

## 👉『想いのマップ』 作成目的と活用方法

### 『想いのマップ』作成に向けての検討、試行的活用を通して

#### \* 『想いのマップ』は… 療養生活を送る本人を中心に

- ♡ 療養される方にとっての「今」と「これから」を自分らしく生きるために、私の想い（こうありたい）を語ったり、言葉で書いたり、形にしなから、その想いを聴いたり・言葉（文字）にした想いを共有した方々と、寄り添いながら、想いをかなえていくことに活用できます。

#### \* 『想いを語る』ことは…

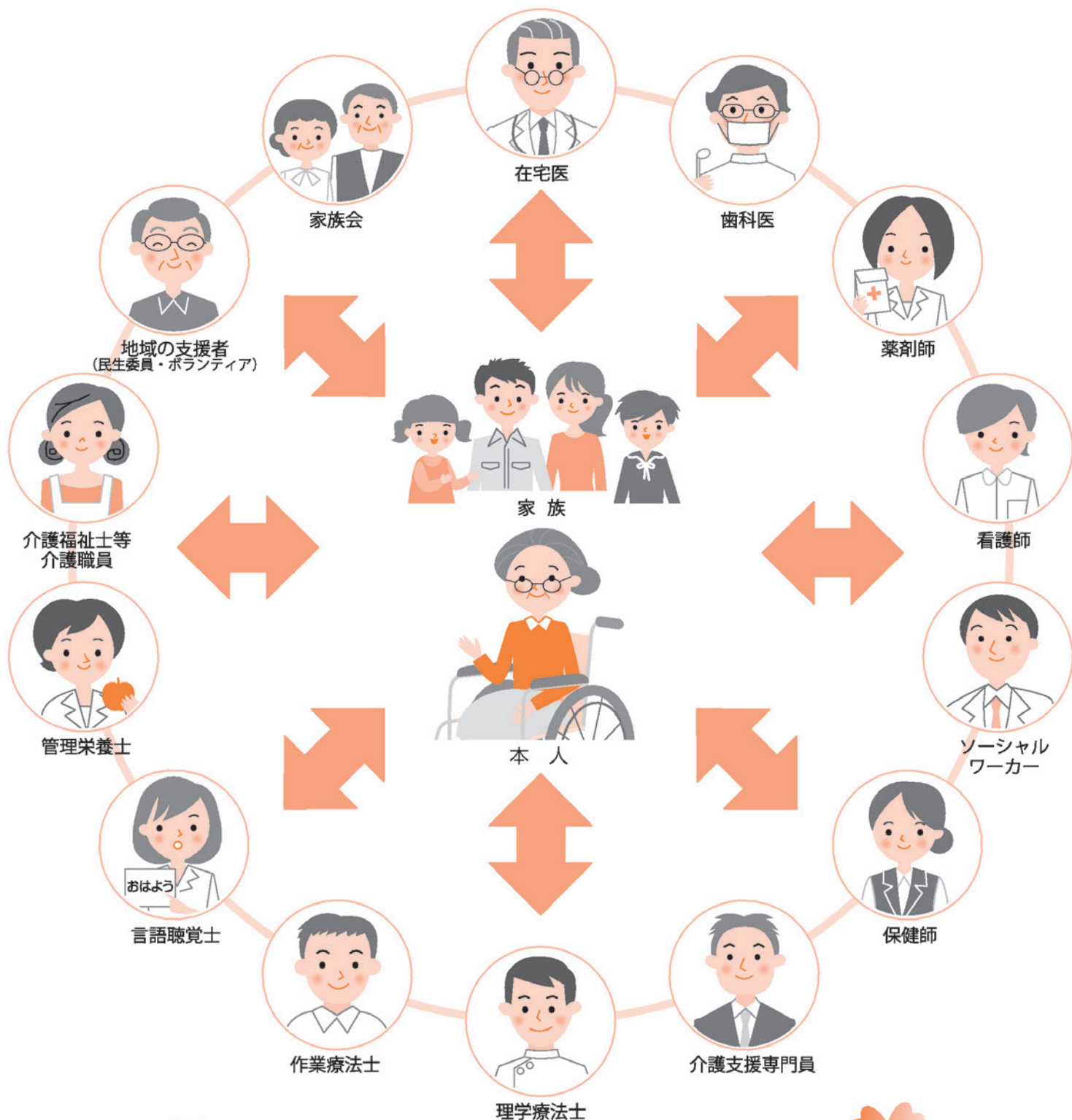
心の中の想いを言葉にすることは、戸惑いや難しさもあります。

- ♡ これまで積み重ねてきた歩みを振り返ったり、今、起きていること、これからに向けての想いなど、語ることで、気づいたり、整理できることがあります。
- ♡ 想いは、今、これから、その時その時により変化するものです。今起きていること、健康の状態、これからのこともあわせて、感じたり考えることは様々であり、変化するものです。変化するということを理解し、変化する想いを理解し共有して、寄り添ってくれる人と語り合ってください。
- ♡ 自分自身と向き合い、今を、本来の自分を大切にすることにつながります。家族、支援者も療養される方自身を理解するとともに、それぞれの考え方、役割に気づくことにもつながります。

#### \* 『想いのマップ』は、いつ、誰と、どのように活用するのか…

- ♡ 想いのマップにある項目を埋めることが目的ではありません。話しにくいこと、言葉にならない、今はわからないこともあります。誰と一緒に考えたり話し合うか、誰に伝えたいかなど、いつ、どのように活用するのも自由です。
- ♡ 療養生活をはじめることになった時、入院を機会に、または退院に向けてこれからの生活を考えるきっかけに活用してみませんか。
- ♡ 自宅での療養だけでなく施設での療養を送ることになった時、療養生活を続けていく上で、自分自身の意向を家族や支援者に知っていてほしい時に、語ったり書いたりしてみませんか。
- ♡ 還暦を迎えた時、退職後の第二の人生、将来を自分らしく、いきいき過ごすために、自分自身に向き合ったり、大切な人と語り合ったりするきっかけにしたいだけではないでしょうか。

# 想いのマップ活用イメージ (本人用)



## 想いのマップ活用方法

想いのマップは、『私らしく生きるために、想いをかたち』にするものです。これまでのあなたの歩み、現在やこれからへの想いを語ってください。あなたの周りには、このように多くの支援者達があります。一緒に想いのマップを使って、語り、整理し、あなたらしいよりよい毎日を送るために、一緒に考えましょう。