

書いた日 年 月 日

あなたの名前 (歳)

(代筆の場合)
書いた人の名前

話し合った人

話し合った日 年 月 日

書いた時の気持ち



気分がいい
楽しい



落ち着いている



少し気分が
すぐれない



悲しい
さみしい

決められないことがあってもいいし

想いも変わります。

何度でも書き直してみましよう。

書き直したら、このノートをもとに

またご家族や大切な人と

話し合ってみましよう。

発行 令和4年5月 魚沼市
作成 魚沼市「わたしの想いノート」検討委員会

わたしの想いノート

考えてみよう 話し合ってみよう



“いつか訪れる人生の最終段階”の時のことを
考え話し合ってみましよう

元気な時

自分の治療や生活についての
希望をあらかじめこのノートに
書いておきましよう



療養生活が必要になった時

あなたの状況に応じて医療・
介護の専門職と一緒に考えて
いきます



時間経過・心身の機能



