



# 「わたしのこと」

今後、ご自分の気持ちやこれまでのことをうまく伝えることが難しくなるかもしれません。これからの生活をどのように送りたいかなどをご家族等とお話する機会をつくりましょう。

## ★わたしにとって…

なじみの場所は、

行きたい場所は、

会いたい人は、

一番頼りにしている人は、

支えたい人は、

## ★わたしの好きな(嫌いな)こと

好きな(嫌いな)ことや話は、

わたしがしてきた仕事や得意なことは、

毎日の習慣になっていることは、

大切な思い出は、

好きな(嫌いな)食べ物は、

好きな曲(音楽)は、

お名前：

記入日： 年 月 日

わたし

日ごろ、関わりのある人(ご家族やかかりつけ医など)を書いてみましょう。

## ★わたしの今の気持ち

うれしいこと、楽しいことは、

不安や悲しみ、苦しいことは、

やりたいことは、

介護への願い、要望は、

医療への願い、要望は、

人生のターミナルでの願いや要望は、

延命の措置を望みますか？ はい・いいえ

どこで過ごしたいですか？ ・自宅・施設・病院

その他、伝えたいことは、