

健やかに生き、安らかな最期を

# Living Will

2026年  
1月発行

No.200

リビング・ウイル

【会報200号を迎えて】

著名人が語った

「尊厳ある死」

その②

篠田節子さん  
【作家】

樋口恵子さん  
【評論家】

○年頭所感・北村義浩理事長

○連載・電話・メール医療相談から

○連載「四季の歌」スキーマ



公益財団法人  
日本尊厳死協会

JAPAN SOCIETY FOR DYING WITH DIGNITY



# 「世界大会」を機に 尊厳死法制化に向け 大きく踏み出したい



(公財)日本尊厳死協会理事長  
北村義浩

撮影/水村 孝

会員の皆さま、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。清々しい令和八年の新春を迎えられましたことを心よりお慶び申し上げます。

昨年のNHK朝ドラ「あんぱん」は、「アンパンマン」の作者・やなせたかしご夫妻をモデルに「正義」と「生きる」ことの大切さを訴える物語でした。テレビアニメのテーマソング「アンパンマンのマーチ」の歌詞（初稿）の冒頭は「そうだ うれしいんだ 生きるよろこび たと

え いのちが終るとしても」です。

やなせ先生は、戦争での餓死寸前の体験から、生きる喜びと、しかし、いざれ死ぬ人間のか弱さをアンパンマン精神として表現したのでしょう。「自分の人生の最終段階の生き方を自らの意思で決定する」という尊厳死の理念は、「最後まで自分らしく生き抜く」ということです。これは、まさに「存分に輝いて生きる」というアンパンマン精神と同じだと改めて痛感した次第です。

私たちは、会員の皆さまの「最期の意思」を社会に届け、実現するための活動を続けてまいりました。昨年もこれまでと同様、終末期の事前指示書である「リビング・ウィル」の普及啓発に力を入れ、オンラインセミナーや広報活動を通じて、ご自身の意思を明確にしておくことの重要性を広く訴えかけました。また、会員さまからのご相談体制をより充実させ、終末期に関する不安や疑問に寄り添う支援を強化いたしました。この新しい一年も、終末期における医療や尊厳死を巡る議論において、さらなる前進を目指します。

## 「尊厳ある死」とは まさにアンパンマン精神

「尊厳ある死」とは、単なる延命治療の拒否ではなく「最後まで自分らしく生き抜く」というアンパンマン精神です。私たちは、会員の皆さまの意思が、ご自宅や施設、病院などの療養の場においても尊重され、心穏やかに最期を迎えられるよう、医療・介護専門職との連携、地域での啓発活動を強化してまいります。今年11月には、日本尊厳死協会が

主催する「尊厳死協会世界連盟」東京大会2026が東京で開催されます。私どもの尊厳死だけではなく、欧米ではまれではなくなった感のある「死における医療介助（医師介助死）」などの欧米の実情も大会では議論されるでしょう。尊厳死法がすでに成立した韓国や台湾の状況も話し合う予定です。世界の情勢を知ることによって、今後の日本の尊厳死法制化に生かしていきたいと思えます。

私たちの悲願は、尊厳死を法的に位置づけることです。法制化は、過剰な延命治療から国民の意思を守り、真に必要な医療・ケアをより充実させるための社会制度として、不可欠な基盤です。会員の皆さまの「最期まで自分らしくありたい」という願いを、社会の共通認識とするため、これまで以上に力強く法制化への働きかけを展開してまいります。尊厳死の理念がさらに社会に根付き、その法制化に向けた大きな一歩を踏み出せる一年となるよう、理事長として邁進する所存です。

最期になりましたが、会員の皆さまのご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

プレイバック!!

# 著名人が語った 「尊厳ある死」 その②

1976年の協会設立直後から年4回発行してきた会報も、今号で50年、200号を迎えました。その節目に際し、前号と今号の2回にわたって、著名人が語った「尊厳ある死」のうちから「もう1度読みたい」との声が多かったインタビューを厳選し、その抄録をお届けします。2回目の今号は篠田節子さんと樋口恵子さん。「絶好の死に時」があるのではないか」「人は元気な時と病んだ時とで考えが変わるもの」と切々と語ります。

(インタビュー・構成/会報編集・郡司 武 写真/白谷達也)



## 篠田節子さん

「作家」

(会報178号〜2020年7月発行から抄録)

### 「絶好の死に時」があるのではないかな

— 96歳になるお母さんは今、精神科病棟の認知症専門病棟で過ごしているということを、昨年出された本『介護のうしろから「がん」が来た!』などで書かれています。が、新型コロナの件で今、介護環境は変わりましたか。

以降、そうなっています。母に会えていません。コロナの警戒レベルもだんだん上がってきました。最初は洗濯した物などを届けに認知症病棟の入口までは行けたんですが、今は病院の外来受付までしか行けないような状況になっています。

— その後、お母さんの状態に変化はないんですか。

篠田 食欲もあり、ちゃんと食べてはいるようですが、腸の働きの悪化から消化吸収ができにくくなってきているので痩せてきているようです。96歳ですから、たぶん認知症病棟の方針で、特に内科的な処置はしないということになっているかと思えます。この先は尊厳死に関わってくることもかもしれませんね。

— いまの認知症専門病棟に入るまで、いろいろ大変だったようですね。

篠田 母は3年前の11月、腸閉塞の疑いによる入院をきっかけに、介護



### しのだ・せつこ

1955年、東京生まれ。作家。東京学芸大学学校教育科を卒業後、八王子市役所に勤務。福祉、教育、保健などの部署に配属。市立図書館の立ち上げにも携わる。1990年に退職し作家デビュー。1995年『夏の災厄』で初の直木賞候補。1997年『私たちのジハード』で直木賞。2011年『スターバト・マーテル』で芸術選奨文部科学大臣賞、2019年『鏡の背面』で吉川英治文学賞。2020年、紫綬褒章受章。『長女たち』『ゴサインタン』『仮想儀礼』など著書多数。

老人保健施設(老健)に入所しました。でもそこは長期間は居られないんです。1年ほどで退去要請が出て、ほかの施設を探しました。悩んだり考えたりする前に、仕事の合間に14カ所ほど、いろんな施設を見て回りました。

— 篠田さんは一人っ子でしたね。すべて一人でというのは大変でしたね。

篠田 それは仕方のないことで……。そうして2か月後にグループホームに入居がなりました。私から見れば、清潔で家庭的でいいかなと思ったんですが、母にとっては、そうではなかったみたいでした。母は60歳まで看護師として働いてきました。地域の町内会での付き合いとかも少なく、友だちとワイワイ過ごすのがあまり好きではなかったみたいです。グループホームは寝るときは個室ですが、昼は狭いリビングで、ずっと同じようなおばあさんたちと一緒に過ごすわけですからね、認知症が進んだこともあって問題行動が増え、今の認知症病棟に移りました。

— 認知症の症状はいつごろからですか。

篠田 70歳くらいからですかね。そ

れで母が73歳、私が42歳の時に、将来のことも考えて、実家から歩いて3分くらいのところ私たち夫婦が越しました。頼るのは娘一人でしょうからね。1997年でした。

### 「大声で悲鳴を上げていました」

——お父さんは亡くなられていますか、最期はどんなでしたか。

**篠田** 父は2014年に90歳で亡くなりました。その年の1月3日に交通事故に遭いましてね、車にはねられて頭を打ったんです。頭蓋骨折、急性硬膜下血腫で大病院に運ばれました。本人は痛みや苦痛は訴えなかったんですが、出血があり、それが頭の中で固まって血栓になると、この先確実に障害が起きてくる、と医師に言われました。脳梗塞ですね。——見舞いに行かれた時は、どんな感じでしたか。

### 自由業の私たちが言わないでどうする、という思いはありますね

**篠田** 意識はあったんですが、しばらく話しているうちに眠っているよ

思ったりしますが……。

**樋口** いやあ、あまりに当たり前のことではないかと思えますけど（笑い）。まあ、政治家とか役人とか医

うな状態になるんですね。そのうち口から食べられなくなったので鼻管栄養になり、その後、ひどい腸炎を起こしたりもしました。でも大病院の力で、なんとか生かされてきました。そして3か月後に地域拠点病院に移るようになりました。そこで医師に「いつまでも鼻管栄養というわけにもいかなないので胃ろうを付けますよ」と言われたんです。胃ろうは、助かる可能性の少ない病人に対しての延命措置にはなるけれど苦痛のほうが大きいと聞いていたので、お断りしようかとも思ったんです。

