

かかりつけ^い医^{たい}との対^わ話



PART 1 : 感情を表現する

このセクションでは、かかりつけ医^{い たい}に対してさまざまな感情^{かんじょう ひょうげん}を表現^{ほうほう}する方法^{ほうほう}について学びます。また、かかりつけ医^{い はな}と話す^{はな}ときに自分の気持ち^{じ ぶん き も}を表現^{ひょうげん}する練習^{れん}方法^{しゅうほうほう}もいくつか紹介^{しょうかい}します。

PART 2 : 質問する

このセクションでは、あなたからかかりつけ医^いへの様々な質問^{さまざま しつもん}について学びます。また、さまざまな種類^{しゅるい}の質問^{しつもん}とその尋ね方^{たず かた}を学ぶ^{まな}のに役立つ^{やく だ}、いくつかの方法^{ほうほう}を紹介^{しょうかい}します。



PART 1 : 感情を表現する

自分の気持ちを表現するには、次のようなさまざまな方法があります。

- 話す
- サイン
- 書く
- 指差し
- 音声出力機器
- 絵を描く など

この資料では、あらゆる種類の表現の仕方を紹介しています。自分にいちばん合う方法を選択してください。



自分の気持ちを表現することは、人に自分の気持ちを知ってもらう良い方法です。内心では自分が何を感じているかわかっていますが、他の人に自分の気持ちを伝えるのは難しいかもしれません。でも大丈夫です。



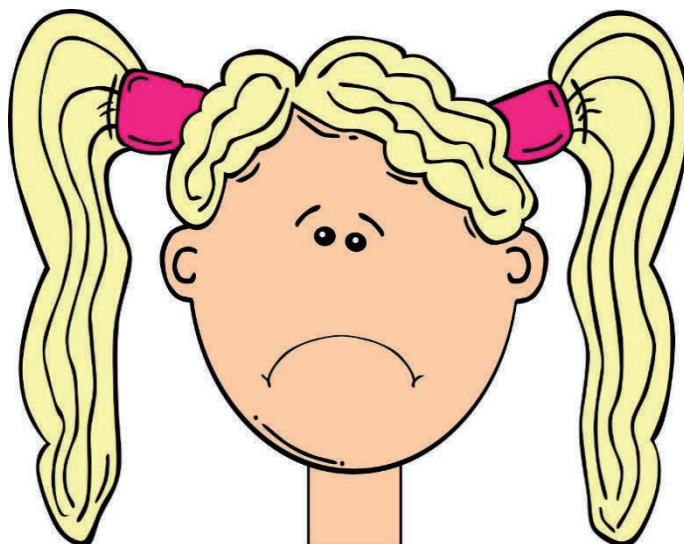
かかりつけ医に行ったとき、自分の気持ちをかかりつけ医に伝えるよう努力します。このことはかかりつけ医が私の気持ちを理解してより良くしてくれることに役立ちます。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

ときどき じぶん つた 時々、自分が伝えようとしていることをわかってくれない人がいると、腹が
た かな だいじょうぶ 立ったり悲しくなります。これも大丈夫です。



はら た かな 腹が立ったり悲しくなったら自分の気持ちを表現するのは難しいかも
じぶん き も ひょうげん むずか
しれません。もしそのような状態になったら
じょうたい

- ゆっくり 3 回深呼吸をする。
かいしんこきゅう
- 声に出して、あるいは頭の中で 10 まで数える。
こえ だ あたま なか かぞ
- 誰かに助けを求めろ。
だれ たす もと

自分の^{じぶん}気持ち^{きもち}を表現^{ひょうげん}する言葉^{ことば}はたくさんあります。ちょうどよい言葉^{ことば}がみつからないときは、家族^{かぞく}や友達^{ともだち}が気持ち^{きもち}を伝える手伝^{つたて}いをしてくれるでしょう。



