

わたしの将来の生活ビジョン

つく ひ
作った日：

つく とし 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

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

②この先、「心配なこと」や「不安なこと」はありますか？

おや さき 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

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 □ じぶん 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 □ じぶん 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 □ じぶん 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。

いりよう 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 とし 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

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^{しょうらい}将来の^{せいかつ}生活ビジョン」について

この紙^{かみ}は何^{なん}ですか？

この紙^{かみ}は、あなたが困^{こま}った時^{とき}や、お年寄^{としよ}りになった時^{とき}に、良い暮^よらしができるようにするために作^{つく}るものです。

何^{なに}を書^かけばいいですか？

これからの暮^くらしで、もしもあなたに困^{こま}ったことが起^おこった時^{とき}に
どうすればいいかを考^{かんが}えて、書^かきましょう。

どうやって使^{つか}いますか？

この紙^{かみ}はいつでも見^みることができます。

あなたと、あなたを助^{たす}けてくれる人^{ひと}が持^もっています。

あなたが困^{こま}った時^{とき}や、お年寄^{としよ}りになった時^{とき}に、あなたを助^{たす}けてく
れる人^{ひと}と一緒^{いっしょ}に、何^{なん}と書^かいてあるか見^みましょう。