

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～



どのような終末期を送りたいか (どのように生きるか) みんなで考える

人間らしく安らかに自然な死を迎えたい

枯れるような平穏な死
眠るような最期・穏やかな最期

そのためには・・・
在宅療養者や家族が選択でき、
「リビング・ウィル」を表明できる
ことが大切

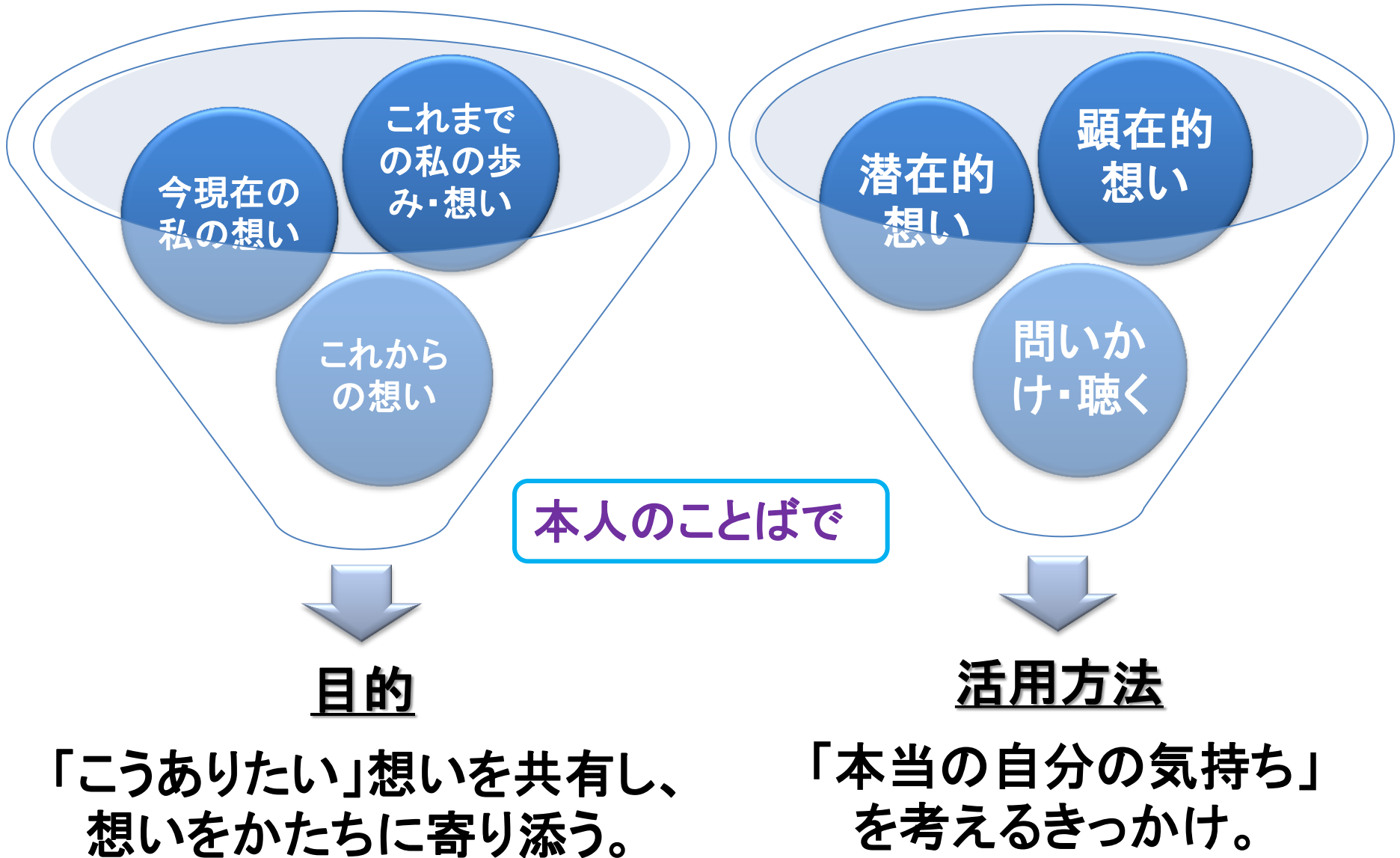
本人や家族、支援者と「豊かな生」、
「私らしく生きる」を具体的な
イメージをもち共有、今を充実して
いく **『想いのマップ』**

支援者側や家族の
限界による選択に
ならないために。

地域医療について、
メリット・デメリット等
必要な情報が十分
提供がされる。

家族もお別れの
準備ができる
ために。

『想いのマップ』の活用目的・方法とは...