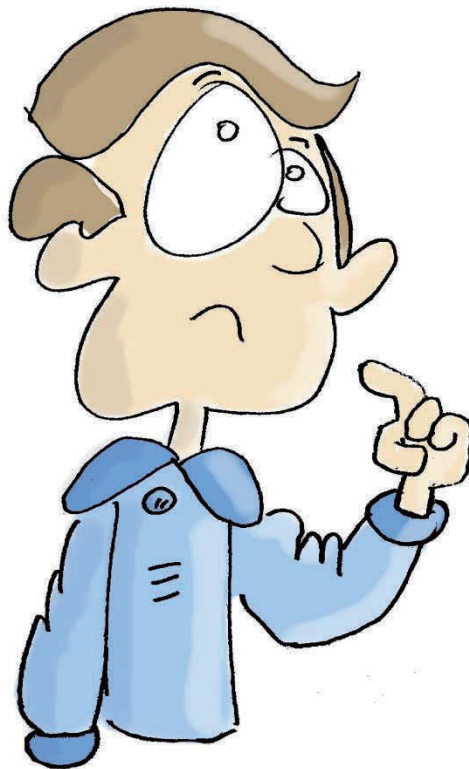
また、自分^{じぶん}自身^{じしん}の気持ち^{きもち}をどのように言葉^{ことば}で表現^{ひょうげん}したらよいのかを家族^{かぞく}や友達^{ともだち}が手助^{てだす}けをしてくれることもあります。これで大丈夫^{だいじょうぶ}です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

かかりつけ^{い い}医^いに行ったとき、自分^{じ ぶん}の体^{からだ}について伝える^{つた}ときに使^{つか}いたい言葉^{こと ば}があります。でも他^{ほか}の言葉^{こと ば}ほど、これら^{つた}を伝える^{つた}言葉^{こと ば}を知ら^しないかもしれない。でも大丈夫^{だい じょう ぶ}です。



自分^{じ ぶん}が何^{なに}を感じ^{かん}ているかはわかって^あいるけれど、どの言葉^{こと ば}を選^えべば自分^{じ ぶん}の気持^{き も}ちを表^{あらわ}すことができるかを常^{つね}にわかって^あいるわけではありませ^ない。でも大丈夫^{だい じょう ぶ}です。



からだ いち ぶ いた 体の一部が痛かったら、つぎ のように かかりつけ 医に 伝え ましょう。

- いた 痛むのは どん な とき か
たと 例 えば、「い つ も いた 痛 い だ す」、「は し 走 っ て い る と き だ け いた 痛 い だ す」と い う こ と が で き ま す。
- ど こ が いた 痛 い か
たと 例 えば、「お な か が いた 痛 い だ す」や「あ し 足 が いた 痛 い だ す」の よう に い う こ と が で き ま す。
- ど の く ら い いた 痛 い か
たと 例 えば、「す こ 少 し いた 痛 い だ す」や「と て も いた 痛 い だ す」の よう に い う こ と が で き ま す。
- ど の よう に いた 痛 い か
たと 例 えば、「す る ど 鋭 い いた 痛 み だ す」や「も 燃 え る よう な いた 痛 み だ す」の よう に い う こ と が で き ま す。

こきゅう へん か 呼吸が変化したら、つぎ のように かかりつけ 医に 伝え ましょう。

- い つ へん か 変 化 す る か
たと 例 えば、「は し 走 る と へん か 変 化 し ま す」と か「つ ね 常 に へん か 変 化 し て い ま す」の よう に い う こ と が で き ま す。
- へん か 変 化 す る ば し ょ 場 所
たと 例 えば、「む ね 胸 で こきゅう 呼 吸 が へん か 変 わ る かん 感 じ が し ま す」、「は な 鼻 で こきゅう 呼 吸 す る の が つ ら い だ す」の よう に い う こ と が で き ま す。
- ど の て い ど き 程 度 気 に な る か
たと 例 えば、「と て も き 気 に な り ま す」や「す こ 少 し き 気 に な り ま す」の よう に い う こ と が で き ま す。
- ど の よう な へん か 変 化 か
たと 例 えば、「い き 息 が し に く い だ す」、「い き 息 が う ま く で き な い かん 感 じ だ す」な ど い う こ と が で き ま す。

