

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）～今までの私の想い～

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・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>

想いのマップ

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

想いのマップ

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)

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

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)

変わりたくない私

変りたい私

- 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)

「こうなりたい」のイメージ

- 変わりたくない私

- 変りたい私(こうなれば良いな~と思う私)

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

- 変りたい私(こうなれば良いな~と思う私)