

終末期は、「何をしてあげればいいのかわからない」と感じる場合があります。このシートで、**その人が好きだったものと、伝えたい言葉**を整理しておきましょう。①は、看護師やセラピストに見せて、ケアに生かしてもらうこともできます。

() さんのためのシート

書いた日： 月 日

① その人が好きだったもの

好きな香り

例：柑橘、森の香り、石けん、お線香

好きな音楽・歌

例：昭和の歌謡曲、童謡、お経

呼ばれて安心する名前・呼び方

例：「お母さん」「〇〇さん」「ばあば」

ほっとする触れ方

例：手をさする、足をなでる、背中に手を当てる

好きだった話・思い出

例：ふるさと、昔の仕事、旅行、孫の話

好きな飲みもの・食べもの

※口にするものは、医師や看護師に確認

② 伝えたい言葉

耳は最後まで聞こえているといわれます。返事がなくても、伝えてみましょう。言いたい言葉に☑をつけてください。

☐ ありがとう ☐ 大好きだよ ☐ ごめんね ☐ 大丈夫だよ ☐ そばにいるよ

() さんへ

③ 会わせたい人・声を届けたい人

遠くに住む家族や友人は、電話やビデオ通話で声を届けてもらう方法もあります。

面会の日に「したこと」と「その人の様子」を書きとめておきましょう。あとから読み返したとき、「わたしはちゃんとそばにいた」と思える記録になります。

日にち	したこと	その人の様子	わたしの気持ち
記入例 10月3日	☒ 撫でた ☒ 香り ☐ 風 ☒ 声かけ ☒ 手を握った ☐ 好きな音楽	手をさすっていたら、眉間のしわがゆるんだように見えた	意識はないけれど、伝わった気がした。わたしも少し落ち着いた
	☐ 撫でた ☐ 香り ☐ 風 ☐ 声かけ ☐ 手を握った ☐ 好きな音楽		
	☐ 撫でた ☐ 香り ☐ 風 ☐ 声かけ ☐ 手を握った ☐ 好きな音楽		
	☐ 撫でた ☐ 香り ☐ 風 ☐ 声かけ ☐ 手を握った ☐ 好きな音楽		
	☐ 撫でた ☐ 香り ☐ 風 ☐ 声かけ ☐ 手を握った ☐ 好きな音楽		

④ 今日の自分にかけたいひと言

「何もできなかった」と思う日も、あなたはそばにいました。

⑤ ひとりで抱えないためのチェック

☐ 担当の看護師に、気持ちや心配を話した

☐ 面会を家族で交代できるか話し合った

☐ がん相談支援センター・医療ソーシャルワーカーを知っている

☐ 自宅なら、訪問看護に電話で相談できる

☐ 今夜はしっかり眠る

※ 急に呼吸が苦しそう、強く痛がるなど、心配な様子があるときは、記録より先にナースコールや訪問看護・主治医への連絡をしてください。