

一般向け

「想いのマップを書いてみよう」

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～

一般向け



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」をのび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？

性別	平均寿命	健康寿命	差
女性	86.6才	74.2才	12.4年
男性	80.2才	71.1才	9.1年

60才 65才 70才 75才 80才 85才 90才

※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。

資料：2013年（H25）厚生労働省

療養する方に寄り添うための
【想いのマップ】
～私らしく生きるために、想いをかたちに～



山梨県中北保健福祉事務所

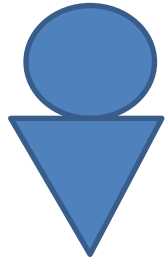
これまでのおさらい

住み慣れた地域で、
自分らしい暮らしを人生の最期まで続ける…

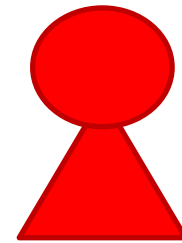
山梨県中北保健福祉事務所

平均寿命 と 健康寿命

平均寿命



80.2歳

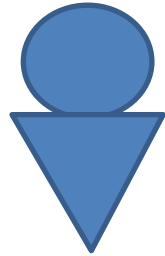


86.6歳

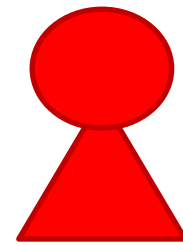
資料：2013年（H25）厚生労働省

山梨県中北保健福祉事務所

健康寿命



71.1歳

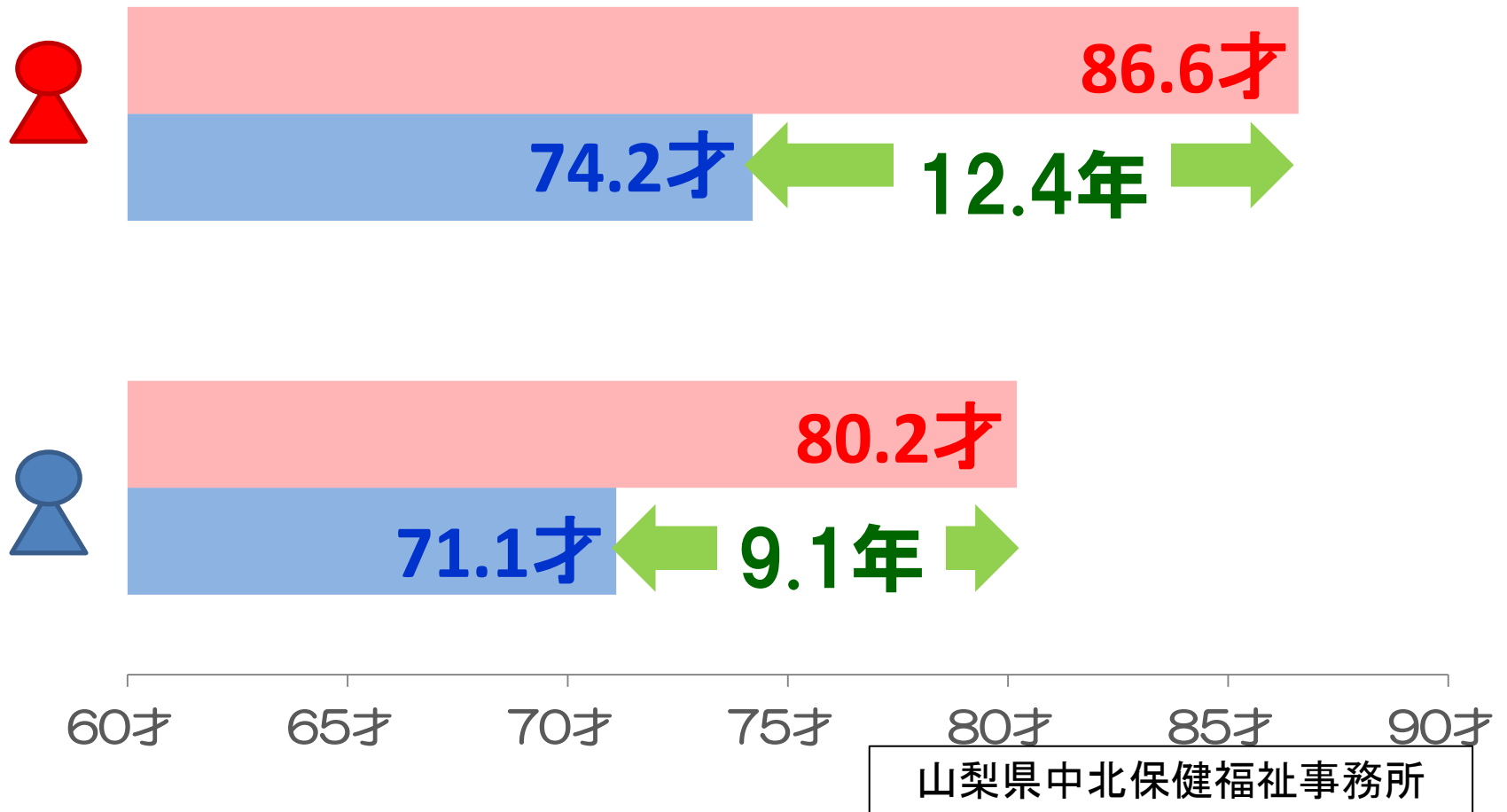


74.2歳

介護を受けたり寝たきりになったりせず
日常生活を送れる期間

「平均寿命」と「健康寿命」の差の期間

どのような医療・介護を受けたいですか？
からだが不自由となってもどんな生活をしていきたいですか？



あなたが大切にしたいのは
何ですか・・・

想いのマップは・・・

自分自身を見つめ直すことができ