これ ら の 例 を 使 っ て かかりつけ 医に 自 分 の 気 持 ち を 伝 え たい と き は、こ の し り ょ う 資 料 を 持 っ て い け ば かかりつけ 医に 自 分 の 気 持 ち を 伝 え る こ と が で き ま す。



気持ち^{き も}を共有^{きょうゆう}するための練習^{れんしゅう}シート

かかりつけ医^いと気持ち^{き も}を共有^{きょうゆう}するための練習^{れんしゅう}になる楽しい方法^{たの ほうほう}をご紹介します^{しょうかい}。

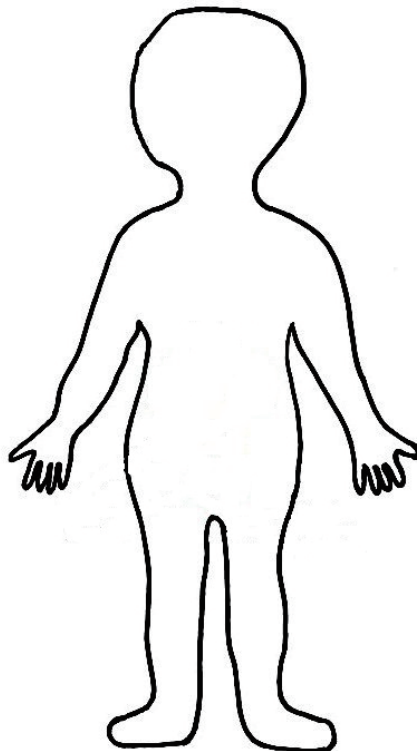
くうらん^う
空欄^うを埋めてください。

わたし^{わたし}
私の^{わたし} _____ が痛^{いた}かったり気^きになります。

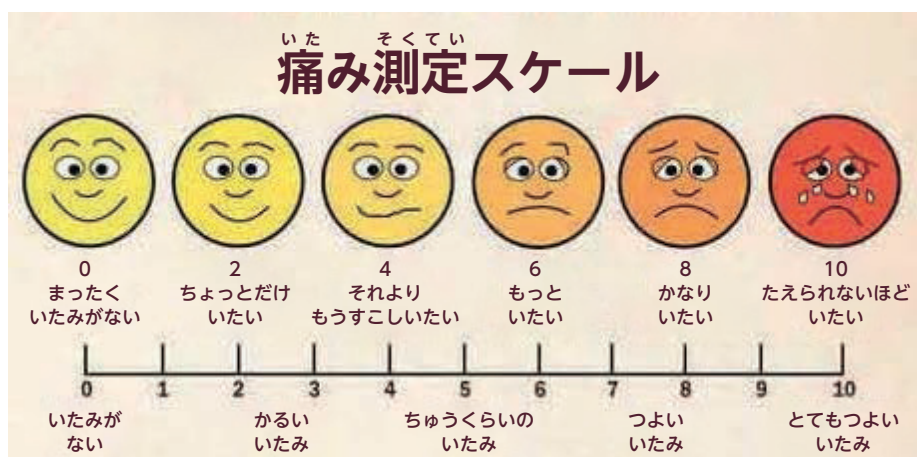
のよう^{のよう}なときに痛^{いた}くなったり気^きになったりします。

どのように痛^{いた}くなったり気^きになったりするでしょうか。例^{たと}えば、燃^もえるように
痛^{いた}い、くすぐったい、におい^{におい}がする、血^ちが^で出ているなどです。

どこが痛^{いた}かったり気^きになるのか。その場^ば所^{しょ}に色^{いろ}をぬりましょう。



どの程度痛いのか？ その部分がどのくらい痛いかを最もよく表している顔を指さしてください。



自分の気持ちを表現する方法はたくさんあります。もし、これらの選択がうまくいかない場合はかかりつけ医に自分の気持ちを伝える別の方法を家族とともに相談してみてください。そうすることで、かかりつけ医に行く時の心の準備ができるのです。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