地域拠点病院から療養病棟のある病院に移りました。そこでは「積極的な治療はしない」ということになり、胃ろうで入れる量を減らし点滴も加えましたが、そのうち点滴が入りにくくなり……。寝たきりなので看護師さんたちが体位交換をするんですが、痛がって大声で悲鳴を上げていました。体が固まっちゃっくんですね。ほんとに辛そうでした。胃ろう、嘔吐、誤嚥性肺炎、点滴、そういう苦痛を味わったまま、最期は胃に入れた内容を吐いて、それが気管に詰まり、亡くなりました。交通事故から7か月後でした。

——その判断は難しいですよ。

**篠田** そうなんです。全身、管で繋がれて生きている状態を目の前にして「じゃあ、胃ろうも止めて、このまま枯れさせてください」と言えるような雰囲気ではなく……。その後、何度も誤嚥性肺炎を起こすんですよ。胃に入れたものを吐いてそれが肺に詰まるんですね。それで6月ごろ、症状が固定したということ

——そうしたお父さんの最期を看取って、篠田さんの「最期」についてのお考えはありますか。

**篠田** 今、思うのは、80歳代から90歳代になると、人には「絶好の死に時」というのがあるのではないかと。父の場合、母には相当ショックな事故でしたが、車にはねられ病院に運ばれて、なんの苦痛も訴えていなかった状態の時に「今夜が山場ですよ」と医師に言われたんです。もしその時に亡くなっていたら、本人的には、その後の苦痛も味わわなかったわけで……。次

療関係者がいえば問題になるかもしれないですが、小説家とか自由業ですからね、私たちが言わないでどうする、という思いはあ

### 「自然な生死のサイクルが歪められ……」

——篠田さんは、先ほど触れた「介護のうしろから「がん」が来た！」の中で、「人も他の生き物と同様、生きて、寿命が尽きて死に、次世代に取って代わられる存在だ。その当たり前のことが忘れられ、自然な生死のサイクルが歪められている」とか「（医療）コストを極大化させているものは、結局のところ、命に終わりがあること、という現実を否定

りますよね。そういう役割を担っているというか、言うべきことを言う一種の義務のようなものがあるのではないかと思っています。

# 樋口恵子さん

【評論家】

（会報173号〜2019年4月発行から抄録）

## 名刺の裏に

### 「最期のあり方」を書いていきます



ひぐち・けいこ

1932年、東京生まれ。評論家、東京家政大学名誉教授、NPO法人「高齢社会をよくなる女性の会」名誉理事長。東京大学文学部美学美術史学科を卒業後、時事通信社、学習研究社、キャノン勤務ののち、評論家としての分野で評論活動を行う。1989年度の日本女性放送者懇談会賞を受賞。2003年東京都知事選挙に立候補したが落選。厚労省の審議会委員などを多く務める。

——それは何ですか？名刺の裏に何か書いてありますね。

**樋口** ああ、これね。私は健康保険証と一緒に、名刺の裏に、このように書いて（と言って名刺の裏を見せてる）いつも携帯しているんです（写真参照）。これが私の、最期のあり方の「希望表明書」です。

——樋口さんは、これまで身近な人をずいぶん亡くしてこられたと、書かれたり話されたりしています。お父さまは考古学者（柴田常恵）で

したね。亡くなられたのは、樋口さん、おいくつの時ですか。  
**樋口** 私は、父が55歳の老境の頃に生まれた子です。私が大学の4年生だった22歳の時に77歳で亡くなりました。昭和29年、ちょうど就活の真っ最中だった時で、学生新聞サークルで忙しく動き回っていた頃でした。朝出かけた時は特に何でもなくて、夜遅く帰ると、練馬の豊島園近くにあって家の2階に、煌々と電気が点いていてね。「何事が起こった」と感じました。玄関を入ったら母（継母）が大声で「お父さまが亡くなっちゃったのよおー」と。  
——死因は何だったんですか。  
**樋口** 脳血栓から心不全になったんですね。もともと少し心臓が弱ってましたので、一気に逝ってしまいました。

——実のお母さまは、もっと早く亡くされてますね。  
**樋口** 私が小学2年の時でした。胃

# 「尊厳死協会世界連盟」東京大会のご案内



11月開催!

[テーマ]

## MY LIFE, MY CHOICE

わたしの人生、わたしの選択

開催日時: 2026年11月25日(水)~28日(土)

場所: 都市センターホテル  
(東京都千代田区平河町 2-4-1)

「尊厳死協会世界連盟 The World Federation of Right to Die Societies」は、1976年8月に東京で第1回国際会議が開催された後、米国、英国での会議を経て結成され、現在30か国63団体が所属する国際組織です。「いかなる死を選ぶかは自らの決定にゆだねられる」「自分の意思を表明するリビング・ウィル(事前指示書)は基本的人権として尊重されるべきである」「リビング・ウィルの合法化に向けて努力する」「情報交換のために国際連絡センターを設置する」「国際会議を定期的に開催する」の5箇条を活動目的として設立されました。

死の迎え方についての考え方は、世界各国それぞれの歴史と文化、風土によってさまざまです。「自己決定に基づく良き死」を目指すことは一致していますが、その目的に達する道程や制度は多様であって当然です。世界連盟はその多様性を認め、それぞれの国に一番合った望ましい制度を作ること認め、情報共有をしています。

### 日本では4度目、22年ぶりの開催

世界連盟の結成から時を経て、先進各国は安楽死を合法化することに注力するようになってきました。日本尊厳死協会は一貫して当初の目的であ

るリビング・ウィルの法制化を目指し、安楽死は支持していませんが、日本においても死の迎え方についてオープンに議論をすべきであると考えます。その議論の場では、安楽死というテーマを排除することなく、忌憚のない学びと議論を深め、重ねることこそが必要であり、2026年の国際大会をその場として提供したいと考えています。

国際大会は2年に一度開催されています。日本では第1回東京大会以来、京都(第9回)、東京(第15回)に次いで4度目になります。最近では、2022年にカナダ、2024年にアイルランドで開催されました。大会には海外から多くの専門家が参加し、各国の尊厳死・安楽死の法制度や「人生の最終段階における諸問題」に関する最新情報を講演します。今回の第26回東京大会では、ノンフィクション作家の柳田邦男さんをお迎えし、基調講演を行っていただく予定です。

日本尊厳死協会は今年、創立50周年を迎えます。日本においてリビング・ウィルの法制化が進むよう、この記念すべき年に開催される国際大会を通じ、あらためて訴えていきたいと考えています。「2026年東京大会」の詳細につきましては、今後、当会報と協会ホームページ上で随時ご案内いたします。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

## だから私の成育歴は人の死に満ち溢れていたわけです

がんで入院していて、最期は離れの部屋で在宅療養でした。ある夜、起こされて「お母さんが亡くなるから、お別れをしないさい」と。ほんとに静かに眠っていて、苦しんだ様子もなかったですね。呼吸が静かになり、肩でしていた息が、すーっと消えました。52歳でした。よく覚えてます。

——8歳での生き別れですか。それは、つらかったですね。

**樋口** 父はその頃、慶應大学で教えていて、お弟子さんもいっぱいいます。母の葬儀は自宅でした。庭にテントを張って、座敷を「葬儀場」にしてという、戦前の東京の中流家庭の送り方でしたね。母を看取ったあとの死者を送り出す流れ、いいですか、それを私は号泣しながら、一部始終をみていました。その時、兄は5年生で、早熟で有名な文学少年でした。斎藤茂吉の「死にたもう母」をもじって歌を詠んだりし、机に突っ伏して号泣していました。兄妹2人して号泣していたわけです。

その兄も、東京大空襲の前日の1945年3月9日、16歳で亡くなりました。勤労動員で風邪をひいて、それが脳へいって、急性結核性脳膜炎でした。だから私の成育歴は、人の死に満ち溢れていたわけです。

——そのあと、結婚されたご主人も?

