

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。

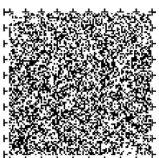
ステップ1の「知ろう」を通じて、あなたはどんな感想を持ちましたか？
思っていることを、ありのままメモしてみましょう。

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、誰かに伝えてみることで、
これからの「そなえ」として大切な一歩です。

