聴く ・相手の話を最後まで聴く	傾聴力 ・相手の話に寄り添う ・相手の立場に立って考える
質問力 ・質問できる ・適切な質問をする ・相手に簡潔に質問する	表情力 ・表情を柔らかく話しやすい表情をつくる ・表情を豊かにする	理解力 ・相手の言っていることを理解する ・正しく理解する ・状況を判断する

04 コミュニケーション能力の低い人の特徴

コミュニケーション能力の低い人の特徴		
自己主張が強い ・自分の話ばかりする ・自分の意見を押し通す 	話を聴けない ・人の話を最後まで聴けない ・話をさえぎってしまう 	表情がない ・視線を合わせない ・違うことをしている ・無表情 
消極的 ・最低限の話しかしない ・会話が続かない ・自分の意見を言わない 	まとまりがない ・言いたいことが伝えられない ・何が言いたいかわからない 	順序立てできない ・話が順序立てできない ・筋道がたっていない 

3. コミュニケーション

参照: 冊子 P12-14

1. 挨拶

- ・ 自分から挨拶をする。
- ・ 笑顔で挨拶する。
- ・ 相手の目を見て挨拶する。
- ・ はっきりした言葉で挨拶する。

2. 伝える

- ・ 自分の考えを簡潔に理由と一緒に話をする。

3. コミュニケーション: 挨拶

参照: 冊子 P12

① 自分から挨拶をする。



こんにちは。よろしくお願いします。

こんにちは。どうぞお掛けください。

「返報性の原理」
人から好意を受けるとお返ししたくなる

♥ → ♥

② 笑顔で挨拶する。



こんにちは!

安心感・信頼感につながる

↓

相手に安心感を与える

↓

良い関係性の第一歩に!

③ 相手の目を見て挨拶する。



こんにちは。

誠実さや関心が伝わり、信頼関係が深まる

④ はっきりした言葉で挨拶する。



こんにちは! よろしくお願います!

明るく、聞き取りやすい声で伝えることが大切

⑤ 自分は挨拶したつもりでも、聞こえていないことがある。



挨拶したつもりだけど...

何か言ったのかな...?

声の大きさや、はっきりさを意識して、相手にしっかり伝わるようにしましょう

3. コミュニケーション

参照:冊子 P14・P18



自分の考えを簡潔に理由と一緒に話をする

「わからないこと（心配なこと）」「納得できないこと」など自分の考えを簡潔に理由と一緒に話をするとう医療者に伝わりやすいです。

また一番伝えたい内容（結論）を理由と一緒に先に話すといいいです。



《例》

- 今月は血圧が安定していました。毎日忘れず図って食事もう気を付けたので、体調も良かったです。
- 今月は息子の受験があって、血圧が高い日が多かったです。疲労やストレスからでしょうか？

※ 急には伝えられないため、事前に『健康ノート・メモ』などに記入しておくとういいでしょう。・・・P18参照



メモに書いて伝える

『健康ノート』に書き留めておいたものの中から、どうしても伝える必要があるものを整理し、簡潔に伝えられるように受診メモを作成しましょう

■ 伝えたいこと

■ その理由

■ 頑張っていること

■ 心配なこと

■ それに対する医療者の返答・説明、メモ

「受診メモ」はどのようなことを質問し、自分が意思決定してきたのかを振り返ることにも役立ちます。

治療の経過、検査結果とともに自分のその時の考えを記載しておくことは、今後新たに、治療などの方向性を決定していくときにも、大切になります。

人は覚えているようで、忘れてしまいますのできちんと書き留めておきましょう。



3. コミュニケーション

参照: 冊子 P15-P16

2 伝える



自分の考えや思いを伝える

チーム医療の一員として、自分の治療や検査を考える時に、「自分の考えや思い」を伝えることは、とても重要となります。

伝えないと相手には伝わりませんし、お互い行き違いになることも考えられます。



- 理解できなかったことは質問する
- できそうにないことは、無理と伝える
- 疑問に思ったことは、確認する



限られた時間の中で、医療従事者に質問することはとても難しい時もありますが、常に伝えることを意識しましょう。

『健康ノート』の活用

病院に行ったときに医療従事者に伝えたいと思っていたこと（症状の経過、薬のこと、環境の変化など）を忘れないように書いておきましょう。



《例》

「わからないこと」「できないこと」を言葉にして伝える



【わからないこと】

- 副作用があることは分かりましたが、「〇〇の予防方法についてもう少し教えてください」
- 朝ごはんは食べてはいけないとのことですが、薬は飲んでも大丈夫でしょうか？

