

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

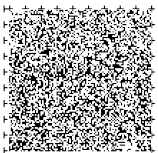
認知症についての自分なりのイメージは・・・



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。



POINT!



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。



POINT!

