

# かかりつけ医との対話



## **PART 1：感情を表現する**

このセクションでは、かかりつけ医に**い　たい**してさまざまな感情を表現する方法について学びます。また、かかりつけ医と話すときに**い　はな**じぶんきもひょうげんれん自分の気持ちを表現する練習方法もいくつか紹介します。

## **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への**い　さまざましつもんまな**種類の質問とその尋ね方を学ぶのに役立つ、いくつかの方法を紹介します。



佑 -YOU-

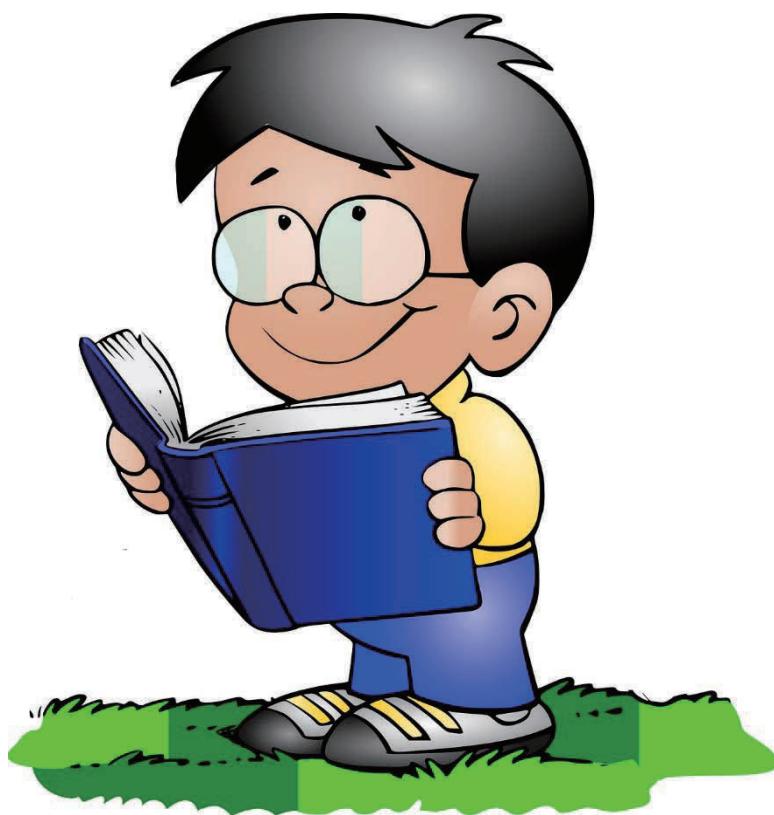
マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問い合わせ先 info@you-3c.com

## かんじょう ひょうげん PART 1：感情を表現する

じぶん きも ひょうげん つぎ ほうほう  
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

しりょう しゅるい ひょうげん しかた しょうかい  
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  
あ ほうほう せんたく  
合う方法を選択してください。



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ことは、人に自分の気持ちを知つ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分かっていますが、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。



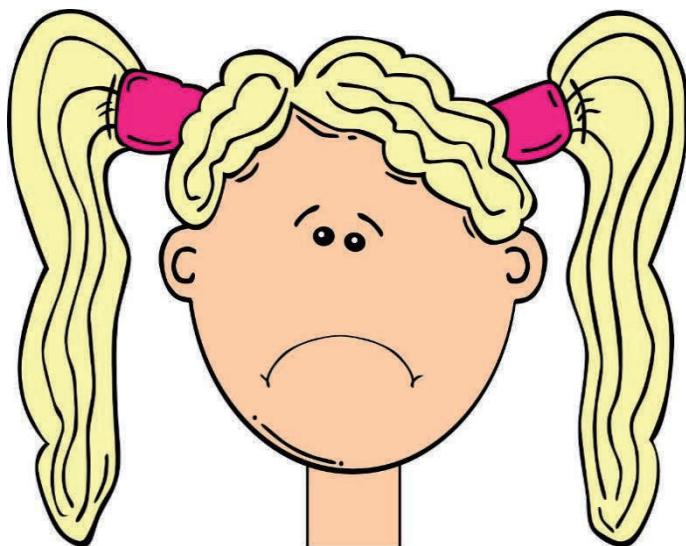
かかりつけ医に行ったとき、自分の気持ちをかかりつけ医に伝えるよう努力します。このことはかかりつけ医が私の気持ちを理解してより良くしてくれることに役立ちます。



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 時々、自分が伝えようとしていることをわかつてくれない人がいると、腹が  
立ったり悲しくなります。これも大丈夫です。



