思いをつなぐシート かんたん手順書

～あなたの気持ちを、医療・介護のチームにつなぐ「思いをつなぐシート」～

🌈 このシートは何のためのもの？

あなたや家族の「気持ち」「希望」「不安」を、 病院・施設・在宅のどこにいても、
支援者みんなが共有できるようにするためのシートです。

- 医療の専門用語を書く必要はありません
- 正解はありません
- “うまく書けなくても大丈夫”です
- あなたの言葉で書くことが一番大切です

🌼 どんなときに使うの？

こんな場面で役立ちます。

- 医師の説明を聞いたあと
- 気持ちが揺れたとき
- 家族と話したあと
- 入院・退院・施設入所のとき
- 「これ、伝えておきたいな」と思ったとき

あなたのタイミングで自由に書いて OK です。

🍀 どうやって書くの？（かんたん３ステップ）

① 医師の説明　　聞いたことをそのまま書きます。
わからなければ「わからなかった」で OK。

② あなたの気持ち　　短い言葉で大丈夫です。

- びっくりした
- 不安になった
- こうしたい
- これはイヤ
- やりたいことがある
- 家で過ごしたい／治療を続けたい　など

③ 家族の気持ち　　家族が感じたことを書いてもらいます。

思いをつなぐシート かんたん手順書

～あなたの気持ちを、医療・介護のチームにつなぐ「思いをつなぐシート」～

🌟 書くときのコツ

- 一言だけでも OK
- 矛盾していても OK（気持ちは揺れるもの）
- 空白があっても OK（書けないことも大事な情報）
- 日付を書くと気持ちの変化がわかりやすい

あなたのペースで書いてください。

👫 このシートは誰と使うの？

- 医師
- 看護師
- 介護職
- ケアマネ
- 家族
- そして **あなた自身**

あなたの気持ちを、支援者みんなで共有するための **“橋渡しシート”** です。

🌼 書くとどう役立つの？

- あなたの希望に沿った医療・介護が受けやすくなる
- 家族が迷ったときの助けになる
- 病院や施設が変わっても、あなたの思いが伝わる
- 気持ちの整理にも役立つ
-

🌸 あなたの思いを、未来につなぐシートです

このシートは、 **治療を続けている人も、介護を受けている人も、元気な人も使えるシートです。** あなたの思いを、あなたらしく書いてみませんか？