

私の日記

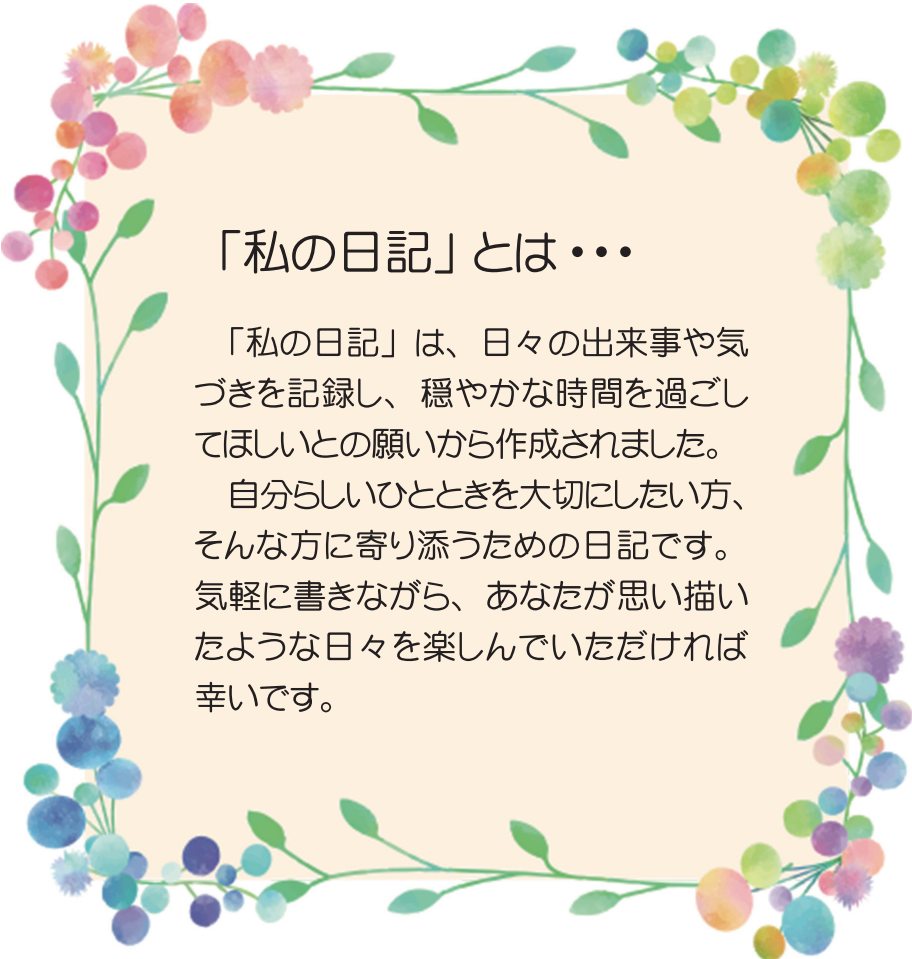
プロフィールや大切にしたいこと



©2010 熊本県くまモン

No. _____

年 月 日 ~ 年 月 日



「私の日記」とは・・・

「私の日記」は、日々の出来事や気づきを記録し、穏やかな時間を過ごしてほしいとの願いから作成されました。

自分らしいひとときを大切にしたい方、そんな方に寄り添うための日記です。気軽に書きながら、あなたが思い描いたような日々を楽しんでいただければ幸いです。

> プロフィール

ふりがな		生 年 月 日	年	月	日
名 前					
緊急時の 連絡先	名前	続柄	TEL:		
	名前	続柄	TEL:		
アレルギーの 有無	食物アレルギー ☐ なし ☐ あり				
	食品名				
	食品名				
	のみ薬や注射薬のアレルギー				
	☐ なし ☐ あり → 薬品名・症状をご記入ください				
	薬品名		症状		
	薬品名		症状		
	アレルギー疾患 ☐ なし ☐ あり				
	疾患名				
	疾患名				
	その他のアレルギー (金属、ゴム、アルコールなど)				

	病院・施設名	担当者名	電話番号
相談窓口			
担当医①			
担当医②			
担当医③			

	病院・施設名	担当者名	電話番号
訪問看護①			
訪問看護②			
訪問看護③			
薬局①			
薬局②			
介護・福祉施設①			
介護・福祉施設②			
介護・福祉施設③			
ケアマネージャー			
福祉用具業者			
介護ヘルパー			