自分の気持ちを表現する練習をしたいときは、家族が助けてくれます。家族にかかりつけ医役になってもらって自分の気持ちを伝える練習をします。家族は普段から私の感じ方を知っているので、行き詰まったときは助けてくれます。



自分の気持ちを表現する練習をしておけば、かかりつけ医に行ったときに、もっと安心して自分の気持ちを表現できるかもしれません。私が助けを必要とするとき、家族は私のためにそばにいてくれるでしょう。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社で作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

自分の気持ちを一人で表現できるようになるには、練習が必要です。自分の気持ちを表現するのは難しいと思っても大丈夫です。



もし、かかりつけ医に自分の気持ちをうまく伝えられなかったら、次、そのまた次の機会にもういちどやってみましょう。これでいいのです。

かかりつけ医のところへ行くとき自分の気持ちを安心して伝えてみましょう。自分の気持ちを伝えるときは自分の好きな表現方法を使うことができます。かかりつけ医は熱心に我慢強く話をしてくれるでしょう。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

PART 2 : 質問する

自分の気持ちをかけつけ医に伝える練習をしたので、次は質問の仕方を学びたいと思います。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



質問^{しつもん}するのが難しい^{むずか}のは、適切な^{てきせつ}質問^{しつもん}がわからないからかもしれません。でも大丈夫^{だいじょうぶ}。

質問^{しつもん}を切り出す^きときの言葉^{ことば}はたくさんあります。

- 誰^{だれ}が
- 何^{なに}
- いつ
- どこで
- なぜ
- どのように

どれもよく似^にているようだけれど、違い^{ちが}があります。質問^{しつもん}するときもし行き詰^{いづ}まったら、家族^{かぞく}が適切な^{てきせつ}言葉^{ことば}を選^{えら}ぶ手助け^{てだす}をしてくれます。これで大丈夫^{だいじょうぶ}です。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

質問する練習をすることは、自分の助けになります。家族がかかりつけ医の役
をすることができます。家族は普段から私の感じ方を知っているので、私が行
き詰まったときに助けてくれるでしょう。



質問する練習をしておけば、かかりつけ医に行ったとき、もっと安心して質問
できるようになるかもしれません。私が助けを必要とするとき、家族は私のた
めにそばにいてくれるでしょう。



とい れんしゅう 問の練習シート

かかりつけ^{い い}医^いに行ったときに質問^{しつもん}する練習^{れんしゅう}になる楽しい^{たの}方法^{ほうほう}を紹介^{しょうかい}します。

くうらん う
空欄^うを埋めてください。

だれ
誰が

れい だれ くすり おし
例：誰^{だれ}が薬^{くすり}について教^{おし}えてくれますか。

なに
何

れい なん しょくひん た けんこう
例：何^{なん}の食品^{しょくひん}を食^たべると健康^{けんこう}によいのでしょうか。

いつ

れい たいちょう よ
例：いつになったら体調^{たいちょう}が良^よくなりますか。

どこで

れい くすり て はい
例：薬^{くすり}はどこで手^てに入^{はい}りますか。

なぜ

れい くすり か
例：なぜ薬^{くすり}を変^かえなければならないのですか。

どのように

れい よ
例：どのようにすれ^よば良^よくなりますか。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

質問^{しつもん}することを学^{まな}ぶには練習^{れんしゅう}が必^{ひつ}要^{よう}です。誰^{だれ}にとっても難^{むずか}しいことかもしれま
せん。でも大^{だい}丈^{じょう}夫^ぶです。



かかりつけ医^{い い}に行くときは気^き楽^{らく}に質^{しつもん}問^{もん}してみましょ。自^じ分^{ぶん}の好^すきな質^{しつもん}問^{もん}方^{ほう}法^{ほう}
を使^{つか}えばいいのです。かかりつけ医^いは熱^ね心^{っしん}に我^が慢^{まん}強^{づよ}く質^{しつもん}問^{もん}に答^{こた}えてくれるで
しょう。