**樋口** そうなんです。結婚して姓が柴田から樋口になりました。子どもも1人生まれしていました。結婚して6年半くらい経った昭和37年5月、夫は35歳でした。これは私の人生の悲しみの原点といってもいいと思いますね。まさに「人間存在の死」というような重い受け止め方でした。

——どんな病気だったんですか。

**樋口** 若年性糖尿病性昏睡ですね。「具合が悪い」と言っただけで、それから数日して逝ってしまいました。

——どんな方だったんですか。

**樋口** 私より5つ上で、東大の工学部を出たキヤノンの技術者でした。見合い結婚です。子どもを生み、育てていたさ中の突然の死でした。

——名刺の裏の宣言、これはいつからされているんですか。

**樋口** 子ども一人抱えて無我夢中で働いて生きてきました。それから十数年経ち、40歳代になって、3歳上の新聞記者出身の新井直之と事実婚の関係になり、30年一緒に暮らしました。そしてその死をきっかけに「尊厳死」の問題に深く関心を持つようになったわけです。

**「弱ってしまった長い時間も自分の人生」**

——新井さんが亡くなったのは何年ですか。どんな最期でした?

**樋口** 1999年、大動脈瘤破裂でした。鼻腔から栄養を摂り、管から排泄する状態が3年3カ月続き、寝たきり状態で亡くなりました。彼は元気なときから、「オレはプロダクティブでなくなったら生きてる気はしねえなあ」と言っていました。大動脈瘤破裂で寝たきりになり、声は気管切開ですからほとんど出ません。私もその頃、乳がんになったりしましたね。先ほどお見せしました名刺の裏に「私の最期のあり方」を書くようになったんです。最大のきっかけは彼の最期の状態ですね。

——新井さんは、寝たきり状態になり、どんな思いだったんでしょうか。

**樋口** そんなんです。「プロダクティブでなくなったら生きてる気はしねえなあ」と、彼は果たして最期まで思い続けていたのか、自分が寝たきりになって、その強い思いは変わってしまったのか。そこは、私も問いださないことにしました。人は弱ってしまった長い時間、まぎれもなく自分の人生ですから。

——なるほど。こういう状態で生きていくのもいいのか、と思いはじめたのかもしれないですね。

**樋口** そうそう、今になって、そうじゃなからうかと思ったりもしますね。人は、元気でいた時と病んで臥せってしまった時と、その時その時で考えが変わるものですよ。



# 私の希望表明書 ①

【記入は任意です。書きたい時がきたら記入してください。迷う場合は書かなくてもよいです。】  
リビング・ウィル3箇条に加え、私の思いや人生の最終段階における具体的な医療に対する要望にチェックを入れました。自分らしい最期を生きるための「私の希望」です。

記入日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_ 本人署名 \_\_\_\_\_

## 希望する医療措置について

- 点滴  輸血  酸素吸入  
 人工呼吸器装着  人工透析  抗がん剤  心肺蘇生  昇圧剤や強心剤

## 希望する栄養や水分補給

- 口から入るものだけを食べさせてほしい  状態に応じた少量の点滴  
 胃ろうによる栄養  経鼻チューブ栄養  中心静脈栄養

## 緩和ケア

- 医療用麻薬や鎮静薬も使用して、痛みを感じることがないように十分な緩和ケアを行ってほしい  
 肉体的な苦痛だけでなく、精神的・社会的な痛みへのケアも行ってほしい  
 私の死に直面し、喪失感と悲嘆に暮れる人々への精神的・社会的なケアを行ってほしい

## 意思の疎通ができなくなったとき

- リビング・ウィルと「私の希望表明書」だけでは判断しきれない場合は、  
私の代諾者や医療・ケアに関わる関係者が繰り返し話し合い、私の最善を考えてください  
 私が少しでも意思表示をする場合は、その意図をくみ取る努力をお願いします

## 最期の過ごし方

- 場所  
 自宅(自分の家・子供の家・孫の家・親戚の家:具体的な名前 \_\_\_\_\_)  
 自宅以外( \_\_\_\_\_)  
 高齢者施設の居室  介護施設  病院  ホスピスや緩和ケア病棟  
 分からない  その他( \_\_\_\_\_)

## 誰と(ペットの名前を書かれても結構です)

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

## どのように

.....  
.....  
.....  
.....

## 最期はどういう状態になるのか？

# 「死の徴候に関する研究」成果の報告

矢可部満隆、小川純人 [東京大学医学部附属病院老年病科]

人生の最終段階の患者さんの特性や死の徴候については、わからない点が多くあります。そこで私たちは2021年8月、日本尊厳死協会の協力を得てアンケート調査を行いました。リビング・ウィル受容協力医師を対象に、これまでに看取った患者さんについての情報を回答していただき、そのデータを解析しました。

対象となったのは、2017年から2021年に亡くなられた437人の方々です(年齢は21歳から106歳まで、平均年齢79歳)。死亡場所は自宅が64.5%、病院が21.7%、老人ホームが6.9%でした。全体では、

痛み止めの治療が行われていた人は52.7%、体と心のつらさを総合的に和らげる緩和ケアが行われていた人は64.8%でした。これらは64歳以下の人では8割以上で行われた一方、90歳以上の人ではわずかに2〜3割ほどでした。

「リビング・ウィル」(延命治療やケアに関する本人の希望を書いた文書)の保有率は41.3%にとどまり、64歳以下では51.7%であった一方、90歳以上では27.9%と年齢による差が顕著でした。また自宅で亡くなった人は5割程度が保有していましたが、病院または老人ホームで亡くなった方では3割程度でした。

## 亡くなる半日前には「手足の震え」

亡くなる前に認められる徴候の例として、亡くなる1週間前には長時間の睡眠・食事困難・会話減少が、2日前には反応低下・息苦しさ・手足の冷えが、半日前には手足の震えなどが、それぞれ比較的よく認められました。

こうした研究から、亡くなった年齢や場所により、患者さんの特性が異なる可能性が示されました。若い患者さんと90歳以上の患者さんでは死因が異なり、認知症や老衰では苦痛が少ないのかもしれない。

超高齢社会の日本では、多くの患者さんが自宅や老人ホームで最期を迎えると予測され、それらの場所でも適切な疼痛管理や緩和ケアが受けられる体制を構築することが急務です。さらにまた、高齢者が元気で判断力が保たれているうちに延命治療やケアについて意思表示をすることを促すために、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の啓発が重要と考えられます。

なお、この「人生の最終段階における臨床経過並びに死の徴候に関する研究」の成果は現在、英文雑誌に投稿中であり、出版に向けて改訂中です。



季節を感じさせる1枚の写真と  
懐かしい唱歌などをつづるページです

# 四季の歌

——その風景と背景

第三五回

## スキー

文部省唱歌



山は白銀 朝日を浴びて  
滑るスキーの 風切る速さ  
飛ぶは粉雪か 舞い立つ霧か  
おお この身も 駆けるよ駆ける

真一文字に 身を躍らせて  
さつと飛び越す 飛蝶の翼  
ぐーんと迫るは 麓か谷か  
おお 楽しや 手練の飛躍

風をつんざく 左へ右へ  
飛ばば踊れば 流れる斜面  
空はみどりよ 大地は白よ  
おお あの丘 われ等を招く

〔初等科音楽・四〕昭和17より

小気味よいリズムと、あたかもゲレンデを滑っているかのような場面の展開。切り裂くような冬の寒さをもとめない、体の中から元気が漲ってくるスキーの名曲といつていい。「飛ぶは粉雪」「飛蝶の翼」「手練の飛躍」……白銀に言葉が舞い、躍る。

作詞は時雨音羽(1899～1980年)、作曲は平井康三郎(1910～2002年)。時雨音羽は昭和期に活躍した作詞家で、童謡・唱歌ばかりでなく「出船の歌」や「君恋し」などの流行歌でもよく知られる。「君恋し」はフランク永井がジャズ風にアレンジしたりバイバルが大ヒットし、第3回日本レコード大賞を受けた。平井康三郎は東京音楽学校で教えるかたわら「平城山(ならやま)」や「スキー」などを作曲し、その後、音楽教科書編纂などにも携わる。日本音楽著作権協会理事なども歴任した。この「スキー」は2007年、「日本の歌百選」に選ばれている。ちなみに「百選」といいながら「100に絞り切れなかった」ことから101曲が選定されている。

東北支部

☎ 0120-211-315 ✉ tohoku@songenshi-kyokai.or.jp

第56回  
「リビング・ウィル交流サロン」

日時◎ 1月22日(木) 午後2時～3時半  
会場◎ 仙台市市民活動サポートセンター  
4階研修室5(「広瀬通」「東二番町通」の  
交差点角。地下鉄南北線広瀬通駅  
「西5番出口」すぐ)  
テーマ「癒しと愉しみ」  
定員◎ 30人(事前予約申し込み順。無料)

公開講演会

日時◎ 2月19日(木) 午後2時～3時半  
会場◎ 仙台市市民活動サポートセンター  
4階研修室5  
テーマ「QQ車を呼ぶということ」  
講師◎ 伊藤道哉(東北支部長、医師)  
定員◎ 50人(事前予約申し込み順。無料)

リレーエッセイ

「LW(リビング・ウィル)のチカラ②」

「日本人に合った先々の話し合い」って?

