今のわたし これからのわたし

これからやりたい事、行きたい場所、会いたい人など
思いついたことを書いてみましょう。

今、大切にしていることは何ですか？
やってみたい事、行きたい場所、会いたい人はいますか？
（例）家族との時間を大事にしている。昔の友達に会いに行きたい。

これからどのような生活がしたいですか？
（例）元気に畑仕事をして孫が来た時に自作の野菜をふるまう。

これを誰に伝えたいですか？
（例）配偶者、子ども、孫、親戚、友人など

何度もくり返し考え、話し合いましょう。
お誕生日のときなど1年に1度見直してみませんか？

書いた日　　年　月　日
伝えた日　　年　月　日

伝えた人