※なるべく具体的に伝えましょう。



【できないこと】

- 毎日運動を少しでもするということは、できそうにありません。仕事で毎日朝早く、夜遅いので時間が取れません。
- 毎日血圧を朝に測るのはできそうにありません。朝は早く起きるのが苦手で、仕事に行くのに毎日バタバタしています。

※理由を伝えましょう。

理由を伝えると、「仕事で歩く距離を延ばしたり、職場でもできる運動」「血圧を起床時ではなく就寝時に血圧を測定してみましょう」など代替案がもらえます。



「わかったこと」「自分ができること」を言葉で伝える

- 体重が1キロ以上増えたらすぐに病院に受診すること、薬は必ず毎日飲むこと、もし飲み忘れたらすぐに伝えます。

※重要なこと、自分が実施することは、再度医療者と確認するためにも、言葉で伝えましょう。

3. コミュニケーション

参照:冊子 P17

○	月	○	日	水曜日	天気	晴
今日の気分：あまり良くない						
症状：息切れ、疲れ						
体重：55.5kg +0.5kg						
血圧：146 / 80 (6:30)						
毎日やるべきこと：						
内服薬管理：3回内服を忘れずにできた。						
今日の出来事・様子：						
今日は、通勤中に少し動いただけで息切れがしたが、しばらく休むと治まった。その後は息切れはなかった。						
昨日の夜にラーメンを食べたからか、喉が渇き、いつもより水分を多くとってしまったので、体重が増えていた。						

このように、ノートに自分で『健康ノート』を作成しても良いと思います。市販でもいくつか、健康管理手帳、健康管理ノート、体調記録ノートなどとして販売されています。またスマートフォンを活用されている方は、アプリもあります。参考にされて自分にあった『健康ノート』を活用しましょう。

『健康ノート』は、自分の健康管理のためのノートですが家族や医療従事者と共有することもできる便利なツールでもあります。



厚生労働省のホームページなどで無料で印刷できます。

3. 理解する

病院での医療従事者からの説明は、**専門的でとても難しいことが多く、はじめて聞く言葉も多いため理解することが難しい**こともあります。しかし、理解できなければ、**自分らしい意思決定**ができなくなります。理解することは重要です。

3. コミュニケーション

参照: 冊子 P21



確認をする

同じ検査や治療であってもその時の状況で、目的が違っていたり、注意することが違うこともあります。

分かっていることでも、自分の認識が間違っていないか確認しましょう。

確認



質問をする

分からないことは、そのままにせず理解できるまで質問をする。知らないことは、悪いことではありません。伝える側はあなたが理解したか？理解できていないのかは、分かりません。

