

わたしの将来の生活ビジョン

つく ひ
作った日：

つく とき ねんれい
作った時の年齢：

さい
才

なまえ
お名前

いっしょ
一緒に
かんが ひと
考えた人

いま せいかつ たいせつ なに
①あなたがこれまで、または今の生活で、大切にしていることは何ですか？

かぞく じかん とも しごと しゅみ あんしん かんきょう
例) 家族との時間、友だち、仕事、趣味、安心できる環境 など

さき しんばい ふあん
②この先、「心配なこと」や「不安なこと」はありますか？

おや あと せいかつ ろうご かね いまかよ い
例) 親がいなくなった後の生活、老後のお金、今通っているところに行けなくなること など

さき せいかつ ぐたいてき
③この先の生活を具体的にイメージしてみましょう。

“くらし”にかんすること

だれ どこ
すまい と す
に住む。

み だれ
身のまわりのこと □ 自分でやる □ てつだ
(食事、排せつ、入浴など) に手伝ってもらう。

かじ だれ
家事 □ 自分でやる □ てつだ
に手伝ってもらう。

かね ざいさん かんり だれ
お金や財産の管理 □ 自分でやる □ てつだ
に手伝ってもらう。

どこ
ひるま ばしょ
昼間過ごす場所 す
で過ごす。

いりょう けんこう
医療・健康
(かかりつけ医など)

た
その他

こま そうだん ひと
困ったときに相談する人

だれ (どこ)

でんわばんごう
電話番号

じぶん き とき か はんだん ひと
自分で決められない時に、代わりに判断してほしい人

だれ (どこ)

これだけはいやなこと

へんこう かのう まわ ひと きがる そうだん
このビジョンはいつでも変更が可能です。周りの人たちに気軽に相談してください。

「わたしの 将来の生活ビジョン」について

この紙は何ですか？

この紙は、あなたが困った時や、お年寄りになった時に、良い暮らしができるようにするために作るものです。

何を書けばいいですか？

これからの暮らしで、もしもあなたに困ったことが起こった時にどうすればいいかを考えて、書きましょう。

どうやって使いますか？

この紙はいつでも見ることができます。

あなたと、あなたを助けてくれる人が持っています。

あなたが困った時や、お年寄りになった時に、あなたを助けてくれる人と一緒に、何と書いてあるか見ましょう。