『想いのマップ』の構成

作成目的 活用方法

- その人らしく生きるために、療養者の歩み～現在、これからの想いを共有し、想いをかたちに寄り添う。
- 「どうありたいか」本当の自分の気持ちに問いかけ、聴き、一緒に考えるきっかけ。埋める目的はない。

コラム 支援のポイント

- 各専門職が支援の上で必要なことを、共通概念としたもの
- 療養者自身を語ってもらうための支援のポイント

多職種の 立場から

- 各機関の機能や、担当者の役割(できること)を具体的にまとめ、一般の方(療養者・家族)にわかりやすく伝えるもの、かつ支援関係者が理解し、療養者の想いをかなえるための連携に活用できるもの。

想いのマップ 記入様式

- 1ページ：積み重ねてきた道のり(歩み) ～今までの私の想い～
- 2ページ：今起きていること ～今の私の想い～
- 3ページ：これからの私 ～変わりたくない私 変わりたい私～

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～

想いを語り、整理し共有し

一緒に歩みましょう

変わることを
前提として活用する

同席する人によって
語られることが違う

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（ ）

誰に話す(誰が聴きとる)かによっても
語られることが違う

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>

歩みを振り返り、語り
⇒ 気づき、再認識することがある
自分と向き合う
これから『どうありたい』を考えるきっかけ

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（在宅が施設が）

<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>

その人、人となり（価値観、考え方）を知ること
⇒ 今起きていること、これからの対する想いの
理解につながる

◆ 積み重ねてきた歩み ～今までの私の想い～

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

現在の状態をどう思っているかにより、これからの対する考え、選択が違ふ、変わる

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

治療・療養状況、否定・怒り・受容の段階は様々
⇒ 揺れ動く想いに寄り添う

◆ 今、起きていること ～今の私の想い～

<p>これからの私</p>	<p>変わりたくない私</p> <p>変わりたい私</p>
<p>私の想い(何をしたいか) いつ・どこで・だれと・どんなふうに(何をやる)</p> <p>これからやりたいこと(決めてること)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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
<p>気になっていること(迷っていること)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 	<p>健康について(こうなりたい姿)</p> <p>「こうなりたい」のイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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)
<p>◆ これからの私</p>	<p>生活について(こんな生活がしたい)</p> <p>「こんな生活がしたい」のイメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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) <p>~私らしく生きるために~</p>

どう生きてきたかを伝え残すこと、その意味や役割

今まで、今、これから、整理することで見えてくるものがある『~したい』⇒力がわく『そのためには...』を一緒に考える

気になっていても、語りにくい、語りたくないことがある

どの位先のことを考えられるか、語れるか

『想いのマップ』とは...

◇『想いのマップ』の第一歩は...

これまでのわたしのあゆみを語ることから

◇これまで積み重ねてきた歩みを振り返り、今、起きていること、これからに向けての思いなど、語ることで、気づいたり整理できることがある

◇語りながら**気づいたり、変化する思い**も理解、共有する

◇**生きる希望やその思い**を理解する、引き出すきっかけとするもの

『想いのマップ』とは...

