

# わたしのリビングウィル（事前指示書）作成の手引き

（松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会）

- ① まず、表面から裏面にかけて、一通り読んでみてください。  
わからないことがあったら、周りの人やかかりつけ医に遠慮なく質問してください。  
（一人だけで決めないようにしましょう）
- ② 「1 治療をしても回復が見込めない状態になったときの『延命治療』について」の（1）～（7）の項目について、現在のご自分の気持ちに添って、チェック（☑）を入れてください。決めたくない場合は、「決めない」という選択でも構いません。  
その際はチェックを入れず、余白に「今は決めない」等の記載をお願いします。
- ③ （1）～（7）の記載が終わったら、書いた内容をもとにして、あなたの大切な人・信頼できる人と「人生会議」を開きましょう。（「人生会議」については、リビングウィル裏面に説明があります）
- ④ 「人生会議」を開いて、大切な人・信頼できる人にもあなたの考えを理解していただけたら、「2 代理判断者の署名欄」に署名してもらいましょう。  
代理判断者とは、ご自身で医療上の判断やケア等についての意思表示ができなくなったとき、医師が相談すべき人です。
- ⑤ 1・2の欄が全て埋まったことを確認して、表面右上の欄に作成日を入れて、本人署名欄に署名をしてください。
- ⑥ 全ての記載が終わったら、用紙をかかりつけ医に持参して、内容について一緒に確認をします。何度でも、遠慮なくかかりつけ医と相談してください。（一度で決めなくても大丈夫です）その上で、「かかりつけ医記入欄」への記載をしてもらいましょう。
- ⑦ かかりつけ医はコピーを取りカルテに保管します。原本はご自分で保管してください。その際、大切な人・信頼できる人に保管場所をお伝えください。コピーを渡しておくのもよいでしょう。
- ⑧ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」には携帯用もあります。お薬手帳に差し込んで使うことをお勧めしていますので、この①～⑦にそって記載して、ご活用ください。
- ⑨ 「わたしのリビングウィル（事前指示書）」は、誕生日や記念日、あるいは考えが変わる出来事があったときなど、折に触れて見直すことをお勧めします。何度でも書き直しができますので、ご自分の考えが変わった場合は、遠慮なく書き直してください。