少しでも分からないことがあれば質問してひとつひとつを理解するようにしましょう。

知らない事
疑問



わかるまで
質問



理解するまで
納得



時間のない、診察時間の中で、質問をするのは、とても勇気がいりますが納得できる医療を受けるためにも質問してみましましょう。

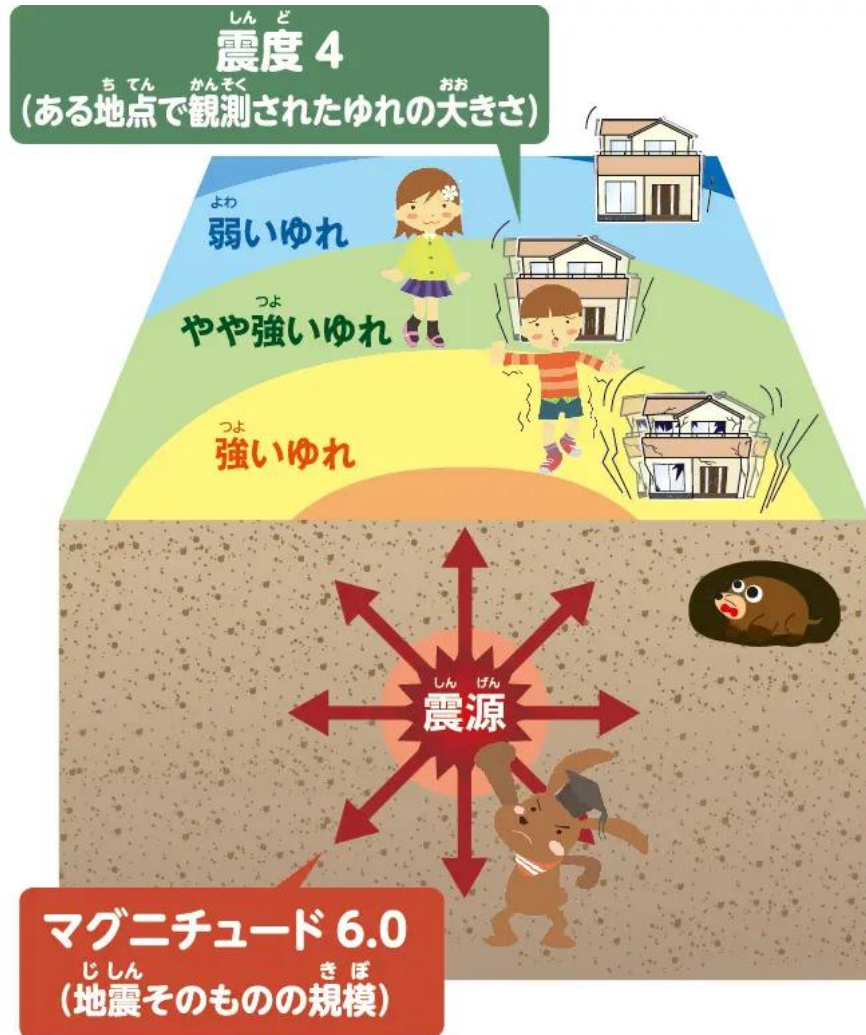
災害看護

震源の深さ 10-50km 浅いと揺れが強く、深いと津波のリスク
震源の深さとは、**震源とその真上にある地表の距離**のことで、どのような地震が起こったのかを伝える重要な指標となる。