腹が立ったり悲しくなってしまったら自分の気持ちを表現するのは難しいかも  
しれません。もしそのような状態になったら

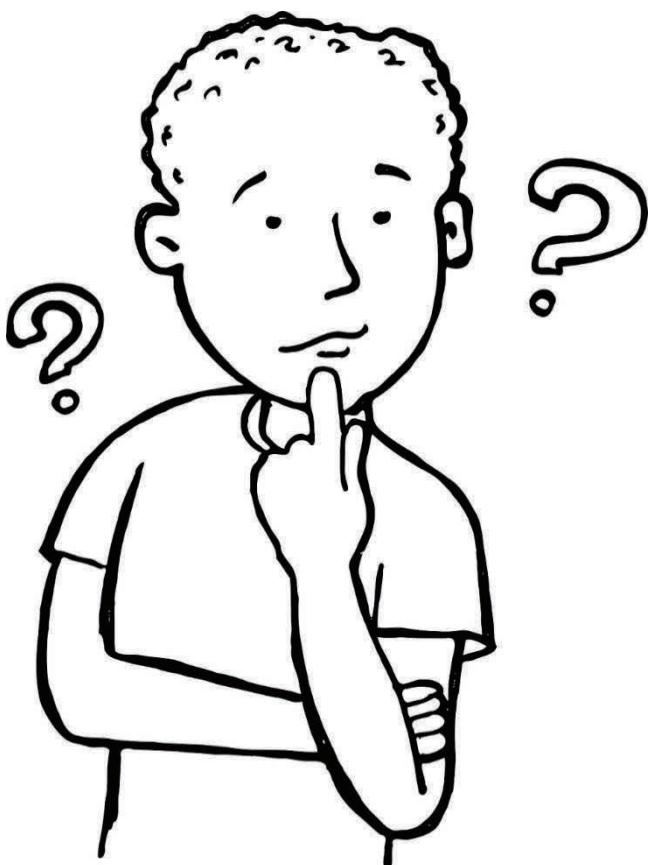
- ゆっくり3回深呼吸をする。
- 声に出して、あるいは頭の中で10まで数える。
- 誰かに助けを求める。



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

じぶん きも ひょうげん ことば  
自分の気持ちを表現する言葉はたくさんあります。ちょうどよい言葉が見つか  
かぞくともだち きも つたてつだ  
らないときは、家族や友達が気持ちを伝える手伝いをしてくれるでしょう。



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



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い合わせ info@you-3c.com

かかりつけ医に行ったとき、自分の体について伝えるときに使いたい言葉があります。でも他の言葉ほど、これらを伝える言葉を知らないかもしれない。でも大丈夫です。



自分が何を感じているかはわかっているけれど、どの言葉を選べば自分の気持ちを表すことができるかを常にわかっているわけではありません。でも大丈夫です。



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

からだ いちぶ いた つぎ い つた  
体の一部が痛かったら、次のようにかかりつけ医に伝えましょう。

- 痛むのはどんな時か  
たと いた はし いた い  
例えば、「いつも痛いです」、「走っているときだけ痛いです」と言うことができます。
- どこが痛いか  
たと いた あし いた い  
例えば、「おなかが痛いです」や「足が痛いです」のように言うことができます。
- どのくらい痛いか  
たと すこ いた いた い  
例えば、「少し痛いです」や「とても痛いです」のように言うことができます。
- どのように痛いか  
たと するど いた も いた い  
例えば、「鋭い痛みです」や「燃えるような痛みです」のように言うことができます。

こきゅう へんか つぎ い つた  
呼吸が変化したら、次のようにかかりつけ医に伝えましょう。

- いつ変化するか  
たと はし へんか つね へんか い  
例えば、「走ると変化します」とか「常に変化しています」のように言うことができます。
- 変化する場所  
たと むね こきゅう か かん はな こきゅう い  
例えば、「胸で呼吸が変わる感じがします」、「鼻で呼吸するのがつらいです」のように言うことができます。
- どの程度気になるか  
たと き すこ き い  
例えば、「とても気になります」や「少し気になります」のように言うことができます。
- どのような変化か  
たと いき いき かん い  
例えば、「息がしにくいです」、「息がうまくできない感じです」など言うことができます。

