

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



