

## 想いのマップを活用してみませんか？

### 想いのマップとは？

「今」と「これから」を自分らしく生きるために、私の思い(こうありたい)を語り、書き、形にしなが、その思いを、周りの人たちと共有し、「思い」をかなえていくことに活用できます。

ご家族や大切な人と一緒に、これまでのこと、これからのことを話し、考えてみませんか？ まずは手にとってご覧ください。

本人が何を大事にしていたか、どんな生活をしていきたいか理解することができてよかった。  
(ご家族より)



自分自身を振り返るきっかけになってよかった。  
(ご本人より)

## こんな活用をされています！

自分の人生や生き方について考える機会があった時に活用してみませんか？

- ★就職、結婚、出産、転職、引っ越し
- ★人間ドック、健康診断を受けた時
- ★還暦を迎えた時、  
退職後の第二の人生を考える時
- ★親や身近な人が要介護の状態になった時

年代を問わず  
お使いください！