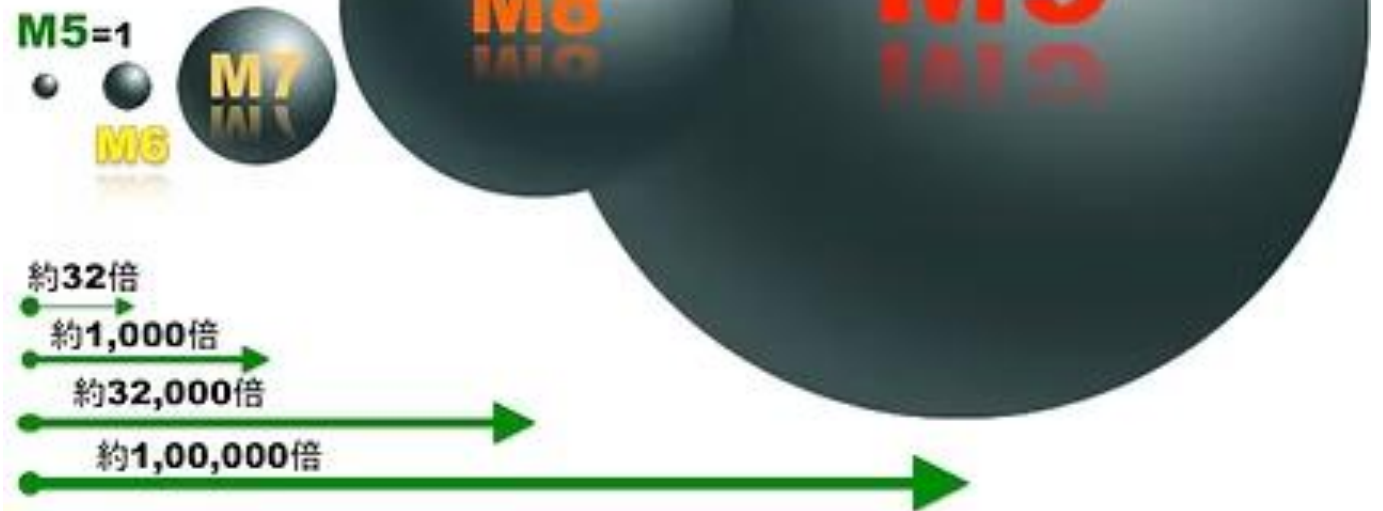
災害看護

マグニチュード 地震そのものの規模

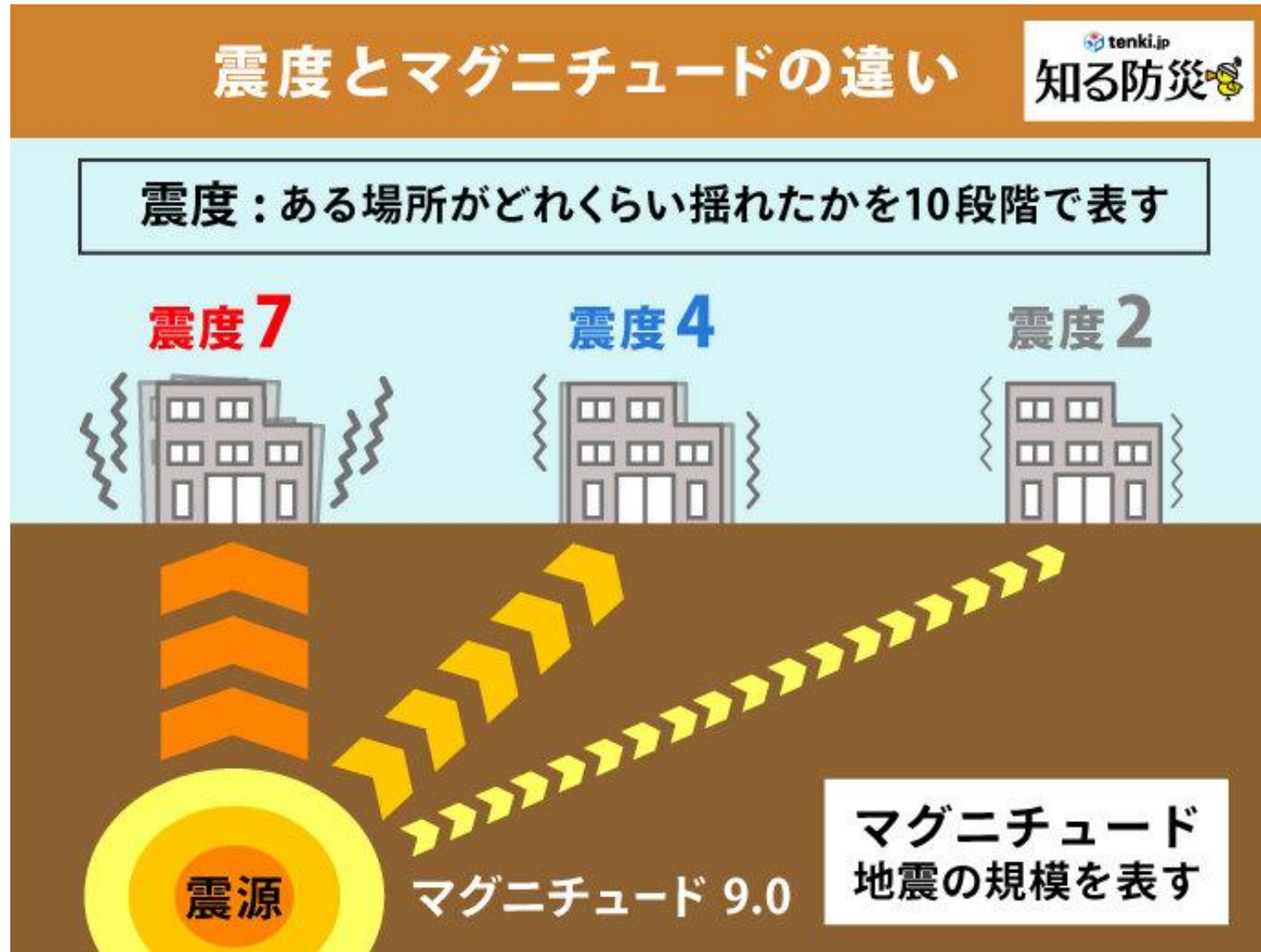


◆ 地震のエネルギーの大きさ比較 (マグニチュード) (b)

