

## 地域とつなぐ一言日記帳

患者・家族が辛い症状を少しでも和らげ、穏やかに安心して“自分らしく”過ごすことができるよう、患者・家族と連携する医療者・介護者が情報共有することで継続したケアと質を確保するためのツールです。

### ❖わたしが大切にしたいこと

あなたが医療・介護担当者に対してほしいと思うことを伝えてください。お気持ちが変わったら、書き直していただいてもかまいません。

自分らしく過ごすために、ご自分が特に大切にしたいと思っていることで、医療・介護担当者に対してほしいことはありますか？  
例：腫れや痛みが、できるだけ自宅で家族と一緒に過ごしたいなど

逆に、これだけはしたくない、してほしくないと思っていることで、医療・介護担当者に対してほしいことはありますか？  
例：入院はしたくない、痛い検査はしないでほしいなど

心配なこと、気がかりなこと、困っていることはありますか？  
例：家族のこと、仕事のこと、心配、お金の心配など。

医師からの説明を一緒に聞いてほしい方はどなたですか？  
お名前                      ご関係                      ご連絡先

からだがつらいなどの理由で自分の意思表示が難しい場合、どなたに（家族等）意思決定を任せたいですか？（上と同じ場合は、ご記入不要です）  
お名前                      ご関係                      ご連絡先

大切にしていること、してほしくないことなど、患者自身の療養に関する希望について確認でき、意思決定支援のツールにもなります。



日々の身体の様子、気持ちや困りごとなど、自由に記入できます。症状や気持ちなどを患者・家族・医療者が共有できます。

### 5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

20××年 ○月 ○日                      医療者・介護者

**記載例**

日々の暮らしやからだの様子、お困り事など、何でもよいので書き込んでみましょう。  
※書きでも、どなたが書いても結構です。

20××年 ○月 ○日                      患者・家族

お父さんが病気になる前は生活の支障がなくて楽な生活を送っていたけれど、最近からからだの調子が悪くなり、生活が支障をきたしています。

20××年 ○月 ○日                      医療者・介護者

あまり書きたくない時は、「からだ・気持ちの症状による生活の支障」のところを、○で囲んでいただいても結構です。

20××年 ○月 ○日                      患者・家族

家に帰ると不安な（本人の希望）                      家の花だんの手入れができませんが、お父さんが病気になる前は楽な生活を送っていたけれど、最近からからだの調子が悪くなり、生活が支障をきたしています。

20××年 ○月 ○日                      医療者・介護者

書いた人のお名前                      ○                      ○                      ○                      ○                      ○

20××年 ○月 ×日                      医療者・介護者

今日はいつもより調子がいい。○ ○                      血圧安定し、顔色も良い。洗髪しました。                      訪問看護時：□ □

20××年 ○月 ×日                      患者・家族

お父さんが病気になる前は生活の支障がなくて楽な生活を送っていたけれど、最近からからだの調子が悪くなり、生活が支障をきたしています。

※最近確認した薬剤の内服(薬名を記載)

おこすことと別紙

### 一言日記帳を実際に使用したAさんのケース



痛みやだるさを主治医の先生に、上手く伝えられない。気持ちも落ち込んでしまって治療を続けていくのも辛い。

### 緩和ケア外来で『一言日記帳』の導入を勧めた結果...

日記をつけることで家で体調をより詳細に主治医の先生にも相談できるようになった！

話しにくいことを日記帳に書いておくことで、これからの治療や生活のことを家族で話し合えるようになった！

『一言日記帳』を導入したことで患者・家族・医療者間のコミュニケーションが円滑に進み、より充実した症状緩和と今後の治療方針を決める意思決定のきっかけになった

夫が抱えている辛い気持ちや家族に対する思いを知ることができた！

家ではすごく痛そうなのに、先生の前では「大丈夫」と言ってます。イライラしているのか、ケンカになることも多いです。夫が何を考えているのかわからない...



妻

### 使用していく上でのポイント

- ❖ 日々の暮らしやからだの様子、お困り事など、書き込む内容は何でもよいです。メモ書きでも、どなたが書いても結構です(家族や医療者が代筆することも可能)。
- ❖ 体調が優れないなど、あまり書きたくない時は、「からだ・気持ちの症状による生活の支障」のところを、○で囲んでもらうだけでも結構です。
- ❖ 本来は、本人・家族・医療者と情報共有するためのツールですが、気持ちなど本人が見られたくないという場合は無理に他者に見せる必要はありません。
- ❖ 一言日記帳を使用する際は、地域で関わる訪問医や訪問看護師などと情報共有しておきます。

一言日記帳を使用したい際、緩和ケアセンター(内線:3219)へ

