高齢期の健康で快適な暮らしのための

ライフビジョンシート

『住まいと住まい方』ビジョン表

今の暮らしと、将来のビジョンを“見える化”するために

名前	西暦	現在				5年後					10年後					15年後					20年後				
ご本人	年齢																							
	イベント																							
パートナー	年齢																							
	イベント																							
家族（両親・子供）	年齢																							
	イベント																							
	年齢																							
	イベント																							
	年齢																							
	イベント																							

名前	西暦	25年後					30年後					
ご本人	年齢											
	イベント											
パートナー	年齢											
	イベント											
家族（両親・子供）	年齢											
	イベント											
	年齢											
	イベント											
	年齢											
	イベント											

イベントの例：子供が巣立つ、子供の結婚、定年、退職、趣味活動、旅行、ボランティア、子供と同居、孫の誕生、親の介護、病気　など

これからの時間は
自分たちの人生のために。
まず、暮らしの未来図を描くことから
始めましょう。

子育ても一段落し、本当に充実した人生が始まるのはこれからです。将来を見据えて自分をリセットし、ちょっとのやる気を持てば、何にでもチャレンジできるのです。「後悔しない人生」を送るためにも、新たな夢や目標に向かって暮らしの未来を描いてみましょう。

あと　　年
この家と暮らす

『あなたと生活環境』相性診断

1 自身の今と今後について

- ☐ 現在住んでいる住宅に愛着がある
- ☐ 家の近くで趣味やボランティアをやっていて、今後も続けたい
- ☐ 介護が必要となった場合でも家にいたい

2 家族・親類や知人・友人について

- ☐ 同居人がいる、または今後同居の予定がある
- ☐ 子供がいる場合、1時間以内で行き来できる距離に住んでいる
- ☐ 何かあった時に15分以内に駆けつけてくれる人がいる

3 地域資源について - ①

- ☐ 自家用車以外の交通機関が主な移動手段である
- ☐ 家の近くに一緒に出かけたりお茶などをする友人がいる

4 地域資源について - ②

- ☐ かかりつけ医が近所にいる
- ☐ 往診できる診療所が近所にある
- ☐ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護や小規模多機能型居宅介護などの介護サービス事業が近所にある

『あなたと住まいの健康度』相性診断

1 温熱環境チェック

- ☐ 冬場、長い時間を過ごす部屋の足元が寒いと感じる
- ☐ 冬場、入浴時、脱衣室や浴室で寒さを感じる
- ☐ 冬場、廊下に出た途端にヒヤッとする

2 外出のしやすさチェック

- ☐ 玄関で靴を履くときに、何かにつかまることが多くなるかも
- ☐ 玄関から外に出るときに、危ないと思うかも
- ☐ 歩く早さが落ちてきたと感じるかも

3 トイレ・浴室チェック

- ☐ 夜間トイレに行く回数が増えるかも
- ☐ 寝室からトイレに行くまでの距離が遠いと感じそう
- ☐ トイレやお風呂で立ち上がる時、何かにつかまることが多くなるかも

4 生活空間チェック

- ☐ 外に出ることが減って家の中で過ごす時間が増えるかも
- ☐ 室内でつまずくことが増えるかも
- ☐ 雨戸の開閉や洗濯物を干すのが負担に思うかも

令和元年9月30日 Ver.

今すぐチェック　　より将来を想定してチェック

相性診断を行うためのビジョン表の作り方

STEP 1　「住まいと住まい方」ビジョン表をつくる

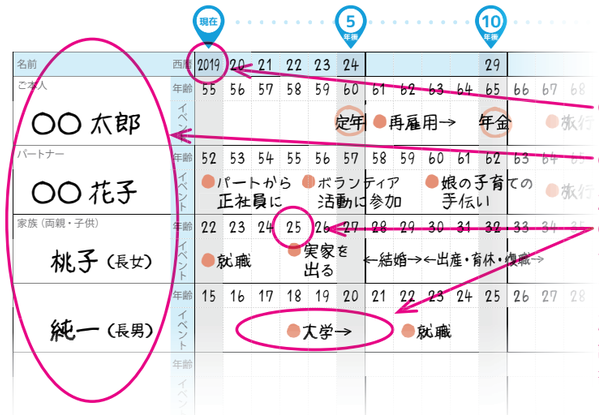
ビジョン表づくりは、暮らしの未来設計図をつくること。これからの暮らしの全体像をイメージするセカンドステージへの出発点です。
まず、やりたいことや夢を実現するために「住まいと住まい方」ビジョン表をつくって将来の暮し方を〝見える化〟してみましょう。

STEP 2　今すぐチェック

現在の生活環境の中で、ご家族が快適に暮らし続けられるか、生活環境を再確認してみましょう。

STEP 3　より将来を想定してチェック

現在の住まいが、ご家族にとって安全・快適な環境になっているかどうか、ご家族と住まいとの相性を確認してみましょう。将来については親御さんをイメージするとチェックしやすいでしょう。



1. 年表、家族の名前を記入

●西暦の欄のはじまりに、現時点の年を入れる。
（あとは 5 年、10 年など節目だけでも OK）
●ここに家族の名前を記入。

2. イベントを記入

●家族それぞれの年齢とイベントを記入。
やりたいことやイベントの時期が重なる時は、優先順位を決める、タイミングをずらすなどして調整する。

3. 予定が変わればすぐに書き直す

計画やイベントが実現できるように、予定が変わったら書き直す。常に目標をはっきりさせておきます。