私は福島県で、緩和ケア医かつ臨床研究医として、臨床現場で生じた疑問を解決するための研究に取り組んでいます。最初は、患者さんやご家族からの「いつまで生きられるのか?」という問いに答えるために始めた研究でしたが、徐々に発展し、現在は「どのような対話を重ねることによって心残りの少ない人生になるか」という壮大なテーマに取り組んでいます。

研究テーマにも関連して、『アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)』について考えることは多いのですが、もしものときに備えて話し合うことはそう簡単ではないと年々懐疑的になっています。自分の両親に実行(1回目)してみました。『縁起でもない』『考えたくもない』で終わりました。代理意思決定者は私ということで異論はなかったのですが…。しかし2回目では、父親が自分の思いを話してくれ、どのように過ごしたいかの希望が明確になりました。

なぜ2回目は話し合いが進んだのでしょうか。実は1回目と2回目の間に、父の姉(私の伯母)が亡くなったのです。その際、最期をどのように過ごすか、葬儀やお墓をどうするか何も決めておらず、大変だったのを見て、「自分の場合は…」と思ったようです。父にとっては遠くの話だった「人生の終わり」が一気に現実味を帯びてきたのでしょうか。一方

母は、1回目から何の進展もありませんでした。「もしものときに」と言っても、身内に不幸があったり、自身が病に罹らないと現実味をもって話し合いはできないと思います。一方で最期については(話題にはしにくいですが)、「自然のままに」など希望をもっている方は多いと思います。遠い未来ではなく、「少し先(1～2か月後)の未来」についての話し合いを繰り返しながら、理想の最期を迎えられるように支援するのが、日本人に合った人生会議なのだろうと思いつつ日々の診療に取り組んでいます。  
(平塚裕介 東北支部理事、医師、一般財団法人竹田健康財団 竹田総合病院緩和医療科科長)

支部長から

さまざまな活動の報告をいたします。第29回東北支部盛岡大会] & 「第11回東北リビングウィル研究会」は9月28日(日)に盛岡市で行われました。テーマは「お家に帰ろう」。在宅医療ケアの心髄が語られました。ホームページ(<https://songenshi-kyokai.or.jp/tohoku/archives/1569>)で、ぜひご覧いただければ幸いです。ご登壇いただきました盛岡の皆さま(写真)にあらためて深謝申し上げます。さて12月7日(日)は、岩手県花巻市で出前講座「人生会議で楽しい人生を全うする」を行いました。星が丘見来会(みらいかい)にちなんで56億7千万年後(仏教で次の仏・弥勒如来が地上に現れるとされる年数)の未来を見据える会でした。

年が改まった1月22日(木)と2月19日(木)には、この会報で案内しておりますように仙台市市民活動サポートセンターで「交流サロン」と「公開講演会」があります。さらに6月7日(日)には東北大学片平キャンパスさくらホールで、佐藤直(あたい)・東北支部理事による公開講演会を開催する予定です。演題等詳細は次号でお知らせいたします。また東北支部ホームページには、新リレーエッセイを掲載予定です。第1回は僭越ながら、支部長担当で「ご用心ご用心 ごちゃまぜ“安楽死”」です。ご期待ください。

(支部長 伊藤道哉)



北海道支部

☎ 0120-211-315 ✉ hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp

オンライン講演会

日時◎ 1月24日(土) 午後2時～3時半  
演題◎ 「在宅医療と看取りについて」  
講師◎ 富部 勝  
(山田クリニック院長)  
主催◎ 日本尊厳死協会北海道支部  
定員◎ 500人(会員・非会員を問わず無料)  
形式◎ オンライン(ZOOM)  
申し込み◎ 北海道支部ホームページ(前日まで)



【講演要旨】

新ひだか町は北海道の日高管内にあり、人口は2万人余り。有数の馬産地として知られておりますが、近年、道内の他町村同様、高齢化、過疎化が進行しております。当院では外来における総合診療に加え、訪問診療、訪問看護を行っており、現在、訪問患者数は160人程度。高齢者、がんの末期、神経筋疾患、呼吸不全など小児を除いて24時間体制で診ております。

在宅看取りの患者さまは年々増加傾向にあり、年間30人から40人程度です。生きとし生けるもの、必ず終末があります。人生の終末を病院で迎えることが当たり前となった現在、在宅での看取りを重要な選択肢としてさらに拡充させていく必要があると考えます。

関西支部

☎ 0120-211-315 ✉ kansai@songenshi-kyokai.or.jp

関西リビング・ウィル研究会

テーマ「腎不全の緩和ケア」  
日時◎ 3月8日(日)午後2時～4時半(開場1時半)  
会場◎ TKP新大阪カンファレンスセンター  
ホール4B  
大阪市淀川区宮原4-3-39  
新大阪NKビル4階  
JR東海道本線 新大阪駅 北口 徒歩6分  
大阪メトロ御堂筋線 新大阪駅 4番出口  
徒歩5分

【プログラム】

午後2時 開会のご挨拶  
午後2時5分 講演  
「透析を止めた日」  
講師◎堀川恵子  
(ノンフィクション作家)



セミナー(第4回)  
最晩年の生き方を考える集い  
～医療と介護から～

日時◎ 1月20日(火) 10時～11時  
題目◎ 「認知症は進行すると、  
どんな様子になりますか?」  
講師◎ 宮本礼子(支部長、医師)  
対象◎ 一般市民(会員、非会員を問わず無料)  
会場◎ 札幌エルプラザ4階 大研修室  
(札幌市北区北8条西3丁目)  
定員◎ 60人(申し込み不要、当日先着順)  
連絡先◎ hokkaido@songenshi-kyokai.or.jp  
\*参加者の皆さまの疑問にお答えします。

ホームページ動画セミナー  
(北海道支部ホームページに掲載)

オンライン講演会(令和7年11月8日)  
演題◎ 「アイヌ民族の伝統的生死観」  
講師◎ 本田優子(札幌大学教授、(一社)札幌大学  
ウレシパクラブ代表理事、札幌大学アイヌ  
文化教育研究センター長)  
北海道外の方からも多くの参加をいただきました。

午後2時55分 講演  
「もう一人の  
『透析を止めた日』」  
講師◎丹波嘉一郎  
(医師、南魚沼市民病院  
緩和ケア内科部長)  
午後3時35分 講演「腎不全患者のACP」  
講師◎三浦靖彦(医師、  
岩手保健医療大学 成人看護学教授)  
午後4時5分 座談会◎浦嶋偉晃(関西支部長)、  
桜井 隆(関西支部理事)の進行で、  
講師の皆さんと腎不全、人工透析の  
緩和ケア、リビング・ウィル、  
ACPなどの課題について  
話し合います。

参加費◎ 無料(先着80人)  
申し込み◎ ☎0120-211-315(平日10時～16時)  
※年始1月5日(月)からの申し込みとなります。

## 関東甲信越支部 活動報告

関東甲信越支部では、昨年から会員さまのお声を受け、おひとりさま・おふたりさま向けの後見人制度セミナーを開いています。行政書士をお招きし、制度の仕組みや利用の流れを平易にお伝えすることで、将来への不安に寄り添い、あわせてリビング・ウィルとのつながりについても理解を深めていただいています。とくに、ご本人の想いをどのように形にし、その意思が大切に

扱われるのかを具体的に示す内容は、安心感につながるお声もあります。

後見人制度と意思表示の双方から理解を深めるこの取り組みが、皆さまの「自分らしさ」を支える一助となれば幸いです。今後も継続して開催し、学びの機会を広げてまいります。