地震の規模 (マグニチュード)	M5=1とした ときのエネルギー の比較
M5	1
M6	32
M7	1,000
M8	32,000
M9	1,000,000



災害看護



引用：日本気象協会

災害看護

【ペットボトルキャップの部分使用で粉ものの保存】

1. ペットボトルのキャップの部分を取り取る

少し広く残しても良い

テープで縁取りしても良い

キャップの色で「塩」「砂糖」分けてもいい



災害看護

【ジップロックの袋の再利用】



災害看護



災害看護



4. 意思決定と患者力

- ・大切にしている人
- ・大切にしていること
- ・自分の価値観、周囲の価値観
- ・病気のことをどう理解しているか



4. 意思決定と患者力

1) 自分の考えや希望を伝える

- ・何を大切にしたいか（生活、治療効果、家族との時間など）
- ・不安や心配なこと
- ・治療や療養に対する希望

2) 医療者からの説明を理解しようとする

- ・治療の目的や効果
- ・リスクや副作用
- ・他の選択肢の有無

3) わからないことは質問する

- ・専門用語の意味
- ・治療後の生活への影響
- ・費用や通院頻度など

4. 意思決定と患者力

3) 情報を整理して比較検討する

- ・それぞれの選択肢のメリット・デメリットを考える
- ・自分の価値観に合うかを検討する

4) 必要に応じて家族や信頼できる人と相談する

- ・家族の支援体制を確認する
- ・自分の考えを共有する

5) 最終的な意思を表明する

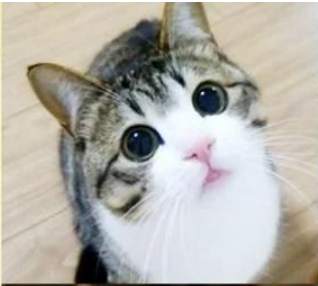
- ・十分に納得したうえで選択する
- ・状況が変わった場合は意思を伝え直す

「患者は、自身の価値観や希望を医療者に伝え、提供された情報を理解・検討しながら、納得したうえで治療や療養方針を選択できるよう主体的に意思決定に参加することが求められる。」