より自分らしく生きるきっかけとなります

そして・・・

自分自身の意思をまわりに知ってもらおう
ことにも役立ちます

「もっとこうしてほしいという
希望があるのかも…」



「これでよかったのかなあ…」

想いのマップは・・・

家族・友人・介護従事者・医師にとって

『あなたの日々を平穏に充実したものとする』
ための判断の助けとなり道しるべとなります

もしものことがあったら
あなたを支えるのは誰ですか？

介護する家族が困らないよう 残された家族が後悔しないように...

だからこそ、
元気なうちに自分の想いをみつめなおし
どうありたいかを考えることが大切です



これまでの
歩み・想い

今の想い

これからの
想い

想いのマップ 1ページ

積み重ねてきた道のり (歩み) ~今ま

私の好むこと

< (~する) こと > 大切にしてきた (心に残る出来事) ・楽しいと感じたこと
< ひと > 私にしかできない (これだけは自分でしたい) ・私にしかできない (これだけは自分でしたい) ・私にしかできない (これだけは自分でしたい)
< もの > 好きな食べ物 ・行きたいところ (場所)

私の好ま

< (~する) こと > 辛い、悲しい (心に残る出来事) ・辛い、悲しい (心に残る出来事)
< ひと > 看護 ・介護 ・家族 ・生活
< もの > 食生活のこと (嫌いな食べ物)

想いのマップ 2ページ

今起きていること~今の私の想い

健康について

- 現在の状態 (客観的な健康状態)
 - ・ 紹介状や医師連絡した情報 ・ 医師指示書、継続看護
 - ・ お薬手帳 (医師の指示) ・ その他 (サプリメント)
- 私の思っている状態 (主観的な健康状態)
 - ・ 医師から病気の状態や今後の経過についてどのよう
 - ・ どのときに辛さが和らぐか ・ 体に良いと思
- 現在の健康状態
- わたしの思っている状態

健康状態を踏

- 今の健康状態を踏まえて、今の療養生活

想いのマップ 3ページ

これからの私

私の想い (何をしたいか)
いつ・どこで・だれと・どんなふう (何を)

