

人生の最期を考える

リビングウィルを最期の意思表示に

誰でもいつかは訪れる最期の時。その時に何を望むのかを考えることは、最期まで自分らしくいるために大切なこと。市はこのほど、安曇野市医師会と共に「安曇野市リビングウィル（事前指示書）」を作成しました。自分の最期を考え、家族など大切な人と思いを共有するツールとして活用ください。

問高齢者介護課Tel71・2474

これからの人生の充実のために

終活と聞くとネガティブな印象を抱くかもしれません。しかし、最期を迎えるためのさまざまな準備や人生の総括をすることは、大切な人との絆をさらに深めるとともに、これからの人生をより自分らしく生きることにつながります。

まずはエンディングノートから

終活を始めようと考えたら、まずはエンディングノートを書いてみることをおすすめします。エンディングノートは、自身に万一のことがあった時に備え、自分のことや大切な人に伝えたいことなどをまとめておくノートです。ノートは、一度に全ての項目を埋める必要はありません。まずはどんな

項目があるか知り、少しずつ自分の気持ちを正直につづっていくことが大切です。

エンディングノートとは

主に下記のような項目の情報をまとめたノート。

1. 財産・相続のこと
2. 葬儀の希望
3. 医療・介護の方針
4. 家族などへの感謝のメッセージなど...

思いや希望を自由に書き残してください。入手はこちらから▶



人生会議とリビングウィル

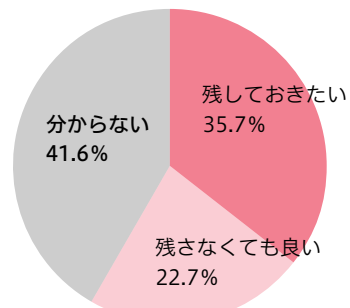
1日でも長く生きたいと思う人もいれば、痛みや苦しみから逃れ安らかに

その時を迎えたいと思う人もいます。しかし、誰もがその時、自分の意思を伝えることができるとは限りません。

だからこそ、日頃から自分の最期の時をどう迎えたいか、どんな治療やケアを希望するかなどを家族等の大切な人たちと共有する「人生会議」が大切です。そして、人生会議で出した自身の思いを「リビングウィル（事前指示書）」として最期の意思表示にします。

下のグラフのとおり、4割以上の人が自分の意思を書面に残そうか迷っています。自分の意思を伝えられなかった時、代わって決断するのは家族等の大切な人です。その人たちの決断の助けや安心につながるよう、自分の意思を伝える。それが、リビングウィルです。

■もしもの時、自分の意思を書面に残しておきたいですか



出典：R4安曇野市高齢者実態調査



Interview

リビングウィルはツール 大切なのは、気持ちを共有すること

市とリビングウィルを作成した安曇野市医師会の中島先生に話を聞きました。

近年の医療技術の進歩により延命治療が可能になりました。その一方、苦痛を伴う延命治療を避け自分らしい最期を迎えたいという死生観に変化が出てきています。これにより、昨今は尊厳死が選ばれるようになってきました。

日本において尊厳死は「回復の見込みがない末期状態になったとき、自身の意思をもとに延命治療を拒否し、人間としての尊厳を保ちながら自然な最期を迎えること」と定義されています。それは、最期まで自分らしく生を全うしたいという考えが根本にあるからです。

現在の日本では、尊厳死を直接認める法律はありませんが、リビングウィルという形で自身が希望する最期を書面で示しておくことができます。ただ、その意思に対して家族やその人をケアする関係者が共通の認識を持っていることが不可欠です。



一般社団法人安曇野市医師会
会長 中島美智子さん(中萱医院)

リビングウィルを書く時のポイント

■不治の病または終末期に希望すること

心臓マッサージその他の延命のための処置を「希望しない」「希望する」「わからない」の三つから選択します。また、どの選択にもかかわらず、人生最期の時まで大切にしたい生き方や思いを「その他」欄に記入しておく、意思が尊重されます。

- ▷痛みで苦しんでいたら痛みを緩和してほしい
- ▷最期まで自宅で過ごさせてほしい など

■意思確認者の署名と医療・介護関係者との共有

自身で判断できなくなったときに医師が相談する家族や親しい人を記入します。

医療・介護サービスを利用したりかかりつけの医師がいる人は、この用紙を持ってそれぞれと内容を確認します。

■リビングウィル・エンディングノートの配布場所

高齢者介護課 Tel71-2474
【豊科・明科地域】中部地域包括支援センター Tel72-9986
【穂高地域】北部地域包括支援センター Tel81-0760
【三郷・堀金地域】南部地域包括支援センター Tel77-4007
※お渡しする前に職員が内容や使い方を説明します。

安曇野市リビングウィル（事前指示書）

作成日 年 月 日 本人署名 (自署)

（本人が書くことができない場合は、代筆者がご記入ください）

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の希望しない延命処置を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入するときは、ご家族や親しい人とよく話し合って、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、もしものときの参考になります。その時の周囲の状況や、ご自分の病気等によっても考えは変わります。お気持ちが変わった時には、リビングウィルを見直し、書きなおしましょう。

1. 不治の病もしくは終末期（病的に末期のとき）に希望すること

(1) 心臓マッサージその他の延命のための処置 ☐ 希望しない ☐ 希望する ☐ わからない

(2) その他（人生の最期のときまで大切にしたいことなどを自由に記入ください）

2. 意思確認者署名欄

① 家族 氏名 続柄 緊急時 TEL

② 家族 氏名 続柄 緊急時 TEL

③ その他 氏名 続柄 同居人・成年後見人・知人・（ ） 緊急時 TEL

※3～4は作成日において不在の場合は、すべてを埋める必要はありません。

3. 医療・介護関係者

事業所名 業種 氏名 TEL

事業所名 業種 氏名 TEL

4. かかりつけ医

医療機関名 医師名 TEL

【本人、意思確認者へお願い】

かかりつけ医のいる方は、記載した内容を医療・介護関係者と確認してください。

原本は、わかりやすいところへ保管してください。

【医療・介護関係者、かかりつけ医へお願い】

本人、意思確認者と内容を確認し、必要に応じて、この用紙のコピーを取って保管をお願いします。

自分の命が不治の病が終末期（病的に末期のとき）であれば、医療従事者の負う法的責任に反しない範囲で、この書面の内容は最優先されます。

（安曇野市医師会・安曇野市作成 初版：令和8年1月発行）

もしものときのために、この用紙は見やすいところに置いておきましょう。