

「今」と「これから」を大切に
いきいきと自分らしく暮らすために

「こうありたい」という想いを整理し
身近な家族、大切な方と語り合い、

その想いを実現していくことに
活用していただけることを願っています

「想いのマップ」(一般向け・療養者向け)は
ホームページに掲載しています
[http://www.pref.yamanashi.jp/
ch-hokenf/omoinomap.html](http://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/omoinomap.html)



今後療養生活支援を推進していくうえで、効果的
な想いのマップにしていくために、アンケートの
御協力をお願いします。



山梨県中北保健福祉事務所 (中北保健所)
〒400-8543 甲府市太田町9-1
TEL: (055) 237-1380 FAX: (055) 235-7115

版

今、これからの考えるための [想いのマップ] ～私らしく生きるために、想いをかたちに～

「健康寿命」をのばすためにどう過ごしますか?
「平均寿命」と「健康寿命」の期間の差をどう過ごしますか?



元気なうちから自分の想いを整理してみましょう

初回 記入日 年 月 日
<記入のきっかけ、感想等>

2回目 記入日 年 月 日
<記入のきっかけ、感想等>

3回目 記入日 年 月 日
<記入のきっかけ、感想等>

～これまでのホミ・想い～

好むこと

- (～する) こと
 - ・楽しいと感じる、ほっとする、幸せだと感じる、嬉しいこと
- ひと
- もの
 - ・好きな食べ物、行きたいところ (場所)

好まないこと

- (～する) こと
 - ・したくないこと、してほしくないこと、してほしくない治療
- ひと
- もの
 - ・嫌いな食べ物、苦手なところ (場所)

中北保健福祉事務所オリジナル

～今の想い～

健康について

- これまでの状態の振り返り (過去の病気や手術、けが)
- 現在の健康状態
- 私の思っている状態、日頃の体調

健康状態を踏まえた生活について

- 心がけていること

中北保健福祉事務所オリジナル

～これからの私～

これからやりたいこと、決めていること

気になっていること、迷っていること

- やり残したこと、整理したいこと、もし介護や医療が必要になったらどうしたらよいか

中北保健福祉事務所オリジナル

変わりたくない私

変わりたい私

大切にしたいこと

健康について (こうなりたい姿)

- 変わりたくない私
- 変わりたい私 (こうなれば良いな～と思う私)

生活について (こんな生活がしたい)

- 変わりたくない私
- 変わりたい私 (こうなれば良いな～と思う私)

中北保健福祉事務所オリジナル

