

「わたしらしさ」発見ワークシート

下のチェックリストで、わたしらしい人生について考えましょう。

ご自身が「今」一番大切にしていること、理想とする自分のあり方に近いと思うものに○をしてください。その中で、とても近いと思う項目に3つまで◎をしてください。

次に、「介護が必要になったとき」「余命半年とわかったとき」それぞれのお体の状態の変化に合わせて、理想とする自分のあり方に近いと思うものに○、とても近いと思う項目に3つまで◎をしてください。

	項目	今	介護が必要になったとき	余命半年とわかったとき
1	見守ってくれる人がいる。(家族・親戚・近隣住民・友人など)			
2	地域の民生委員さんを知っている。			
3	自分の価値観や優先順位を知る代弁者がいる。			
4	2～3日に1回は、30分程度の外出をする。			
5	趣味・楽しみ・好きでやっていることがある。			
6	親しくお話しできるご近所さんがいる。			
7	日常生活の中で役割がある。			
8	1日3人以上と話している。			
9	15分くらい続けて歩くことができる。			
10	転倒に対する不安がない。			
11	私は幸せである。(一番幸せや嬉しいと感じるときの話ができる)			
12	私は健康である。(健康であるために気を付けていることがある)			
13	かかりつけ医をもっている。			
14	かかりつけ薬局をもっている。			
15	周りの人に「ありがとう」を伝えている。			
16	我が家は整理整頓されている。			
17	ゴミ出しは自分でできる。			
18	お金・資産の整理ができています。			
19	もしもの時の各種保険は、納得いくように準備できている。			
20	防災用品を準備している。			
21	日用品の買い物を自分でしている。			
22	行きたいところに、行きたいときに自分で行ける。			
23	預貯金の出し入れを自分でしている。			
24	エンディングノートを書いたことがある。			
25	人生の最終段階を一緒に過ごせる人がいる。			
26	自分や家族の死を覚悟できている。			
27	最後を迎えたい場所(自宅、施設、病院等)がある。			
28	自分の埋葬方法は決まっている。			
29	遺影に使ってほしい写真がある。			
30	棺に入れてほしいものや衣装は準備してある。			

お体の状態によって、○や◎をつけた項目に違いはありましたか。

なぜ違いがあったのでしょうか。今のうちに考えておけることはありますか。つながりをもっておいたほうがよい人はいますか。

これからのあなたらしい人生に向けて、今から準備できること、整えられることを考えてみましょう。それを周りの信頼できる人に話しておきましょう。