

療養する方に寄り添うための

『想いのマップ』

～私らしく生きるために、想いをかたちに～

想いを語り、整理し共有し

一緒に歩みましょう

名前（ ）

初回 一緒に居た人（ ）

作成日 平成 年 月 日（ ）

想いのマップ説明者（ ）

その後 一緒に居た人（ ）

作成日 平成 年 月 日（ ）

想いのマップ説明者（ ）

その後 一緒に居た人（ ）

作成日 平成 年 月 日（ ）

想いのマップ説明者（ ）



積み重ねてきた道のり（歩み）～今までの私の思い～

私の好むこと

<（～する）こと>

- ・今まで大切にしてきた（心に残る出来事）・楽しいと感じる・ほっとする・幸せだと感じる
- ・嬉しい・私にしかできない（これだけは自分でしたい）こと

<ひと>

- ・ほっとする人・一番理解してくれている人・いつも近くにいるほしい人
- ・会いたい人・気軽に手助けしてくれる人

<もの>

- ・好きな食べ物・行きたいところ（場所）

<（～する）こと>

<ひと>

<もの>

私の好まないこと

<（～する）こと>・辛い、悲しい（心に残る出来事）・できない・絶対にしてほしくない医療

<ひと>・看護・介護・家族・生活の場（在宅か施設か）

<もの>・食生活のこと（嫌いな食べ物等）・経済面（費用負担の心配 お金について）

<（～する）こと>

<ひと>

<もの>

今起きていること～今の私の想い～

健康について

- 現在の状態（客観的な健康状態）
  - ・ 紹介状や医師連絡した情報 ・ 医師指示書、継続看護連絡表(サマリー) ・ 検査データ
  - ・ お薬手帳（医師の指示） ・ その他（サプリメント） ・ ADL（日常生活動作）
- 私の思っている状態（主観的な健康状態）
  - ・ 医師から病気の状態や今後の経過についてどのように話されたか
  - ・ どんなときに辛さが和らぐか ・ 体に良いと思うか

- 現在の健康状態
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- わたしの思っている状態

健康状態を踏まえた生活について

- 今の健康状態を踏まえて、今の療養生活はどうか
- 毎日の過ごし方
- これからの暮らし

これからの私

変わりたくない私

変わりたい私

私の想い(何をしたいか)  
いつ・どこで・だれと・どんなふうに(何をする)

これからやりたいこと(決めてること)

- ・これからやりたいこと・願うこと
- ・いつかやりたいと思っていたこと
- ・成し遂げたいこと・自分だからできること
- ・家族や知人に残したいこと
- ・伝えたいこと

- こだわり続けたいこと
- 伝え残したいこと
- どんな状況でも大切にしたいこと

健康について(こうなりたい姿)

「こうなりたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 変わりたい私(こうなれば良いな~と思う私)

気になっていること(迷っていること)

- ・やり残したこと・整理しなかったこと
- ・最期の過ごし方、想い
- ・看とりに対する想い
- ・経済的な見通し  
(どのような状況で、誰に任せるか)

生活について(こんな生活がしたい)

「こんな生活がしたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 変わりたい私(こうなれば良いな~と思う私)



# 療養する方に寄り添うための

# 『 想いのマップ 』

# ～ 私らしく生きるために、想いをかたちに ～ (ガイド)

積み重ねてきた道のり(歩み)～今までの私の想い

私の好むこと

- <(～する)こと>
  - ・今まで大切にしてきたこと(心に残る出来事)
  - ・楽しいと感じること、毎日楽しみにしていること
  - ・幸せだな～と感じること
  - ・嬉しいこと
  - ・私にしかできない(これだけは自分でしたい)こと
- <ひと>
  - ・ほっとする時、ほっとする人
  - ・あなたを一番理解してくれている人
  - ・いつも近くにいってほしい人
  - ・会いたい人
  - ・気軽に手助けしてくれる人
- <もの>
  - ・好きな食べ物

今起きていること～今の私の想い

健康について

- 現在の状態 (客観的な健康状態)
  - ・紹介状や医師連絡した情報
  - ・医師指示書、継続看護連絡表 (サマリー)
  - ・検査データ
  - ・お薬手帳(医師の指示)
  - ・その他(サブコメント)
  - ・ADL
- 私の思っている状態 (主観的な健康状態)
  - ・医師から病気の状態や今後の経過についてどのようなように話されたか
  - ・どんなときに辛さが和らぐか
  - ・体に良いと思っていること

健康状態を踏まえた生活について

- ・今の健康状態を踏まえて、今の療養生活はどうか
- ・毎日の過ごし方
- ・これからの暮らし
- ・日々の役割(毎日行っていること)
- ・日々の楽しみや喜び
- ・経済的なやりくりに対すること
- ・どのくらいお金を使えるか

これからの私

私の想い(何をしたいか)  
いつ・どこで・だれと・どんなふうに  
(何をするか)

これからやりたいこと  
(決めていくこと)

- ・これからやりたいと思っていること
- ・これから願うこと
- ・いつかやりたいと思っていたこと
- ・成し遂げたいこと
- ・自分だからできること
- ・家族や知人に残したいことや、伝えたいこと

気になっていくこと  
(迷っていること)

- ・\*無理して誰かに見せなくても
- ・やり残したこと
- ・整理しなかったこと
- ・最期の過ごし方
- ・終末期に対する想い
- ・看とりに対する想い
- ・経済的な見通し(どのような状況で、誰に任せるか)

変わりたくない私

変わりたい私

- ・こだわり続けたいこと
- ・伝え残したいこと
- ・どんな状況でも、大切にしたいこと

健康について(こうなりたい姿)

- ・変化していく自分をうけとめられる(受容)
- ・状況の変化を伝えることができる(心をひらき親しい人と共有できる)
- ・具体的な支援を受けることにより、安心した平穏な心と生活を送れる
- ・覚悟を決めること

生活について(こんな生活がしたい)

- ・こんな生活がしたいというイメージ
- ・「変わりたくない私」
- ・「変わりたい私」(こうなれば良いな～と思う私)
- ・人とのつながり、必要とするサービシス、安心して生活できる場(環境)
- ・潜在的なニーズ→顕在的なニーズに具体的に語れ、行動につながる
- ・経済状態に合わせ、可能なサービスを受け入れ支援を選択できる