これからやりたいこと (決めてること)

- ・ いつかやりたいこと ・ 願うこと
- ・ 成し遂げたいこと ・ 自分だからできること
- ・ 家族や知人に残したいこと
- ・ 伝えたいこと

変わりたい私

変わりたい私

- こだわり続けたいこと
- 伝え残したいこと
- どんな状況でも大切にしたいこと

健康について (こうなりたい姿)

「こうなりたい」のイメージ

- 変わりたい私 (こうなれば良いな~と思う私)
- 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)

「こんな生活がしたい」のイメージ

- 変わりたい私

積み重ねてきた道のり（歩み）～今までの私の想い～

好きなこと
得意なこと

私の好むこと

<(～する)こと>
・今まで大切にしてきた(心に残る出来事) ・楽しいと感じる ・ほっとする ・幸せだと感じる
・嬉しい ・私にしかできない(これだけは自分でしたい) こと
<ひと>
・ほっとする人 ・一番理解してくれている人 ・いつも近くにいるほしい人
・会いたい人 ・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)

<(～する)こと>

<ひと>

<もの>

- ・好きな食べ物、本、歌、芸能人・・・
- ・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

嫌いなこと
苦手なこと

私の好まないこと

<(～する)こと> ・辛い、悲しい(心に残る出来事) ・できない ・絶対にしてほしくない医療
<ひと> ・看護 ・介護 ・家族 ・生活の場(在宅か施設か)
<もの> ・食生活のこと(嫌いな食べ物等) ・経済面(費用負担の心配 お金について)

<(～する)こと>

<ひと>

<もの>

- ・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

今の健康状態

今起きていること～今の私の想い～

健康について

- 現在の状態（客観的な健康状態）
 - ・ 紹介状や医師連絡した情報 ・ 医師指示書、継続看護連絡表(サマリー) ・ 検査データ
 - ・ お薬手帳（医師の指示） ・ その他（サプリメント） ・ ADL（日常生活動作）
- 私の思っている状態（主観的な健康状態）
 - ・ 医師から病気の状態や今後の経過についてどのように話されたか
 - ・ どんなときに辛さが和らぐか ・ 体に良いと思うか

● 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
- ・ 感じている痛みや苦痛
- ・ 健康に気をつけていること

● わたしの思っ

今の暮らし方

健康状態を踏まえた生活について

- 今の健康状態を踏まえて、今の療養生活はどうか
- 毎日の過ごし方
- これからの暮らし

- ・ 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
やりたいこと

ずっと
変えたくないこと

これからの私

変わりたくない私

変えたい私

私の想い(何をしたいか)
いつ・どこで・だれと・どんなふうに(何をやる)

これからやりたいこと(決めてること)

- ・これからやりたいこと・願うこと
- ・いつかやりたいと思っていたこと
- ・成し遂げたいこと・自分だからできること
- ・家族や知人に残したいこと
- ・伝えたいこと

- ・行きたいところ
- ・チャレンジしたいこと
- ・いつか伝えたい想い

気になっていること(迷っていること)

- ・やり残したこと・整理しなかったこと
- ・最期の過ごし方、想い
- ・看とりに対する想い
- ・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

- こだわり続けたいこと
- 伝え残したいこと
- どんな状況でも大切にしたいこと

・これだけは大切にしたいこと

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
 - ・変えたくないこと
 - ・変わってほしくないこと

- 変えたい私(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

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
継続していききたいこと
- 変えたい私(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

これからの
健康について

これからの
生活について

気になっ
ていること

おまたせしました！

では、書いていきましょう！

すべての項目を埋めようとせず
わかる所、書きやすいところから
書いていくことをオススメします。





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。

誰かと一緒に書くか、一人で書くか、
いつ誰に見せるか、見せないか
全部あなたが自由に決めてよいのです。

