

考えよう これからのこと②

今、やってみたいことは何ですか？

人生の最期まで自分らしく生きるためには、今を前向きに、目標を持って過ごしていくことも大切です。やってみたいことがあれば、ぜひ積極的にチャレンジしていきましょう！

夫婦水入らずで
ゆっくり旅行がしたいな。



孫と一緒に
おかやまマラソンに出たい！



昔の仲間ともう一度
同窓会を開きたいな。



最近始めたフラダンス、
発表会に出るのが目標です。



あなたが、今（または近いうちに）やってみたいことを、書き出してみましょう。

岡山県ホームページでは、ACPについて分かりやすく解説した動画を公開しています。

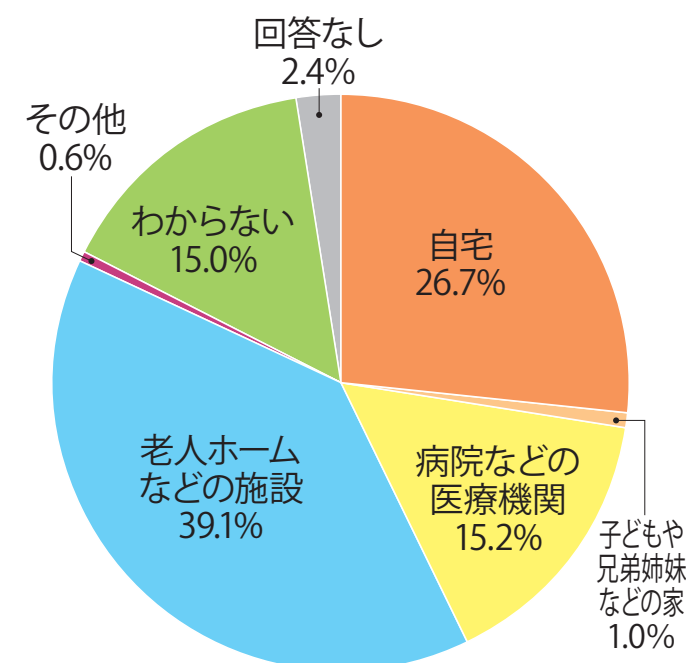


令和8年9月改訂

考えよう これからのこと ～最期まで自分らしく過ごすために～

あなたは これからの人生を どこで、どう過ごしたいですか？

令和5（2023）年に岡山県が実施したアンケート調査で「あなたが高齢となり、日常生活を送る上で介護が必要な状態になった場合、どこで介護を受けたいですか？」と尋ねたところ、自宅、医療機関、施設など回答はさまざまに分かれました。
あなたなら、どこで過ごしたいですか？



「※令和5年度県民満足度調査同時調査結果より」

記入日： 年 月 日 お名前：

将来、今まで通りの生活ができなくなったら？

1

一人で外出や、大掛かりな家事をすることが難しくなったら？

どこで生活したいですか？（一つだけ選ぶ）

- ☐ 自宅
- ☐ 子ども、兄弟姉妹などの家
- ☐ 病院などの医療機関
- ☐ 老人ホームなどの施設
- ☐ その他（具体的に： _____）

誰に手助けしてほしいですか？（いくつでも）

- ☐ 配偶者
- ☐ 子ども・孫
- ☐ 親戚
- ☐ 公のサービスを担う人（介護サービス事業所のスタッフなど）
- ☐ 地域住民
- ☐ その他（具体的に： _____）

もし、このような状況になったとき、あなたにとっての「日々の楽しみ」はどんな事だと思いますか？頭に浮かんだことを、自由に書いてみましょう。



2

食事や入浴など、身の回りのことが自力で出来なくなったら？

どこで生活したいですか？（一つだけ選ぶ）

- ☐ 自宅
- ☐ 子ども、兄弟姉妹などの家
- ☐ 病院などの医療機関
- ☐ 老人ホームなどの施設
- ☐ その他（具体的に： _____）

誰に手助けしてほしいですか？（いくつでも）

- ☐ 配偶者
- ☐ 子ども・孫
- ☐ 親戚
- ☐ 公のサービスを担う人（介護サービス事業所のスタッフなど）
- ☐ 地域住民
- ☐ その他（具体的に： _____）

もし、このような状況になったとき、あなたにとっての「日々の楽しみ」はどんな事だと思いますか？頭に浮かんだことを、自由に書いてみましょう。



将来、心身の衰えなどにより今まで通りの生活ができなくなる可能性は、誰にでもあります。人生の最期まで自分らしく過ごすために、もしものときにどうしたいか、考えてみましょう。