

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
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。