5. 自分らしく生きる

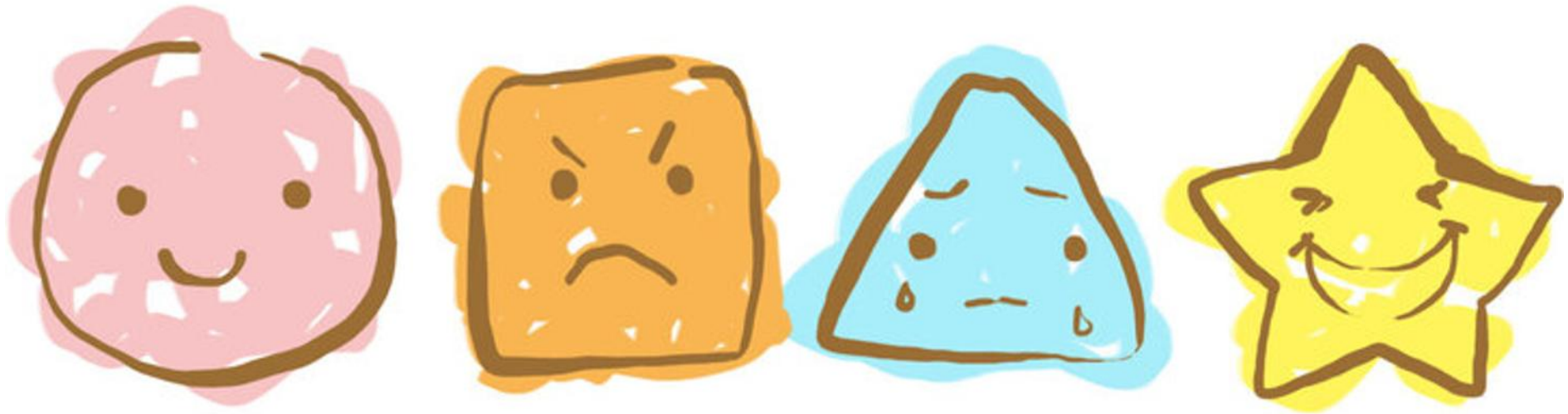


5. 自分らしく生きる



5. 自分らしく生きる

みんなちがって



みんな。。。。

5. 自分らしく生きる

自己超越性

本来の自分



引用:ナガセケンコーネットショップHP

何かあった時の自分



引用:CORVET PHOTO AGENCY HP

5. 自分らしく生きる

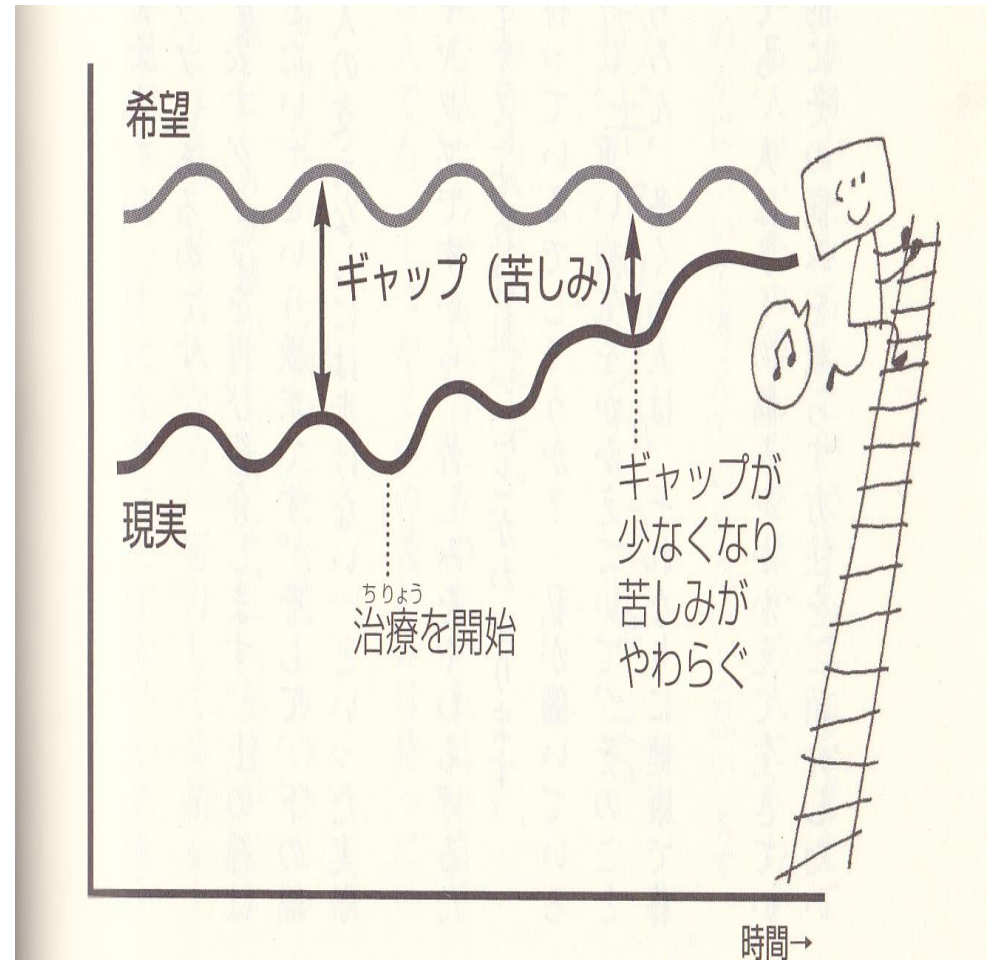
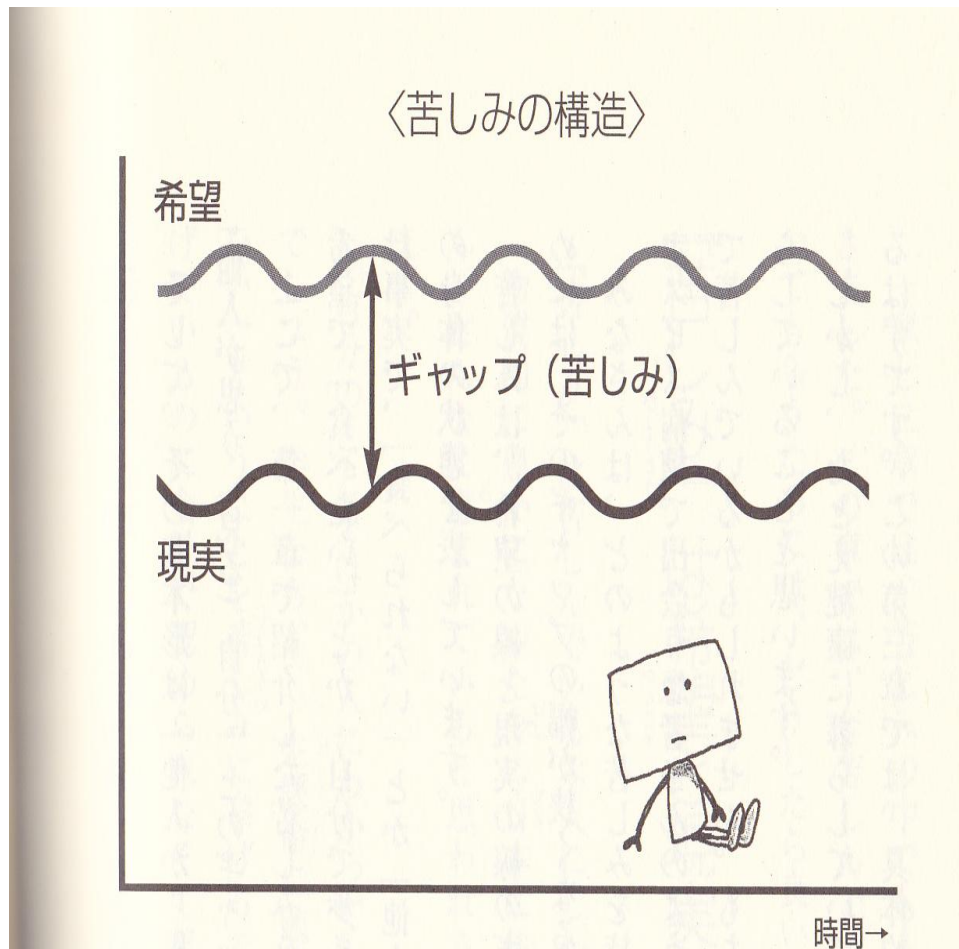
本来の自分に戻ろうとする力 → 自己超越性