> これまでのわたし

記入日： 年 月 日

生まれ育ったところ

思い出の場所

小さい頃の記憶

学生時代にやっていたこと

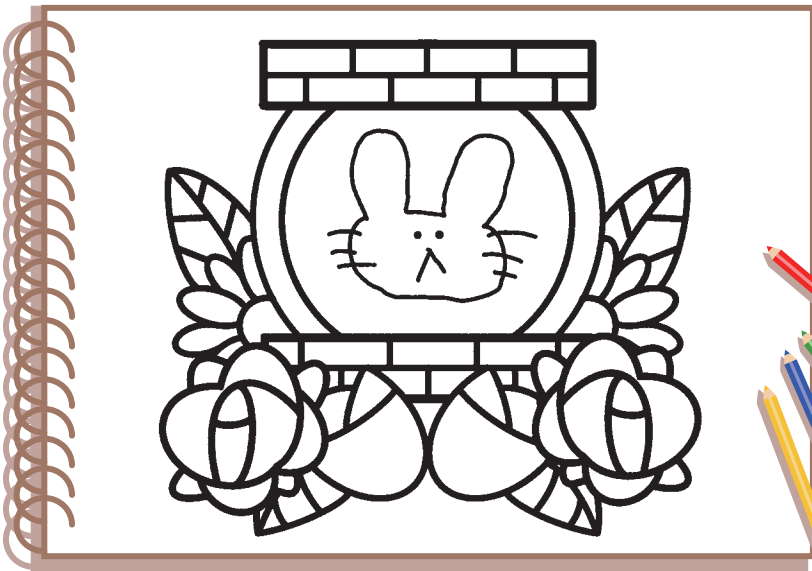
大人になってからやっていたこと

これまでの体験で心に残るうれしかったこと、楽しかったこと

これまでの体験で心に残るつらかったこと、悲しかったこと



あなたの好きな色を塗ってください



> 今のわたし

好きなこと(趣味や特技を含む)

記入日： 年 月 日

好きな食べ物・飲み物

記入日： 年 月 日

嫌いな食べ物・飲み物

記入日： 年 月 日

好きな言葉

記入日： 年 月 日

好きな色

記入日： 年 月 日

[illegible][illegible][illegible]



これからのわたし

これからも続けていきたいこと

記入日：

年

月

日

例) 犬の散歩、趣味のテニス、水泳教室

これからやってみたいこと・始めたいこと

記入日：

年

月

日

例) ギターを始める、朝のラジオ体操を始める

行きたい場所・会いたい人

記入日：

年

月

日

今後希望する暮らしかた

記入日： 年 月 日

例) 今住んでいる家に、家族と一緒に暮らしたい
体がきついときは病院で過ごしたい
今のままの生活を過ごしたい

今後のことで気になること

記入日： 年 月 日

例) 病気をしたとき、お金がいくらかかるか
もし足腰が弱くなったら何か社会的なサービスがあるのか
自分が倒れたとき、飼い犬の世話を誰かに頼めるか

我慢や無理をしてまで、受けたくない医療やケア

記入日： 年 月 日

例) わたしの尊厳を損なう延命処置
つらいだけで効果が感じられない医療
家族にとって負担が大きすぎるケア

書き留めておきたいこと ～私の思い出綴り～

自分に起こったこと、心に残ったことなど、書き留めておきませんか。
あなたの思い出として振り返ることができます。

例) ● 黒川温泉に1泊2日で行ってきた。 ● 学生時代の同窓会に参加した。

- 猫を飼い始めた。

(記入日)		
年		
月	日	

書き留めておきたいこと ～私の思い出綴り～

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

(記入日)

年

月 日

> おしえて下さい

わたしのことを理解している人・信頼できる人

もし自分では判断できなくなった場合、私の代わりに下記の方々に相談してほしい

順番	氏 名	ご関係	連絡先（住所・電話番号など）
1			
2			
3			

医師から病名・症状・治療方針についての説明を聞いて、
どのように理解されましたか？

説明してくれた医師名：

説明を受けた日： 年 月 日

これからの日常生活は何を大切にしたいですか？
ご希望があれば教えてください。

記入日： 年 月 日

➤ おしえて下さい、あなたの気持ちと考え方

記入日： 年 月 日

伝えておきたい希望やあなたの大切な思いを選んでみてください。
他に書き加えたい希望や思いがあれば、空欄に書き込んでみてください。

	非常に 思う	やや思う	思う	あまり 思わない	まったく 思わない
家族や友人のそばにいること					
自分の仕事や社会的な役割が続けられること					
身の回りのことが自分でできること					
家族の負担にならないこと					
自分の好きなことができること					
ひとりの時間が保てること					
経済的に困らないこと					
大切な人に自分の気持ちや考えを伝えられること					
自由に動くことができること					
自分でトイレができること					
食べたり飲んだりできること					
弱った姿を見せないこと					
1日でも長く生きること					
家族に対して自分らしい役割を果たせること					
自分が納得するまで病氣と闘うこと					
信仰をもつこと					
医療スタッフとの良好な関係					
家族との良好な関係					
落ち着いた環境で過ごすこと					
人として尊重されること					
私の苦痛や苦悩を想像してほしい					

医療者からの説明内容と皆さんやご家族の思い

皆さんやご家族に対し、医師等が行った病状や検査結果および治療方針などの説明を聞いて思ったこと、考えたこと、大切にしたいこと等を記録しておく、後々見返すことができます。

[illegible]

➤ 症状の対応に困ったら、心配になったら

[illegible]

> 災害への備え 日頃からできること

災害時にあなたが持ち出す物は準備できていますか
あなたに必要な物を書いてみましょう、準備してみましょう

例) 携帯、お薬手帳、水、非常食など



この冊子について…

熊本県がん連携サポートセンター

(熊本大学病院内)

〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1番1号

TEL(096)373-5558



2025年 3月

編著 熊本県がん診療連携協議会幹事会
相談支援・情報連携部会

発行 熊本県がん連携サポートセンター

