

考えてみよう、
話しあってみよう

ステップ
2

自分は今から・・・
自分ごととして考えてみよう。
誰かと話してみよう。



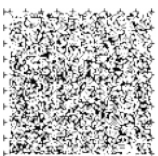
ステップ1の「知ろう」を通じて、あなたはどんな感想を持ちましたか？
思っていることを、ありのままメモしてみましょう。

1

認知症についての自分なりのイメージは・・・



認知症についての自分なりのイメージが、この先の
自分の暮らし、そして家族、地域の人たちとの関わりを
大きく左右します。この機会に、自分の認知症のイメージを、
新しいイメージに切り替えていきましょう。



自分だけで考えこまず、誰かと
ちょっと話してみましょう。

古いイメージに引きずられがちですが・・・あなたから、新しいイメージを伝え、
前向きに話しあえる仲間を増やしていきましょう。

2

自分が、これからも大切にしたい暮らし方は・・・
(続けたいこと、やりたいこと：私の望み)

「これからも、こんなふうに暮らしたいな～」「こうだといいな～」

自分の望みを、できるだけ具体的に考えてみましょう。

いま、書いておくことがのちのち、とても役立ちます。

自分の望みを考え、誰かに伝えてみるのが、
これからの「そなえ」として大切な一歩です。

