
考えてみよう



ライフ・プランニングノート





したかったこと、なりたかったものは？

これからやりたいことを考える前に、昔やりたかったこと、やり残していることなど、忘れていた夢や思いを考えてみましょう。

昔、なりたかったもの

小さいころからおとなになるまでの
なりたかったものの変遷は？

子供のころの夢は？

子供のころ、
やりたかったことは？
(ならいごと、遊び、イベント…etc.)

誰にも言ったことのない or
心の中の「本当はなってみたかったもの」は？

やりたかったけれど、できなかったことは？

やったけれど、課題が残っていることは？

将来過ごす1週間は…?

仕事や育児を引退した将来。毎日のやること(外出や用事など)を想定し、1週間の中に当てはめて、忙しさをイメージしてみましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
AM	AM	AM	AM
PM	PM	PM	PM

金曜日	土曜日	日曜日
AM	AM	AM
PM	PM	PM



将来過ごす1日は…?

現在の典型的な一日の行動を記入したら、次に将来の一日をイメージして、行動予定を記入してみてください。仕事や育児などがなくなると一日の時間はどうなりそう？

時間	今の平日の1日	時間	将来のある1日
A M		A M	
P M		P M	

自分を客観的に見てみる

年を重ねていくと、メタボやフレイルなど、健康の問題がいろいろ出てくるもの。このへんで一度、健康関係の棚卸しをしてみましょう。

かかりつけ医は？

直近の健康診断や
人間ドックをしたのは？

骨密度は？

1日の歩数(平均)

かかりつけ歯科医

歯科医名：

口の中の健康状態：

歯の本数:上 本

下 本

視力:右
左

身長

体重

BMI

胸囲

握力:

右

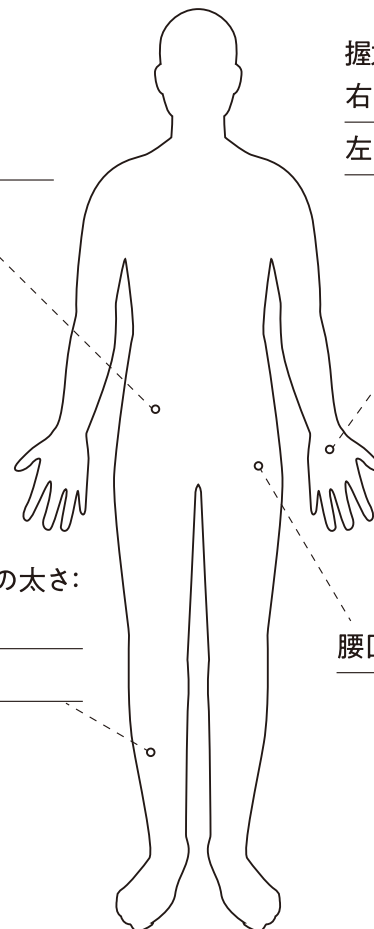
左

ふくらはぎの太さ:

右

左

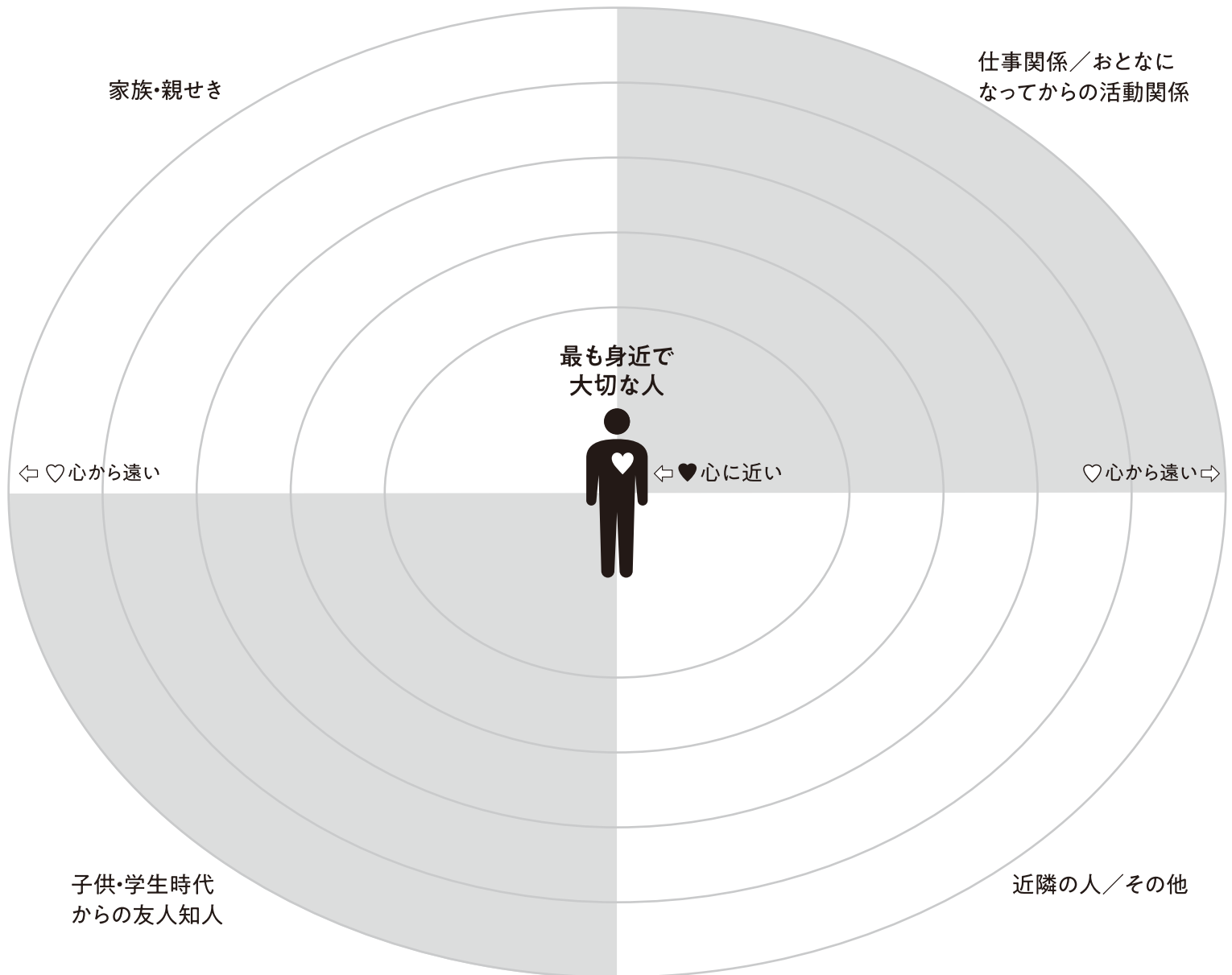
腰回り





いろいろな人との精神的距離は？

今周りにいるたくさんの友人知人。困ったときに頼りになったり、相談したりできる、本当に心を許せる関係は誰でしょう？

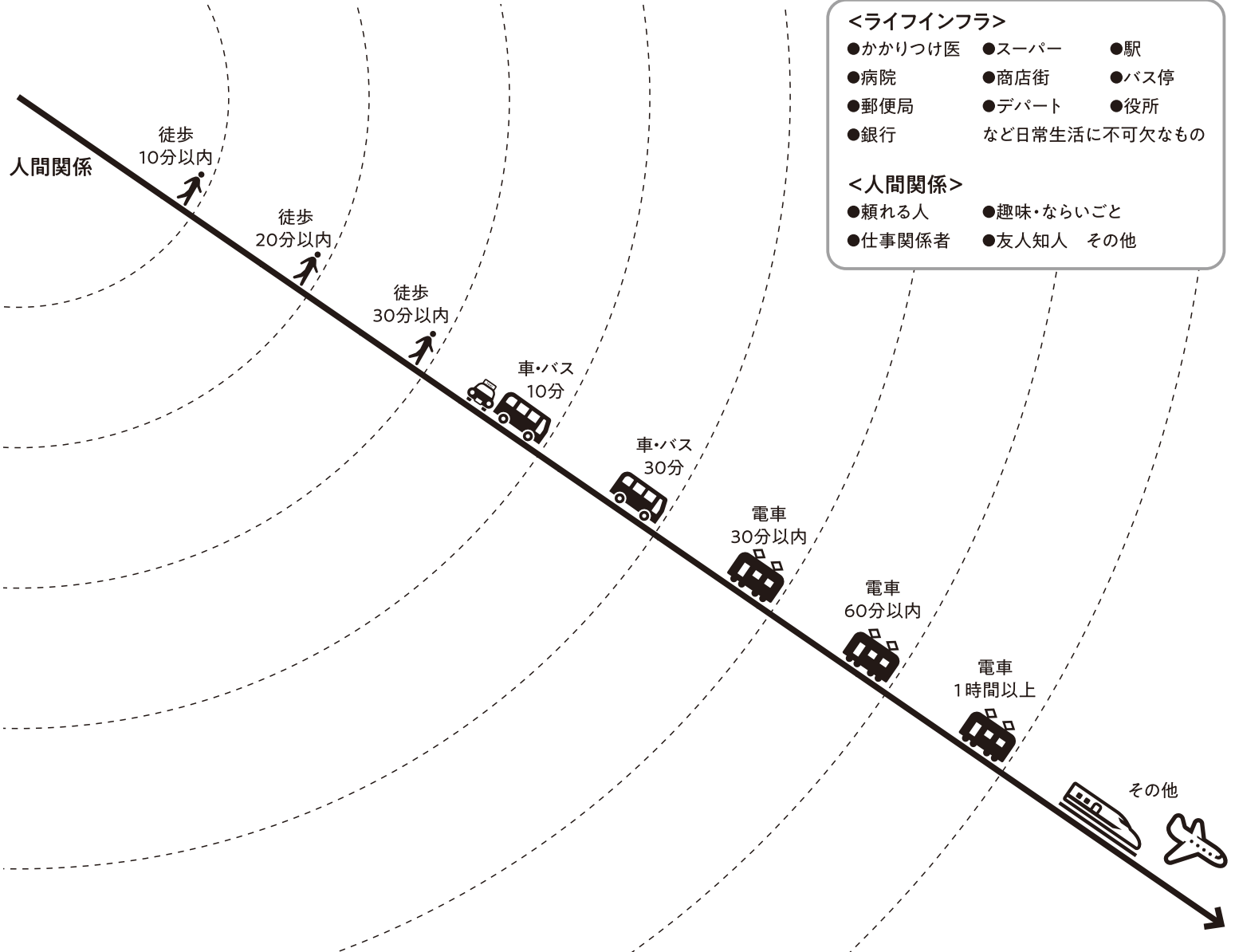


マルチコミュニティの距離感とは？

今のあなたのいろいろなコミュニティは、どれくらいの距離にある？
将来、遠くに出かけられなくなったとしても大丈夫？

ライフインフラ

徒歩1分=80m、車/バス1分350m、電車1分500mで計算





将来の暮らしの質を高めるために…

将来の介護を見すえ、自分の介護や意思、
ターミナルケアに関わることを考えてみましょう。

将来、受ける介護の質を
高めるために…

好きな食べ物は？

嫌いな食べ物は？

好きなこと、快適になれる環境は？

そのほかの希望は？

意思表示が
できなくなったときのために

お金の管理ができなくなったら
誰に見てもらいたい？

臓器提供はしたい？
するなら何を？

延命治療はしてもらいたい？

そのほかの思いは？

あなたにとっての
キーパーソンは？

自分のことを一番
よく分かってくれているのは？

晩年はどこで、誰と過ごしたい？

自分で意思決定ができなくなったら
誰に決めてもらいたいですか？

誰に看取ってもらいたい？