

「これからの私」：愛を託す～バトンを渡す～

○ これからやってみたいこと

(例：三ツ星レストランで食事、あの人にもう一度会いたいなど)

○ バトンを渡したい人 もしもの時、私の気持ちを分かってくれる人はいますか？

お名前：	私との関係：
------	--------

○ 家族や大切な人に伝えておきたいメッセージ

家族や友人、これからサポートしてくれる方々へ、自由にメッセージを残してください。

年	月	日
---	---	---

名 前	
-----	--



もっと詳しく考えたい方へ
「いのちの道標パンフレット～地域
で支えるあなたの未来の心づもり」



令和7年度三重県委託事業アドバンスケアプランニング推進事業
三重県人生の最終段階における医療・ケアの提供体制に関する検討会議編
令和8年3月

40代から始める

世界に一つの とりあつかい 私の取扱説明書



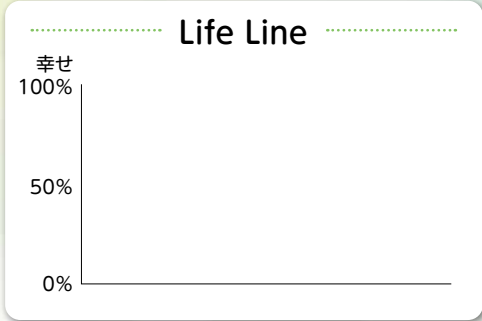
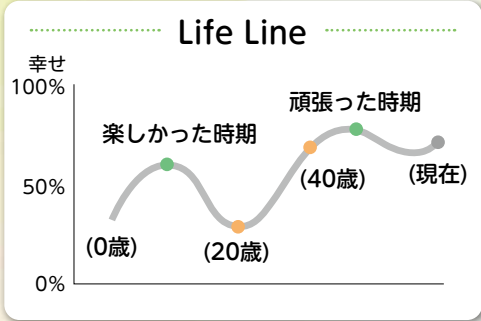
もしもの時、家族が自信をもって決断できるようにするための贈り物
あなたの物語を未来の安心へつなぐ～安心のバトン～

使い方

- 「これまで」を振り返る
好きなものや誇れることを書き出して、自分の「歴史」を作成する
- 「私」を伝える
どう接してほしいのか、こだわりの「トリセツ」を整理する
- 「愛」を託す
もしもの時、家族・友人が迷わず決断できるように、あなたの「バトン」を渡す

「これまでの私」を振り返る

○人生グラフ（幸福度）



○大切な思い出

子どもの頃、夢中になった遊びや趣味がある

忘れられない「故郷の味」「家庭の味」がある

旅先で見た、忘れられない景色がある

仕事や家事で、誇りに思っていることがある

その他 → ()



○私の「金メダル」3つ（得意なことや誇れること）



(例：三人の子供を育てあげた、無遅刻無欠勤、料理を絶賛された)

「現在の私」を伝える

○生活スタイル・バロメーター 今の気分に近い方に「○」をつけてください

- ・コミュニケーション：(おしゃべり好き) (静かにしたい)
- ・活動量：(動いていたい) (ゆっくりしたい)
- ・環境：(賑やか派) (静寂派)
- ・相談スタイル：(皆で決めたい) (自分で決めたい)
- ・生活リズム：(早寝早起き) (ゆっくり夜型)
- ・食事の楽しみ：(味・楽しみ重視) (健康・栄養重視)
- ・情報の共有：(何でも知りたい) (家族に任せる)

○私らしさ

○ これだけは譲れない「こだわり」や「ルール」、「習慣」

(例：毎日入浴する。朝コーヒーを飲むなど)

○ わたしを笑顔にする「魔法のアイテム」

(例：家族や孫、ペット、好きな音楽、好きな食べ物、お風呂に入る)

○あなたの人生・生き方を漢字一文字で表すなら？