(本部理事・副支部長 田村幸代)

## 東海北陸支部

☎ 0120-211-315 ✉ tokai@songenshi-kyokai.or.jp

### リビングウィル懇話会in熱海

日時◎ 2月15日(日) 午後1時半～午後4時  
(受付:午後1時～)

講師◎ 望月悦子  
(医療法人社団貞栄会  
静岡ホームクリニック顧問、  
ほのぼの保育園理事、  
支部理事)



テーマ 「生きぬくとは?」  
一看とり患者様からのメッセージ」

内容◎ 看護師として在宅医療に携わってきた中で  
見えた看護の本質、患者の本音を伝える

会場◎ 起雲閣・音楽サロン  
=静岡県熱海市昭和町4-2  
(JR熱海駅から伊豆箱根バスで  
「起雲閣前」下車すぐ。または  
伊豆東海バスで「天神町」下車徒歩2分。  
JR熱海駅から徒歩で21分)

定員◎ 150人(無料、事前申し込み不要)

### 緩和ケア学び隊

日時◎ 1月27日(火)、3月24日(火)

講師◎ 1月は肺腺がんサバイバー柴田景子(三重県  
桑名市)。3月は小竹佑実子(NPO法人 名古屋  
小児がん基金副理事長)。1月、3月ともに

時間◎ 午後1時半～3時半(受付:午後1時～)

会場◎ 青木記念ホール  
=名古屋市中村区中村中町3-30  
(地下鉄東山線中村公園駅から徒歩8分)

定員◎ 20人(無料、  
下記へ事前にお申し込みください)  
☎052-481-6501  
(平日午前9時～午後6時)

### リビングウィル懇話会in豊橋

日時◎ 3月7日(土) 午後2時～4時  
(受付:午後1時半～)

講師◎ 西田元彦(西田メディカル  
クリニック院長)



テーマ 「笑って生ききる」

【講師紹介】

「笑いの免疫力に及ぼす影響」「作り笑いの健康効果」「胃カメラのストレスに笑いが与える影響」などについて研究発表。愛知みずほ短期大学客員教授としても「笑いと健康」講座を担当。著書に「笑いの健康学」TEXT BOOK(シンプリブックス)。

会場◎ 豊橋市民センター(カリオンビル)  
大会議室=愛知県豊橋市松葉町2-63  
(豊橋駅東口から徒歩5分)

定員◎ 80人(無料、事前申し込み不要)

## 四国支部

☎ 087-833-6356 ✉ shikoku@songenshi-kyokai.or.jp

### 四国支部 活動報告

四国支部愛媛では、松山市のコムズフェスティバル(松山市市民文化祭)において2月15日(午後1時～2時半)、講演会「尊厳ある生を支える～東洋医学から尊厳ある生を考える～」を開催します(入場無料)。

講師は漢方医学の専門家である山岡傳一郎・前県立中央病院総合診療科部長。東洋医学における死生観を

はじめ、総合診療科と尊厳ある生(LivingWill)との関わりなどについて概説していただきます。その後、木村尚人・一般財団法人創精会松山記念病院理事長の司会で、聴衆の方々と「死生観」や「尊厳ある生」に関する意見交換を行います。ご参加をお待ちしています。

(四国支部・愛媛代表 薬師神芳洋)

## 関東甲信越支部

☎ 03-5689-2100 ✉ kantou@songenshi-kyokai.or.jp

### サロンin本郷

「尊厳死」や「リビング・ウィル」について語り合ひましょう。ご予約をお願いします。

日時◎ 1月17日(土)、2月21日(土)、  
3月21日(土) 午後1時半～3時

定員◎ 12人(無料、要予約、  
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ 支部事務所 文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル5階(クローチェ本郷)  
日本尊厳死協会内  
地下鉄丸の内線「本郷三丁目」駅より徒歩1分  
地下鉄大江戸線「本郷三丁目」駅より徒歩3分

### セミナーin川越市

日時◎ 2月11日(水・祝) 1時半～3時 ※開場1時

内容◎ 「もしバナゲーム」を体験し、  
もしもの時の話をしましょう

定員◎ 32人(無料、要予約、  
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ 東上パールビルディング 8階第一会議室  
埼玉県川越市脇田本町15-13  
JR・東武東上線「川越駅」西口より  
徒歩1分 ※1階が武蔵野銀行

「もしものための話し合い(=もしバナ)」を体験してみませんか。もしバナゲーム(カードを使ったゲーム)を通じて、人生において大切な「価値観」や、自身の人生の最終段階の「在り方」についてさまざまな気づきを得られる時間をご提供します。「もしバナゲーム」は、緩和ケアや地域・在宅医療に取り組む医師らが立ち上げた一般社団法人iACPが開発したカードゲームです。人生の最終段階に「大事なこと」として人が口にする言葉が記してあるカードを選択する簡単なゲームです。マイスタープログラムを修了した支部理事が進行をサポートいたします。

### 鹿沼市公開講演会

日時◎ 2月8日(日) 午後1時～3時 ※開場12時半

講師◎ 杉浦敏之(医師、  
医療法人社団弘恵会杉浦医院、  
関東甲信越支部長)

演題 「リビング・ウィルと人生会議」

定員◎ 100人(無料、要予約、  
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ 鹿沼市民情報センター  
5階マルチメディアホール  
栃木県鹿沼市文化橋町1982-18  
JR「鹿沼駅」より徒歩12分

### セミナーin江東区砂町

日時◎ 1月18日(日) 1時半～3時 ※開場1時

内容◎ 「もしバナゲーム」を体験し、  
もしもの時の話をしましょう

定員◎ 20人(無料、要予約、  
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ 江東区砂町文化センター 2階第5会議室  
東京都江東区北砂5丁目1-7  
都バス「北砂二丁目」「北砂四丁目」より  
徒歩8分

### セミナーin柏市

日時◎ 1月25日(日) 2時～4時 ※開場1時45分

第1部 「もしバナゲーム」を体験し、  
もしもの時の話をしましょう

第2部 演題

「おひとりさま・おふたりさま」の  
心配事、後見人制度とリビング・ウィル  
～本人の想いを具現化するための  
意思表示とは～

講師◎ 愛澤秀一(行政書士、  
行政書士あいざわ法律事務所)

定員◎ 36人(無料、要予約、定員に達した時点で  
申込終了)

会場◎ 貸会議室kouwa 会議室A  
千葉県柏市柏4-5-10  
サンプラザビル4階  
「柏駅」東口より徒歩5分

### つくば市公開講演会

日時◎ 3月29日(日) 午後2時～4時 ※開場1時半

第1部 講師◎岡崎史子(医師、新潟大学医学部  
医学科医学教育学分野担当 主任教授)

演題 「尊厳死と安楽死～  
海外の事情から考える～」

第2部 講師◎杉浦敏之(医師、医療法人社団弘恵会  
杉浦医院、関東甲信越支部長)

演題 「リビング・ウィルと人生会議」

定員◎ 100人(無料、要予約、  
定員に達した時点で申込終了)

会場◎ つくば国際会議場 3階小会議室303  
茨城県つくば市竹園2-20-3  
つくばエクスプレス  
「つくば駅」より徒歩10分  
「つくばセンターバスターミナル」より  
徒歩8分

# 会報のメール配信登録のご案内

## 会報「リビング・ウイル」を メールマガジンとしてお送りしています

入会ご希望の方にお送りしております「入会のご案内」の中に、「リビング・ウイル—Living Will—」終末期医療における事前指示書—」があります。その記入欄に、「氏名」「住所」とともに、2017年7月改訂版からメールアドレスをお書きいただく欄を設けています。

お書きいただく方はまだ少なく、入会者の5割ほどにとどまっています。それでもメールアドレスの登録は1万件を超えました。「会報のメールマガジン配信」も2018年の会報7月号(6月25日配信)から開始いたしました。現会員の方で希望される方は、日本尊厳死協会のHP(ホームページ)からアクセスして、メールアドレスの登録を「メールマガジン登録」からお願いたします。ご登録次第、配信を開始いたします。

