下京・南地区
看護職ネットワーク事業

思いをつなぐシート

あなたの言葉で、未来への架け橋を

下京・南地区
看護職ネットワーク事業

あなたや家族の「気持ち」「希望」「不安」を、
支援者みんなが共有するためのノートです。

病院

施設

思いをつなぐシート

在宅

- ✓ 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

医師の説明を
聞いたあと

家族と
話したあと

「これ、伝えておきたいな」
と思ったとき

気持ちが
揺れたとき

入院・退院・
施設入所のとき

あなたのタイミングで自由に書いてOKです。

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

③ 家族の気持ち

家族が感じたことを
書いてもらいます。

「たくさん書かなくては…」	一言だけでもOK
「気持ちが一貫していないと…」	矛盾していてもOK （気持ちは揺れるもの）
「すべての欄を埋めないと…」	空白があってもOK （書けないことも大事な情報）

🌟 書くときのコツ: 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。

下京・南地区
看護職ネットワーク事業

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。



下京・南地区
看護職ネットワーク事業

あなたへ



・気持ちの整理にも役立つ
・あなたの希望に沿った
医療・介護が受けやすくなる

家族へ



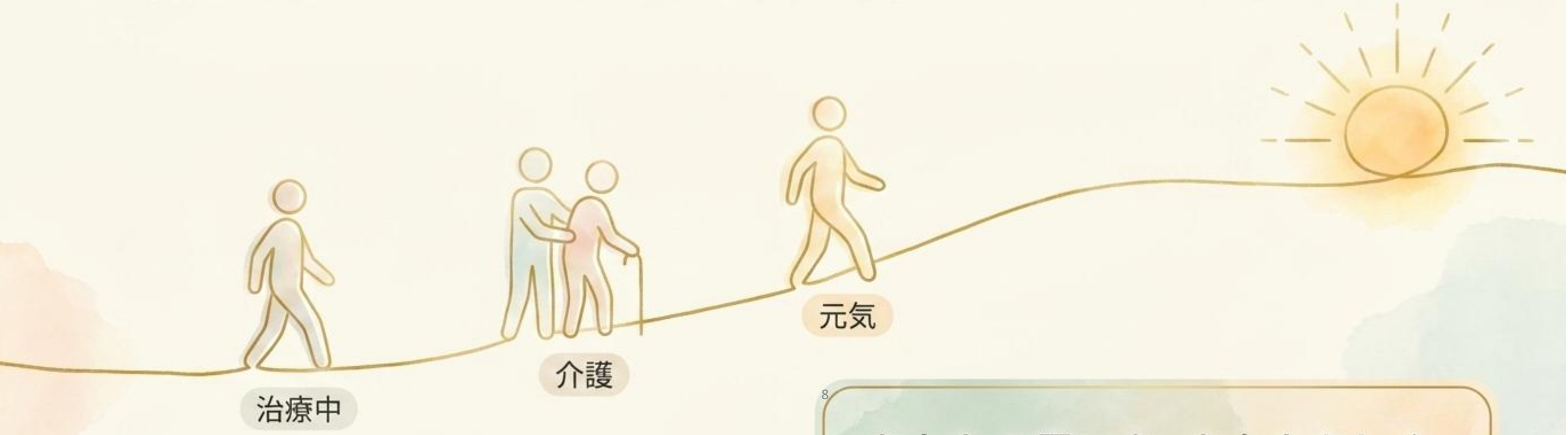
・家族が迷ったときの
助けになる

支援者へ



・病院や施設が変わっても、
あなたの思いが伝わる

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。

未来につなぐノートを始めませんか？