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。



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い合わせ info@you-3c.com

## 気持ちを共有するための練習シート

かかりつけ医と気持ちを共有するための練習になる楽しい方法をご紹介します。

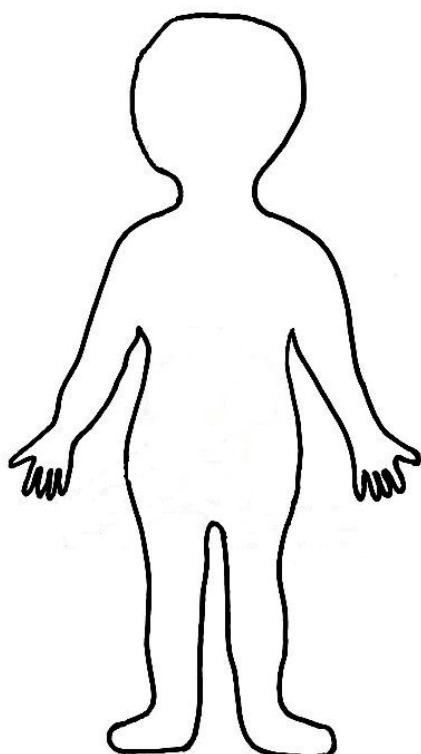
空欄を埋めてください。

わたし 私の \_\_\_\_\_ が痛かったりき気になります。

のようなときに痛くなったりき気になります。

どのように痛くなったりき気になったりするでしょうか。たとえば、燃えるように  
痛い、くすぐったい、においがする、血が出ているなどです。

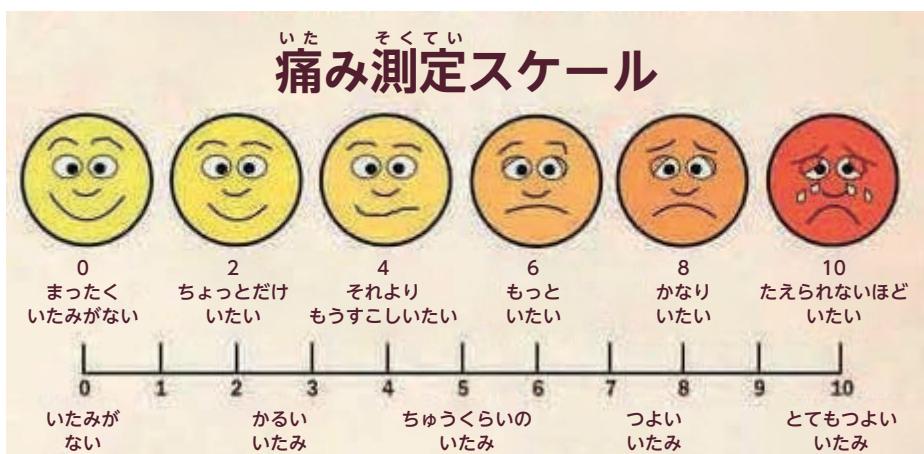
どこが痛かたりき気になるのか。その場所に色をぬりましょう。



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い合わせ info@you-3c.com

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差してください。



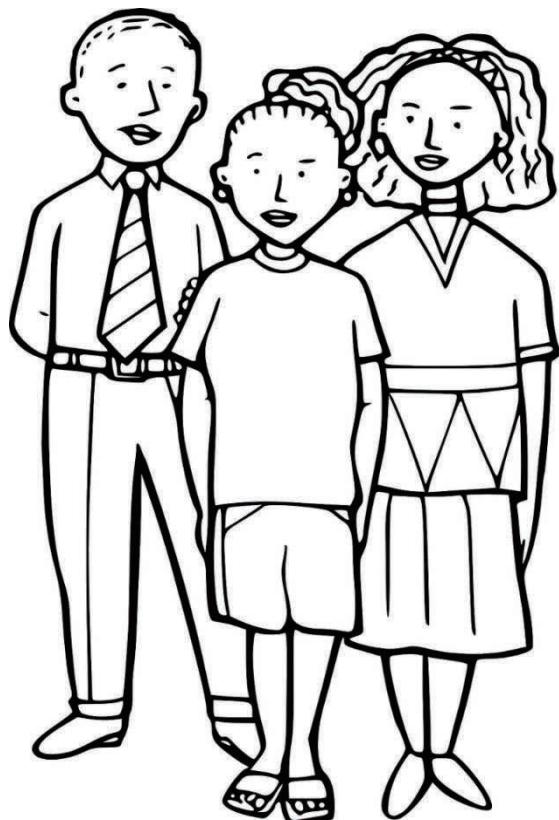
自分の気持ちを表現する方法はたくさんあります。もし、これらの選択がうまくいかない場合はかかりつけ医に自分の気持ちを伝える別の方法を家族とともに相談してみてください。そうすることで、かかりつけ医に行く時の心の準備ができるのです。