引用: CORVET PHOTO AGENCY HP

5. 自分らしく生きる

【苦しみとは】



引用: 苦しみの中にしあわせはみつかる

6. 自分の人生の最終段階における医療・ケアについて



「人生会議」とは？

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、
どのような医療やケアを受けたいと思いますか？
あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、
信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを
「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

「人生会議」をすることは、“もしも”のときに
あなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？
もしものときのために
ACP 人生会議 「人生会議」
～自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～
11月30日 (いいね！) 曜日は人生会議の日

話し合いの進めかた (例)

誰でも、いつでも、
命に関わる大きな病気やケガをする
可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、
約70%の方が、
医療やケアなどを自分で決めたり
望みを人に伝えたりすることが、
できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために
大切にしていることや望んでいること、
どこでどのような医療やケアを望むかを
自分自身で前もって考え、
周囲の信頼する人たちと話し合い、
共有することが重要です。

あなたが大切にしていることは何ですか？
あなたが信頼できる人は誰ですか？
信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化することがあるため
何度でも繰り返し考え、話し合いましたか？

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、
前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を
「人生会議 (ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」
と呼びます。
あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや
家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な
行いによって考え、進めるものです。
知りたくない、考えたくない方への
十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

6. 自分の人生の最終段階における医療・ケアについて

「人生会議」とは？

人生の最終段階において、あなたはどのように過ごし、
どのような医療やケアを受けたいと思いますか？
あなたが大事にしたいことや望む生き方について考えたり、
信頼する周りの人々とふだんから話してみたりすることを
「人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

「人生会議」をすることは、“もしも”のときに
あなたの望みをかなえる第一歩となるはずです。

誰でも、いつでも、命に
関わる大きな病気やケガ
をする 可能性がある。
命の危険が迫った状態に
なると、**約70%の人が**、
医療やケアなどを自分で
決めたり望みを伝えたり
することができなくなる。

6. 自分の人生の最終段階における医療・ケアについて

「人生会議」の進め方



人生会議をしたいと
思っている方

健康な方

人生に大きな影響を
与えるかもしれない
病気になった方

自分の意思や
価値観を
理解してくれる
人を選ぶ

もしものときに
自らの意思を
推定してほしいと
願う

自分が
大切にしたいこと
を話し合っ
て、
価値観を
共有する

医療・ケアの目標や
具体的な内容
について話し合う
心身の状態に応じて
意思は変化するため
繰り返し話し合う

不安や迷いも、あなたの大切な「思い」のひとつです。
気持ちは変わっていくこともありますので、その都度、
何度でも繰り返し話し合うことが大切です。

コミュニケーションがすべてにつながります

コミュニケーションがすべてにつながります

～ 話す・聴く・分かち合うことから その人らしい人生の実現へ ～