- ◇ **顕在化している想い**（自身が知っている私）、**潜在化している想い**（強みや弱み、こだわり等）を共有し、これからの私、『**どうありたいか**』わたしの想い、歩む方向を示すもの
（本人の言葉で）
- ◇ 療養者本人を中心に、**想いをかたちにし**ながら、**寄り添う**
- ◇ **主体的に**、最期まで私らしく生きる今を**充実させていく**

想いのマップを試行して

想いのマップ(媒体)があること…きっかけ

- 語ること、聴いてもらうこと、書くこと… **主体的に**
- 振り返り、気づき、再確認、新たな発見… **一緒に**

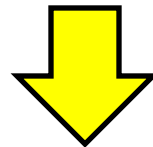
聴き方、書き方、使い方…いろいろあってよい

- 今まで、今、これから…どこからでも語りやすいところから
- いつ…その時々の想い 変化することを前提に
- 早い時期、健康なときからの活用も考える
- 誰と共有するか、したいか… **本人と決める**

想いのマップを試行して

自然に引き出す、感じ取る

- 「一緒に考える、悩む」そして「かえしてみる」
- 本人の言葉から・・・その人らしさ
内面をどう捉えるか
- 同席している人(家族)との葛藤、心の揺れも影響
することを踏まえる
- きき方により、「語りやすく」も「難しく」もなる



想いをことば、かたちにしていくには・・・

時間・信頼関係が必要

『支援者の心構え』

- 項目を埋めることを目的としない
- 話さない、書かない選択がある
- 言葉(要求)の裏に何があるかを知る(思いを寄せる)
- 言葉に表出できない『思い』を理解し、引き出していく
- 本人の語っていることが全てではないことを忘れない
- 『自分にはわかっている』と思いこまない(常に謙虚に)
- 支援者自身の価値観をまっさらにして話を聴く

想いのマップの活用について

想いのマップは、様式を普及すること、その項目を埋める、ききとることを目的とするものではありません。

* 療養される方が、「今」、「これから」を、
自分を大切にいきいきと(主体的に)暮らすために

* 療養者を中心とした支援(連携)、
療養者に寄り添いながら、
その想いを実現していくために

活用していただけることを願っています。



『想いのマップ』とは？

療養される方が、「これまでの歩み」、「今」と「これから」の想い(こうありたい)を語り、問いかけ、言葉で書いたり形にすることにより、本来の気持ちを考えるきっかけとします。

また、療養される方が、自分らしく生きられるよう、その想いを家族や支援者など身近な方々と共有し、療養される方を中心に、寄り添いながらその想いをかなえていくことに活用できます。

想いのマップ(ダウンロード)

想いのマップは

- 作成目的・活用方法
- コラム・支援のポイント
- 多職種の立場から
- 想いのマップの記入様式
- 参考資料

このような内容からなる冊子です。

- **PDF** [想いのマップ\(PDF:692KB\)](#)
- **PDF** [目次\(PDF:412KB\)](#)
- **PDF** [作成目的と活用方法\(PDF:786KB\)](#)
- **PDF** [・コラム:多職種それぞれの立場から1\(PDF:4,408KB\)](#) , **PDF** [2\(PDF:4,902KB\)](#)
- **PDF** [支援のポイント\(PDF:1,830KB\)](#)
- **PDF** [想いのマップ記入様式\(PDF:1,664KB\)](#)
- **PDF** [参考資料\(PDF:1,937KB\)](#)
- **PDF** [療養されている方の「ことば」\(PDF:288KB\)](#)
- **PDF** [想いのマップ\(ダイジェスト版\)\(PDF:1,293KB\)](#)

ホームページに掲載しました

[http://www.pref.yamanashi.jp/
ch-hokenf/omoinomap.html](http://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/omoinomap.html)

中北保健福祉事務所(中北保健所)
電話:055-237-1380(健康支援課)

だれもが願うこと…

- ◆ 高齢になっても、介護が必要な状態になっても、誰もが、**安心して、自分らしく生きること…**
- ◆ 住みなれた地域で、**家族やなじみの人たちとの絆を深めながら暮らすこと…**
- ◆ できるだけ自分の考え、意思で**自分の力をいかして尊厳を保ち続けること…**
他者によって、その人の自尊心が高められることで守られる『尊厳』
- ◆ 病気や様々な悩み、いろいろな思い、考えを経ながら**自分の存在、生きることを大切に感じられるように…**