### 発行の目的

会員が必要とする情報を逐次配信する連絡ツールとしても活用します

### 登録のメリット

協会から送られる情報を共有し、会報をいち早く読むことができます

### 発行日と頻度

会報は1月、4月、7月、10月の各1日発行の年4回ですが、メールマガジンは前月の25日ごろに配信します

### 料金

無料

会報をいち早く  
読むことができます



## 中国地方支部

☎ 0120-211-315 ✉ chugoku@songenshi-kyokai.or.jp

### 地域セミナー in 岩国市

日時◎ 1月17日(土) 午後2時~3時半(開場1時半)  
会場◎ 社会福祉法人錦福祉会地域交流センター  
山口県岩国市麻里布町3-5-30  
介護老人施設ヴィータ1階 玄関隣り  
講師◎ 高橋浩一(医療法人和平会折口医院院長、中国地方支部長)  
原田唯成(医療法人新生会いしいケア・クリニック院長、LW受容協力医師)  
テーマ「最期は自宅で、を実現する方法。人生会議のススメ」  
定員◎ 15人(無料、要予約)

講師◎ 鹿見勇輔(日本福祉大学・実務家教員。ケアマネジャー、広島市南区居宅介護支援事業所連絡会会長。介護芸人=RCC中国放送ラジオ「鹿見勇輔福祉のラジオ」パーソナリティー、毎週土曜夜9時半~10時)



定員◎ 15人(無料、要予約)  
※地域セミナーのお申し込みは電話またはメールで。

### 中国地方支部 活動報告

10月13日(月・祝)に松江市で、信友直子監督(映画「ぼけますから、よろしくおねがいします」ほか)の講演会を開催しました。認知症が進行していく母親を前にして、対応をせまられる父親と娘。ご自身の経験をもとにお話いただきました。そして、父親との人生会議について、映像も供覧しながら話されました。みなさん、わがこととして人生会議を考えるきっかけになったと思います。



信友直子監督と高橋浩一支部長

## 九州支部

☎ 0120-211-315 ✉ kyushu@songenshi-kyokai.or.jp

### 九州リビングウイル研究会in福岡

テーマ「いのちの終わりをどう生きるか~世代を超えて考える命と尊厳のあり方~」  
日時◎ 2月22日(日) 午後1時~4時半(開場12時半)  
会場◎ 久留米シティプラザ3階 久留米座 久留米市六ツ門町8-1 西鉄久留米駅西口下車徒歩10分  
第1部 講演  
招待講演 講師◎小杉寿文(医師、佐賀県医療センター好生館 緩和ケア科)  
演題「安心して生きるための緩和ケア ~医療用麻薬も正しく使えば安全~」  
講演 講師◎齋藤如由(医師、齋藤医院院長、九州支部理事)  
演題「在宅ホスピスの実際 ~安心して生きるために~」

### 第2部 シンポジウム

テーマ「若者世代と共に考える尊厳死」  
趣旨 渡邊理恵(久留米大学、九州支部理事)  
説明 「終末期看護に関する看護教育の取り組み」  
基調講演 小野幸代(訪問看護ステーションつばさ)  
「訪問看護の実際:10代女性の早すぎる死~訪問看護師を目指した若者から何を学ぶか~」  
定員◎ 350人(無料、予約不要)

### おおいた第24回市民公開講演会

日時◎ 3月20日(金・祝) 午後2時~3時半(開場1時半)  
会場◎ J:COMホルトホール大分 3階大会議室 大分市金池南1丁目5-1 JR大分駅 上野の森口より徒歩2分  
講師◎ 北村義浩(医師、日本尊厳死協会理事長)  
テーマ「冒険に出かけよう、初めての天国旅行を楽しむための準備・入門編」  
定員◎ 300人(無料、予約不要)

## 遺贈と相続寄付で 未来に希望を 送riませんか？

「遺贈をしたい」「相続寄付をしたい」とのお問い合わせが  
このところ増えてきています。  
それはいったいどういうことなのでしょう。  
わかりやすくご案内いたします。

### 人生最後の社会貢献

● **遺贈**とは、遺言によってご自身の財産のすべてか一部を特定の個人あるいは団体などに遺し、それによって社会貢献活動を支援することを言います。亡くなったあと、自分の思いを叶え、ご自身が生きた証や思いを未来に託すことができます。「人生最後の社会貢献」「未来への贈り物」とも言われます。この遺贈には原則として相続税はかかりません。不動産や株式などでもかまいませんが、詳しくは当協会にご相談ください。

遺贈寄付をなさる場合、まず遺言書の作成が必要です。遺言書には「公正

証書遺言」と「自筆証書遺言」がありますが、自筆証書遺言には「どんな財産があるのか」「誰にどこに、どれくらい遺贈するか」「遺言執行者を誰にするのか」「どのような思いで遺贈を希望するのか」などを自ら手書きで文章化しなければなりません。

### 控除され非課税

● **相続寄付**とは、相続人の意思で、相続された財産から寄付することを言います。相続財産を相続税申告期間内(亡くなった日の翌日から10か月以内)に寄付をし、税務署に申告すれば、寄付財産は相続財産から控除され非課税となります。

日本尊厳死協会にご寄付いただいた  
遺産・相続財産には相続税がかかりません。

まず協会にご連絡ください

【本部連絡先】 TEL: 03-3818-6563 FAX: 03-3818-6562  
メール: info@songenshi-kyokai.or.jp

皆さまから寄せられる貴重な遺贈・相続寄付は、最期まで自分らしく生き、尊厳ある旅立ちが保障される社会制度を確立するための大きな助けとなります。

電話やメールでの相談・回答についての具体的なケースを  
誌面で紹介していくページです

基本的には相談員(看護師)がお答えしますが、顧問医のお力をお借りすることもあります。

## 電話・メール医療相談から

21

### 「おひとりさま、おふたりさまの終活相談」

健康長寿ネットの情報によると、高齢者世帯数14,878世帯のうち49.5%が「65歳以上の一人暮らし世帯」、46.6%が「65歳以上の夫婦のみ世帯」となっており、年々、高齢者のみの世帯が増加し続けています。こうした状況のなか、おひとりさま、おふたりさまの漠然とした心配事に関する相談が増えています。今回は、もしもの時の自分に置き換えて一緒に考えてほしい相談をご紹介します。

#### 【事例1】

一人暮らしの78歳女性。大腸がんステージ3との診断。頼れる身内はおらず、体の衰えや死後についての不安が大きくなっている。自分の死後、火葬や納骨のことは誰に相談すればよいのでしょうか。

#### 【回答】

地域の包括支援センターなどにお問い合わせいただき、専門家(弁護士、司法書士、行政書士)に相談することをお勧めします。任意後見制度や死後事務任意契約について詳しくお話を聞けると思います。火葬や納骨についても、生前に準備しておかないと希望に沿った方法で埋葬してもらえない可能性もありますので、事前に対策をしておくことはとても重要です。

#### 【事例2】

妻との二人暮らしで、ともに75歳。子供はおらず、何かあっても友人たちも同世代なので頼るわけにはいかない。今のところ元気に暮らしているが、二人が同時期に入院するようなことがあればどこに相談すればよいで

しょうか。

#### 【回答】

こうした事態については次のような準備を進めておくことが大切になります。①入院中のサポートについて、②身元保証について、③自宅管理について、④退院後の生活について、です。

まずは緊急時の連絡先リストを作成しておき、何かあった場合に病院から関係者に連絡をとりやすくしておくことです。また福祉事務所や地域包括支援センターに相談し、入院中のサポートや退院後の生活支援について一緒に考えていただくことも一つです。身元保証や自宅管理に関しては信頼できる専門家にご相談ください。

#### 不安を感じたその時が第一歩

今回の事例はほんの一部です。これからますます、おひとりさま、おふたりさまの悩みが山積してくることが考えられます。より良い最期を迎えるためには、介護や医療の方針を明確にしておくことに留まらず、財産整理、遺言書の作成など人生の終わりに向けての準備活動を着々と行うことが大切です。「面倒くさい」と思わずに、一つずつ一つずつ準備を進めていきましょう。こうした準備活動を重ねることは、精神的負担の軽減にも繋がり、大切な人たちとの関係性を見直すきっかけにもなると思います。

不安を感じたその時が、「より良い終活」の第一歩になるよう、時には成年後見制度の勉強会やセミナーに参加したり、市区町村の成年後見制度に関する相談窓口を利用するなど貴重な情報を取り入れるようにされると良いでしょう。

