

地域とつなぐ
一言(ひとこと)日記帳
～わたしらしく生活するために～



福岡県がん対策推進協議会

目次

1 一言(ひとこと)日記帳について

2 困った時の連絡先

3 わたしについて

❖わたしのこと ❖かぞくのこと

❖わたしが大切にしたいこと

4 よくある質問

5 患者と家族と医療者が 書き込む一言(ひとこと)日記



1 一言日記帳 について



この『一言(ひとこと)日記帳』は、
つらい症状を少しでも和らげ、穏やかに過ごすことで、
あなたが“自分らしく生活するために”作られました。
ご自分やご家族の「からだ・気持ちの状態や思い、願い」
を文字にして、地域の医療・介護担当者などに伝えて
いただければ幸いです。

受け取ったら、まず

2 困った時の連絡先(3・4ページ)

3 わたしについて(5ページ)

❖ わたしが大切にしたいこと(6ページ)

に、ご自分の「大切な情報」を書き込みましょう。

※ご家族にお手伝いいただいてもかまいません。

5 患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

(8~14ページ)には、日々の暮らしやからだの様子、

または、お困り事など、何でもよいので書き込んでみましょう。

※書き方がわからなければ、お近くの医療スタッフにご相談ください。

受診時や訪問診療時には、担当の医師、歯科医師、薬剤師、
看護師などにお見せください。

病院からもらった説明書・データ・お薬のリストなども
この手帳にはさんで、一緒に保管しておくといいでしょ。



2 困った時の連絡先



「いつもと様子が違う」と感じたら！
「どうしたら…？」と迷った時に！

ご家族名	ご関係	携帯電話	自宅電話

①②・・・と順番を入れておきましょう

病院の担当医にご確認ください

連絡の優先順	施設名	担当者名	電話番号	緊急入院受け入れ
	●訪問看護ステーション			
	●ケアマネジャー			
	●在宅医			
	●病院(科)			担当医の了解 <input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未
	●病院(科)			担当医の了解 <input type="checkbox"/> 済 <input type="checkbox"/> 未

連絡時の注意

あわてずに、①いつから、②どこが、③どのようにいつもと様子が違っているかを伝えてください！



その他のわたしのかかいつけ医療・介護機関

施設名	担当者名	電話番号
● 歯科医院		
● 保険薬局		
● ヘルパー事業所		
● 担当の地域包括支援センター		
● 現在利用している通所施設		
● 申し込み済みの緩和ケア病棟①		
● 申し込み済みの緩和ケア病棟②		

MEMO



3 わたしについて



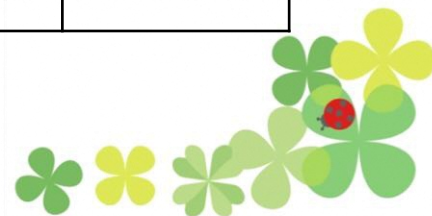
わたしに関わる人たちに知っておいてほしいこと。

◆わたしのこと

ふりがな お名前			男 <input type="checkbox"/>
			女 <input type="checkbox"/>
生年月日	明治・大正・昭和・平成 (西暦)	年	
ご住所	(〒)		
電話番号	自宅	-	-
	携帯	-	-
アレルギー	<input type="checkbox"/> 無		
	<input type="checkbox"/> 有	お薬	
		食べ物	
		その他	

◆家族のこと

ご家族	お名前	ご関係	電話番号		同居・別居
			自宅	携帯	
			自宅		同居・別居
			携帯		
			自宅		同居・別居
			携帯		
			自宅		同居・別居
			携帯		
			自宅		同居・別居
			携帯		



❖ わたしが大切にしたいこと

あなたが医療・介護担当者に知っておい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・介護担当者に知っておいてほしいことはなんですか？

例：趣味や生きがい、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・介護担当者に知っておい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、困っていることはなんですか？

例：家族のこと、仕事のこと、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



4 よくある質問

聞きたいことをきちんと聞くために！

たとえば…

- (1) 今後どんな症状が起こりますか？
 - (2) 仕事や他の活動への影響はありますか？
 - (3) どのような症状に気がつけて
生活すれば良いですか？
 - (4) 家族の心配事や悩みは
誰に相談すれば良いですか？
 - (5) 不安で眠れない時、どうすれば良いですか？
 - (6) こころの相談は誰にすれば良いですか？
 - (7) 同じように悩んでいる人と、話ができますか？
- ⋮

※患者さんやご家族からよく尋ねられる質問を、
いくつかあげています。これらを参考に、
尋ねたいことを考えてみませんか？



5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

20×〇年 〇月 〇日

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。
メモ書きでも、どなたが書いても結構です。

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

20×〇年 〇月 △日

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、○で囲んでいただだけでも結構です。

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

20×〇年 〇月 ◇日

家に帰るの不安かな 本人の名前：○○

書いた人のお名前

家の花だんの手入れがで
きない事を気にされてい
ます。

☆☆病院看護師：△△

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

20×〇年 〇月 ×日

今日はいつもより調子がいい ○○

まんじゅうを美味しそうに食べました。今日は
ニコニコしてます。 家族の名前：☆☆

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

血圧安定し、顔色も良い。
洗髪しました。
訪問看護師：□□

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族	医療者・介護者
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> とてもある・少しある・あまりない・全くない</p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> とてもある・少しある・あまりない・全くない</p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> とてもある・少しある・あまりない・全くない</p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> とてもある・少しある・あまりない・全くない</p>	

年 月 日
最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族	医療者・介護者
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	

年 月 日
最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族	医療者・介護者
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	

年 月 日
最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族	医療者・介護者
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	
<p>年 月 日</p> <p><u>からだ・気持ちの症状による生活の支障が</u> <u>とてもある・少しある・あまりない・全くない</u></p>	

年 月 日
最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:

5患者と家族と医療者が書き込む一言(ひとこと)日記

わたし・家族

医療者・介護者

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

からだ・気持ちの症状による生活の支障が
とてもある・少しある・あまりない・全くない

年 月 日

最近増減した薬剤の種類と内容(医療者記載)

おこりうることと対応:



<一言日記帳をお渡しした施設名>

