

今、これからを考えるための

「想いのマップ」

～私らしく生きるために、想いをかたちに～

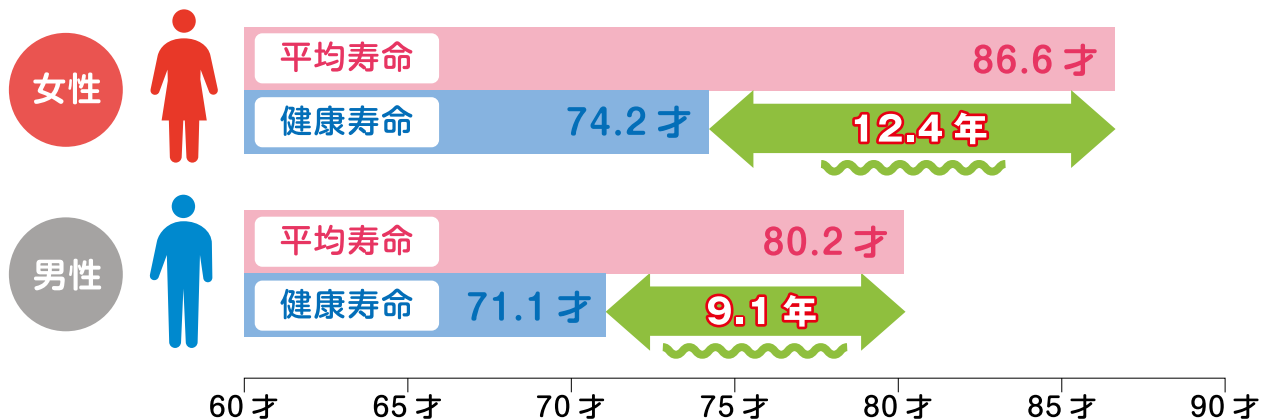


中北保健所管内
「想いのマップ」検討会議

「平均寿命」と「健康寿命[※]」には 差があります！

「健康寿命」をのばすためにはどう過ごしますか？

「平均寿命」と「健康寿命」の期間の差をどう過ごしますか？



※ 健康寿命とは介護を受けたり寝たきりになったりせず
日常生活を送れる年齢のことです。

全ての項目を埋めようとせず、わかっていること、書きやすいところから記入したり、語り合ったりしていくことをおすすめします。

これまでの
歩み・想い

今の想い

これからの私



好きなこと
得意なこと

想いのマップ 1 ページ / 3 ページ

～これまでの歩み・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
 - ・ 今まで大切にしてきた(心に残る出来事) 私にしかできない(これだけは自分でしたい) こと
- 好きな食べ物、本、歌・・・
- 心に残る大切な出来事、楽しい思い出
- ほっとできる瞬間
- 趣味
- ひと
- 好きな食べ物、行きたいところ (場所)
- (～する) こと
- 辛い出来事、悲しい思い出、したくないこと、してほしくないこと
- 絶対にしてほしくない医療、生活の場 (在宅か施設か)
- ひと
- 嫌いな食べ物、苦手な生き物や人
- 悲しい思い出、辛かった出来事
- ぜったいにしてほしくないこと
- 嫌いな食べ物、苦手なところ (場所)

好まないこと

嫌いなこと
苦手なこと

今の健康状態

～今の思い～

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
 - ・通っている病院、飲んでいる薬
 - ・医師から言われていること
 - ・感じている不安や苦痛
 - ・健康に気をつけていること
- 私の思っている状態、日頃の体調
 - ・疲れやすさの有無、眠れているか、食べられているか、体力はあるか
 - ・病気がある場合、それに対して気になる症状、気をつけていること等

今の暮らし方

健康状態を踏まえた生活について

- 心がけていること
 - ・早めの受診、健診受診、食生活 (味つけ、バランス等)、運動、睡眠、休養、禁煙等
- ・毎日の過ごし方、日課にしていること
- ・仕事
- ・今の暮らしぶりに感じていること

～これからの私～

変わりたくない私

変わりたい私

ずっと変えたくないこと

これからやりたいこと

- これからやりたいこと、決めていること
- ・私の思い (何をしたいか)
 - ・いつ、どこで、だれと、どんなふうに (何をするか)
 - ・行きたいところ
 - ・チャレンジしたいこと

大切にしたいこと

- こだわり続けたいこと、伝え残したいこと
- ・これだけは大切にしたいこと
- ・いつか伝えたい思い

これからの健康について

健康について (こうなりたい姿)

- 「こうなりたい」のイメージ
- 変わりたくない私
 - ・変えたくないこと
 - ・変わってほしくないこと
 - 変わりたい私 (こうなれば良いな～と思う私)
 - ・変えたいこと
 - ・変わってほしいこと

これからの生活について

生活について (こんな生活がしたい)

- 「こんな生活がしたい」のイメージ
- 変わりたくない私
 - ・自分らしい暮らし方のうち 継続していきたいこと
 - 変わりたい私 (こうなれば良いな～と思う私)
 - ・もっと自分の暮らし方が輝くためにこうしたらいいと思うこと

気になっていること

- 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いか。
 - ・経済的な見通し (どのような状況で、誰に任せるか)
 - ・やりなおしたいこと
 - ・やり残したこと
 - ・整理したいこと
 - ・まだ決められないこと

想いはその時、その時と変わっていくものです。変わった想いは書き加えたり、新しい用紙に記入していきましょう。

想いのマップの活用について



「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)

平成 28 年 2 月
発行 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

一般向け

今、これからを考えるための
『想いのマップ』
～私らしく生きるために、想いをかたちに～

元気なうちから自分の想いを
整理してみましょう

名前（ ）

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>



～これまでの歩み・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
- ・今まで大切にしてきた(心に残る出来事) 私にしかできない(これだけは自分でしたい) こと

● ひと

- ・ほっとする、一番理解してる、いつも近くにいてほしい、会いたい、気軽に手助けしてくれる人

● 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

- ・辛い出来事、悲しい思い出、したくないこと、してほしくないこと
- ・絶対にしてほしくない医療、生活の場(在宅か施設か)

● ひと

● もの

- ・嫌いな食べ物、苦手なところ(場所)

～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

- ・健康診断（住民健診、人間ドック）等の結果、治療中あるいは経過をみている病気、障害
- ・かかりつけ医、検査データ、薬の内容、症状

● 私の思っている状態、日頃の体調

- ・疲れやすさの有無、眠れているか、食べられているか、体力はあるか
- ・病気がある場合、それに対して気になる症状、気をつけていること等

健康状態を踏まえた生活について

● 心がけていること

- ・早めの受診、健診受診、食生活（味つけ、バランス等）、運動、睡眠、休養、禁煙等

～これからの私～

変わりたくない私

変りたい私

これからやりたいこと、決めていること

- ・私の想い（何をしたいか）
- ・いつ、どこで、だれと、どんなふうに（何をするか）

大切にしたいこと

- こだわり続けたいこと、伝え残したいこと

健康について（こうなりたい姿）

「こうなりたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 変りたい私（こうなれば良いな～と思う私）

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いか。
- ・経済的な見通し（どのような状況で、誰に任せるか）

生活について（こんな生活がしたい）

「こんな生活がしたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 変りたい私（こうなれば良いな～と思う私）