医療相談  
(通話無料)

0120-979-672

月・水・金曜日  
午後1時～5時(変更あり)

## ご寄付ありがとうございました (敬称略)

ご寄付いただきまして誠にありがとうございました。対象は令和7年9月1日から令和7年11月30日までにご寄付いただいた方々です。職員一同深く感謝します。普及啓発事業等に有効に活用させていただきます。

青木 安子	2,000	高橋 幸子	20,000	ペンネーム「凡夫」	30,000	匿名・静岡県	2,000
秋山 孝	2,000	武田 通	10,000	匿名・北海道	10,000	匿名・滋賀県	8,000
石原 曹江	100,000	都倉 久子	10,000	匿名・北海道	1,100	匿名・大阪府	3,000
伊東 一榮	10,000	永松 桂子	3,000	匿名・宮城県	100,000	匿名・大阪府	10,000
稲葉 智枝子	300,000	西村 信子	10,000	匿名・千葉県	20,000	匿名・広島県	10,000
臼井 綾子	2,000,000	野尻 タエ	100,000	匿名・東京都	10,000	匿名・福岡県	10,000
小澤 幸子	10,000	横浜市青葉区 林	500,000	匿名・東京都	100,000	匿名・佐賀県	20,000
嘉藤 奉次	3,000	本田 崇	3,000	匿名・東京都	30,000	匿名・長崎県	6,000
紙本 治男	10,000	本間 美代子	20,000	匿名・東京都	50,000	匿名・住所なし	10,000
木下 久子	30,000	宮原 糊子	100,000	匿名・東京都	50,000	匿名・住所なし	12,000
小泉 幸	100,000	望月元善・望月登茂子	10,000	匿名・東京都	100,000	北海道支部扱い 大野 孝	30,000
齊藤 登	50,000			匿名・神奈川県	83,080		
佐藤 督	20,000	吉村 洋子	50,000	匿名・神奈川県	3,000	関東甲信越支部扱い 越 節子	5,000
佐藤 伸信	10,000	ペンネーム「I・N」	3,000	匿名・神奈川県	20,000		
鈴木 乙美	10,000	ペンネーム		匿名・新潟県	8,000	東海北陸支部扱い 匿名・愛知県	2,000,000
関山 智子	10,000	「安楽死おいちゃん」	10,000	匿名・山梨県	7,007		
高野 季久美	10,000	ペンネーム「夢」	10,000	匿名・長野県	9,542		

## 寄附金領収書発行についてのお知らせ

- 当協会への寄附金と会費は、**確定申告により税制上の優遇措置が受けられます。**
  - 当協会は、税額控除対象法人として認定を受けています。これにより、確定申告の際に「税額控除」と「所得控除」の有利な方を選択いただけます。
  - 本部が所在する東京都にお住まいの方は、個人都民税の寄附金控除も受けられます。
- 領収書の発行
  - 寄附金受領証明書(領収書)の発行は、寄附金と会費の合計が10,000円以上の方とさせていただきます。以外の方でも必要な方には個別に発行いたしますので、本部事務局(03-3818-6563)までご連絡ください。
  - 寄附金受領証明書(領収書)は、令和8(2026)年1月下旬をめどに郵送いたします。

## リビング・ウイル受容協力医師

第122報

2025年9月～2025年11月の間に新しく登録なされた医師の方々です。

内:内科 循:循環器科 呼:呼吸器科 消:消化器科 呼内:呼吸器内科 消内:消化器内科 外:外科 整:整形外科 小:小児科 放:放射線科  
リハ:リハビリテーション科 皮:皮膚科 肛:肛門科 泌:泌尿器科 心内:心療内科 脳外:脳神経外科 緩和:緩和ケア科 神内:神経内科 老内:老年内科  
麻:麻酔科 精:精神科 肝内:肝臓内科 アレ:アレルギー科 脳内:脳神経内科 訪:訪問診療 看:看とりにしている

医療施設名	診療科	医師名 (敬称略)	施設所在地	電話
ふくろう在宅クリニック	内・訪・看	井出 雄一郎	岐阜県各務原市蘇原新生町2-10-1	058-389-2963
たなか医院	内・訪・看	田中 佳人	広島県尾道市御調町神101	0848-76-0160
在宅ケアクリニック松江	内・訪・看	佐々木 修治	島根県松江市上乃木7-10-8 永原第2ビル1階	0852-61-1360
在宅ケアクリニック米子	内・訪・看	佐々木 修治	鳥取県米子市米原6-6-6	0859-36-8722
頼田病院	総合・訪・看	中安 一夫	福岡県飯塚市口原1061-1	0948-92-2131

### 【LW受容協力医師についてのご案内】

全国に2,000人以上が登録しているLW受容協力医師のお名前や医療機関名は、協会ホームページで閲覧することができます。都道府県を指定して検索する方法と、地図から検索する方法の2通りが可能です。紙に印刷したリストをご希望の方は、ファックスか郵便でお送りいたしますので、本部事務局までご連絡ください。



新コーナー「投稿ひろば」誕生！  
対話を重ねるための場に

## 「小さな灯台プロジェクト」ガイド

人生の最終段階における医療選択のための意思決定支援サイト

「小さな灯台プロジェクト」は、「投稿者(尊厳死協会会員のご遺族)」「医療・介護・福祉従事者」そして「一般の方がた」の三者の間に立ち、お互いの情報の橋渡し役を果たしていきたくと考えています。これまでは「読み手」にとどまっていた「医療・介護・福祉従事者」や「一般の方がた」にも積極的に参加していただき、三位一体のサイトに発展できるように「投稿ひろば」を開設しました。さまざまな立場の皆さまの実感や経験に基づくご意見を集め、社会に伝えていくことで、関心や思いに込めたいと考えています。そして広く市民の情報リテラシー(情報を正しく理解し、選び、活用する力)の向上に貢献することが目標です。「投稿ひろば」では、毎回皆さまの関心の高いテーマを設定し、それに関する

簡単なアンケートと投稿を募集します。  
初回のテーマは「time-limited trial」(お試し期間)です。  
人工呼吸器、胃ろう、気管切開、人工透析などの体験を通して、time-limited trial(お試し期間)とは集中救命治療を含む治療を一定の期間行ってみて、その効果を見極める手法。つまり、やってみて、期待どおりの成果が得られなければ中止できるというお試し期間です。

多くの方が感じておられる葛藤の背景には「一度始めたらやめられないのでは」という不安があります。私たちは、そのような不安に対して「time-limited trial(お試し期間)」という考え方が、一つの解決の糸口になると考えています。この選択肢があれば、「やめられないなら始められない」という状況を避けることができ、過度な延命治療の差し控えや、望まない延命治療の差し控えにつながります。結果として、本人やご家族の迷いや後悔を軽減できるのではないのでしょうか。また医師や看護師にとっても「本人や家族が望まない治療を続けている」という葛藤を減らす助けになると考えられます。  
**まずはアンケートにご参加ください**  
ぜひ「投稿ひろば」を読んで、time-limited trial(お試し期間)に関する簡単なアンケートにご参加ください。会員以外の方々にもご紹介いただけるとうれしいです。ご協力をお願いいたします。  
(小さな灯台プロジェクト・リーダー／看護師 近藤和子)



## ●本部

〒113-0033  
東京都文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル501

TEL 03-3818-6563  
FAX 03-3818-6562

メール  
info@songenshi-kyokai.or.jp  
ホームページ  
https://www.songenshi-kyokai.or.jp/

## ●北海道支部

フリーダイヤル 0120-211-315

## ●東北支部

フリーダイヤル 0120-211-315

## ●関東甲信越支部

〒113-0033  
東京都文京区本郷2-27-8  
太陽館ビル501  
TEL 03-5689-2100  
FAX 03-5689-2141

## ●東海北陸支部

フリーダイヤル 0120-211-315

## ●関西支部

フリーダイヤル 0120-211-315  
〒669-1529  
兵庫県三田市中央町15-43  
たなかホームケアクリニック  
なんでも相談所内

## ●中国地方支部

フリーダイヤル 0120-211-315

## ●四国支部

〒760-0076  
高松市観光町538-2  
あさひクリニック内  
TEL 087-833-6356  
FAX 087-833-6357

## ●九州支部

フリーダイヤル 0120-211-315

各支部HPへのアクセスは  
本部HPからのリンクをご利用ください。  
※お電話は平日午前9時半～午後5時。

# リビング・ウイル —Living Will—

(人生の最終段階における事前指示書)  
(2022年11月改訂版)