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い合わせ info@you-3c.com

じぶん きも ひょうげん れんしゅう かぞく たす  
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つてもらって自分の気持ちを伝える練習をします。家族は  
ふだん わたし かん かた し い づ たす  
普段から私の感じ方を知っているので、行き詰ったときは助けてくれます。



じぶん きも ひょうげん れんしゅう い い  
自分の気持ちを表現する練習をしておけば、かかりつけ医に行つたときに、もつ  
あんしん じぶん きも ひょうげん わたし たす ひつよう  
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。

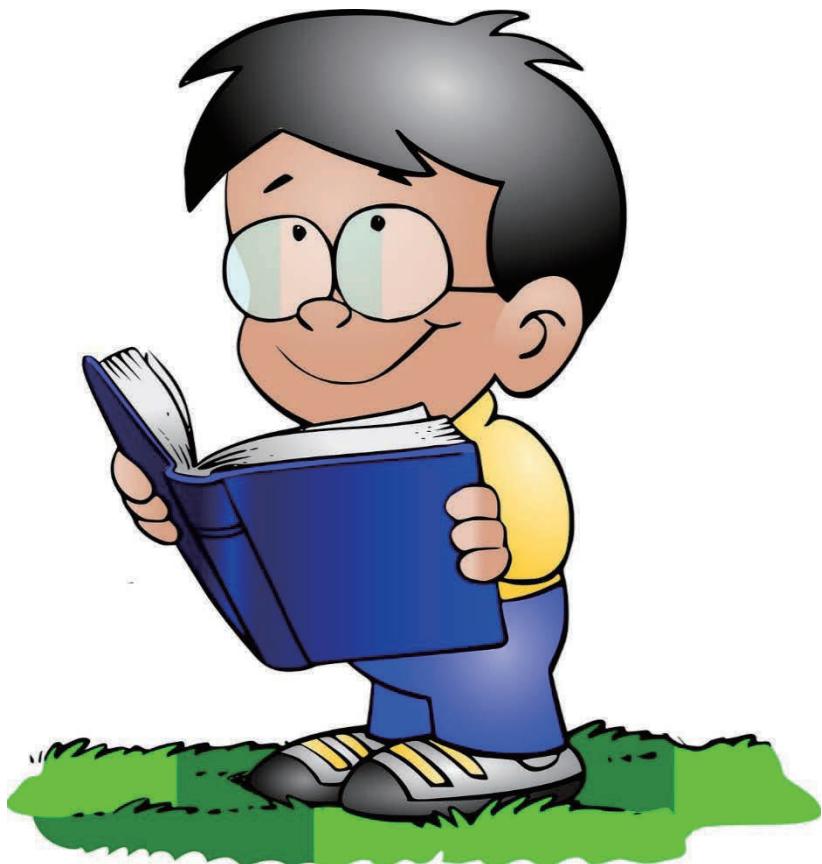


佑 -YOU-

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い合わせ先 info@you-3c.com

## PART 2：しつもん質問する

じぶん きも自分の気持ちをかかりつけ医に伝える練習い つた れんしゅうをしたので、次は質問しつもんの仕方しかたを学びたいと思います。まな おも



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い合わせ先 info@you-3c.com



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

しつもん き だ ことば  
質問を切り出すときの言葉はたくさんあります。

- 誰が
- 何
- いつ
- どこで
- なぜ
- どのように

どれもよく似ているようだけれど、違いがあります。質問するときもし行き詰  
に ちが しつもん  
かぞく てきせつ ことば えら て だす い づ  
まつたら、家族が適切な言葉を選ぶ手助けをしてくれます。これで大丈夫です。



佑 -YOU-

マサチューセ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い合わせ先 info@you-3c.com

しつもん れんしゅう 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、私が行き詰ったときに助けてくれるでしょう。



しつもん れんしゅう 質問する練習をしておけば、かかりつけ医に行つたとき、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。



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い合わせ先 info@you-3c.com

## 問い合わせシート

かかりつけ医に行ったときに質問する練習になる楽しい方法を紹介します。

空欄を埋めてください。

誰が

例：誰が薬について教えてくれますか。

何

例：何の食品を食べると健康によいのでしょうか。

いつ

例：いつになつたら体調が良くなりますか。

どこで

例：薬はどこで手に入りますか。

なぜ

例：なぜ薬を変えなければならないのですか。

どのように

例：どのようにすれば良くなりますか。



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

しつもん 質問することを学ぶには練習が必要です。誰にとっても難しいことかもしれません。でも大丈夫です。



かかりつけ医に行くときは気楽に質問してみましょう。自分の好きな質問方法を使えばいいのです。かかりつけ医は熱心に我慢強く質問に答えてくれるでしょう。



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い合わせ先 info@you-3c.com