この指示書は私が最後まで尊厳を保って  
生きるために私の希望を表明したものです。  
私自身が撤回しない限り有効です。

- 私に死が迫っている場合や、意識のない状態が長く続いた場合は、死期を引き延ばすための医療措置は希望しません。
- ただし私の心や身体の苦痛を和らげるための緩和ケアは、医療用麻薬などの使用を含めて充分に行ってください。
- 以上の2点を私の代諾者や医療・ケアに関わる関係者は繰り返し話し合い、私の希望をかなえてください。

私の最期を支えてくださる方々に深く感謝し、その方々の行為一切の責任は私自身にあることを明記します。

## リビング・ ウイルの勧め

日本尊厳死協会は、命の終わりが近づいたら延命措置を望まないで、自然の摂理にゆだねて寿命を迎えるご自分の意思を表した「リビング・ウイル」を発行、その普及に努めています。

現在約8万人の方々「リビング・ウイル」を持ち、安心して日々を送っています。自然のまま寿命を迎えることは、最期の日々をよりよく生きることであり、今を健やかに生きることにつながります。

お友だちやお知り合いに協会や「リビング・ウイル」のことをお伝えいただければと願っています。

## 事務局から

# 会費の自動払込のご案内 希望者はこちらご連絡ください

年会費払い込みには、自動払込制度(金融機関口座から自動引き落とし)があります。利用には諸手続きが必要ですので、ご希望の方は本部事務局までご連絡をお願いします。次の要領で実施しております。なお郵便局窓口では申し込めません。

- 対象 ▶ ご希望の会員
- 払込日 ▶ 会費払込該当月の28日(28日が土日祝日の場合は翌営業日に引き落とし)
- 払込額 ▶ 会費相当額
- 手数料 ▶ 1回の払込に165円(150円+税)のご負担があります
- 取扱 ▶ 国内ほとんどの金融機関(信金、信組、金融機関、ゆうちょ銀行、農協含む)
- 領収書 ▶ 預金通帳の金額摘要欄に協会名を印字。領収書は発行しない

●なお、これまで同様、コンビニや郵便局での振り込みも可能です。会報が緑色のビニール封筒で届きましたら年会費の納入時期です。封筒の表に「年会費払込票在中」と印刷してあります。銀行振り込みの場合は会員番号(00を省く)も記入して下さい。なお振込手数料は郵便局窓口で通帳なら203円、郵便局ATMが152円、コンビニが110円です。



今号の1枚  
「ひかり、満ちて…」

●会報が200号を迎えました。協会設立時の50年前、モノクロ8ページでスタートし、現在のオールカラー28ページに。この間、一貫して「人がいかなる死を選ぶかは自らの決定にゆだねられるべきもの」との理念を高々と掲げて、法人というより、まさに「運動体」としての活動を誌面に刻んできました。今年11月に開催される「尊厳死協会世界連盟東京大会2026」を機に、法制化に向けて、さらなる力強い歩みが始まります。

さて、会報「リビング・ウイル」のキャッチフレーズは「健やかに生き、安らかな最期を」です。この「安らかな最期」が透析患者にとっては叶えにくい状態が続いてきましたが、がんやエイズ、末期心不全と同様に、緩和ケアの診療報酬上の対象に加えられる見通しに。ノンフィクション作家・堀川恵子さんの著書「透析を止めた日」も強く国の背を押したとされます。関西支部ではその堀川さんの講演が3月に開かれます(16ページ参照)。多くの人の切望をペンが伝えた例といつていいでしょう。(郡司)

※表紙の下方にQRコードを付けたので、ご利用下さい。

# Living Will 目次

— 会報2026年1月 No.200 —

- 02 年頭所感
- 04 著名人が語った「尊厳ある死」②  
作家 篠田節子さん  
評論家 樋口恵子さん
- 09 「世界連盟東京大会」のご案内
- 10 「死の徴候に関する研究」報告
- 11 私の希望表明書
- 13 LWのひろば
- 14 連載「四季の歌」スキー
- 16 支部活動・報告 2026冬～春
- 21 会報のメール配信登録のご案内
- 22 連載・電話・メール医療相談から
- 23 遺贈・相続寄付のご案内
- 24 LW受容協力医師のリスト  
「小さな灯台プロジェクト」ガイド
- 25 寄付された方々
- 26 事務局から／編集後記／目次
- 27 人生の最終段階における  
事前指示書／本部・支部一覧  
裏表紙 出版案内

協会会員：7万1070人  
(2025年11月30日現在)

次号は、  
2026年4月1日発行

※本誌記事の著作権は日本尊厳死協会にあります。引用、転載に関しましては当協会にご相談ください。

## 編集後記

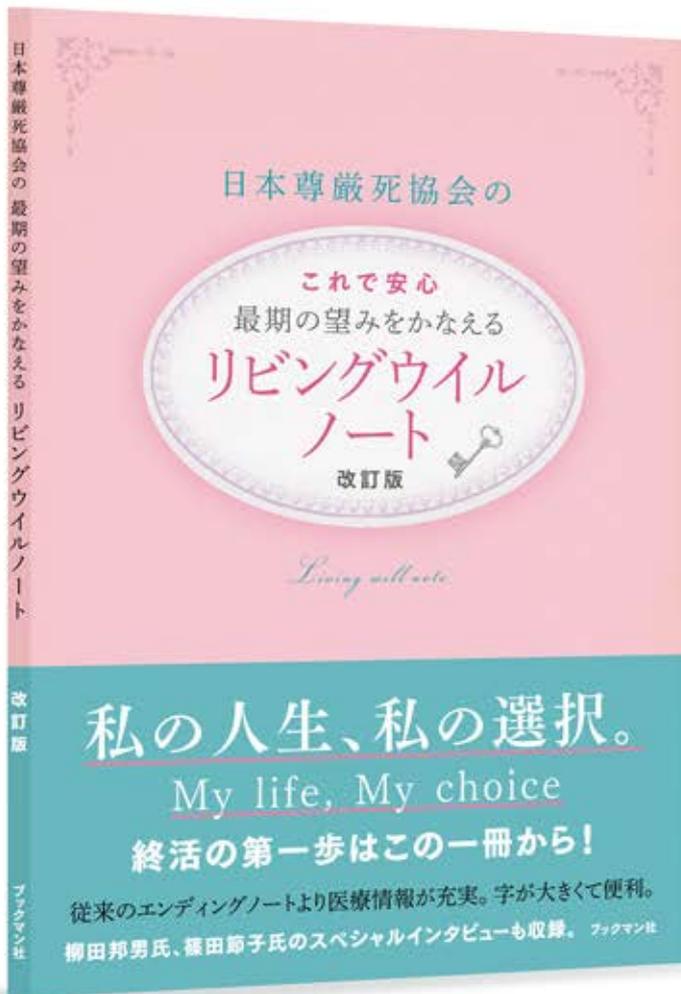
日本尊厳死協会の出版案内

好評  
発売中!

最期の望みをかなえる

# リビングウイルノート

最期まで「自分らしく生きる」がここにあります。



## 主な内容

- 尊厳死協会の会報「Living Will」のインタビューに登場された作家の篠田節子さん、柳田邦男さんの名言を再録。
- 知っておきたい在宅医療の始め方、緩和ケアの大切さのほか延命措置やACP(人生会議)など医療情報の解説や尊厳死協会の役割、尊厳死と安楽死の違い、さらに「私の病気の記録」や「もしもの時の確認メモ」(健康保険証や基礎年金の番号など)、「終末期の最期の過ごし方の希望」「食べることができなくなった時の希望」……など、書き込むページや欄もたくさん詰まったエンディングノートの決定版。
- 「旅立ったあとで～大切な人へのメッセージ」や「旅立つ前に会っておきたい人」、「葬儀に呼んでほしい人」を書き込むリストの欄も充実

発行:フックマン社  
定価:1300円(税別) A4判104ページ

この「リビングウイルノート」には、  
あなたの「リビング・ウイル」を入れるスペースがあります。  
是非お手もとにセットで!!  
もしもの時にそなえ、こころの「生前整理」を