

日記の目的

この日記は、あなたのいたみについて知るためのものです。
 どんな時に、どのように、どのくらいいたいのか、
 いたみでこまっていることは何か、
 この日記にかいて教えてください。
 この日記を使って、あなたのいたみをできるだけ
 少なくする方法をいっしょに考えていきましょう。



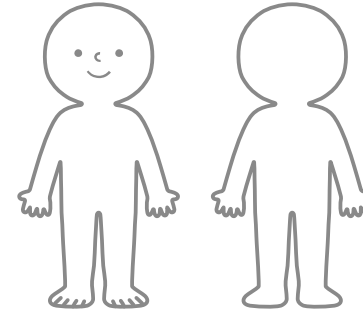
いたみの目標

例. 夜にぐっすりねむれるようになろう
 からだを動かさなければいたくないようになろう
 からだを動かしてもいたくないようになろう

自分のことを知ろう

1

いま 今のいたい場所



2

いたみの種類

ズキッ ずーん
 ビリビリッ ギャッ
 キーン シクシク

3

いたくなる時

例. 朝がいたい 立つときにいたい

4

使っている薬



日記のかき方

今日の日付けをかきましょう。

いたみの強さ

いたみの強さと
合うものに○を
つけましょう。

薬の記録

薬を使った時間に
○をつけましょう。

ねむり

よくねむったら◎
まあまあねむったら○
あまりねむら
なかったら△に
○をつけましょう。

うんち

今日うんちが出たか
☑️しましょう。

学校

今日学校へ行ったか☑️しましょう。
学校が休みの日は「休みの日」に
☑️しましょう。

朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2
午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後
出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た	出た
行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった	行かった
行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった	行かなかった
休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日	休みの日
食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲	食欲
今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分	今日の気分
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ	メモ



今日の気分

今日1日
楽しく過ごせたら😊
まあまあだったら😐
つらかったら😞に
○をつけましょう。

メモ

気になったことを
自由にかきましょう。

食欲

よく食べたら◎
まあまあ食べたら○
あまり食べなかったら△に
○をつけましょう。

1週間のまとめ

最後に、1週間をふり返って
思ったことや、先生たちと
話したいことをかきましょう。

1週目

いたみの強さ

- 0 いたくない
1 いたい
2 とてもいたい

が 月 にち げつ 日 月

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

が 月 にち か 日 火

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

が 月 にち すい 日 水

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

が 月 にち もく 日 木

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

が 月 にち きん 日 金

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

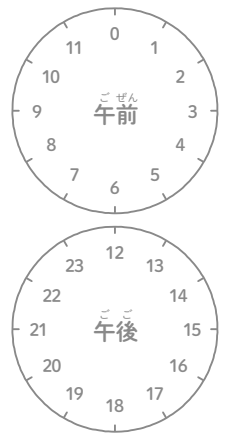
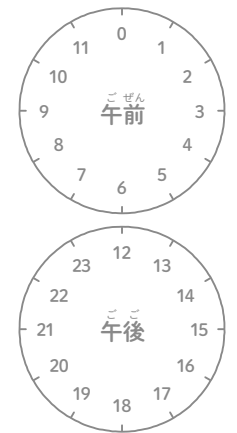
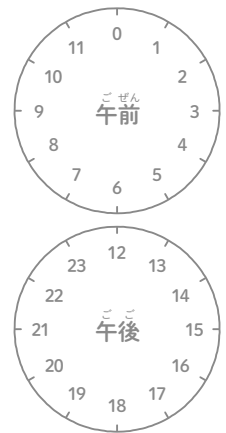
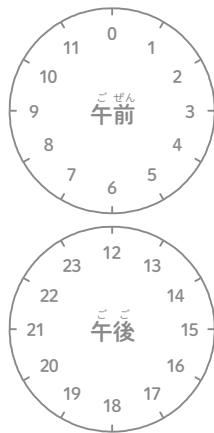
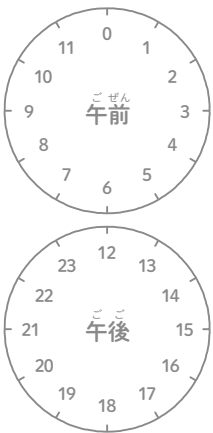
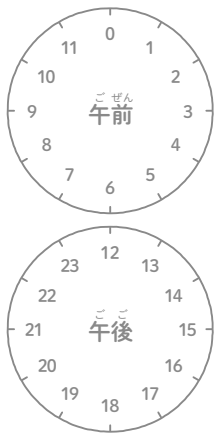
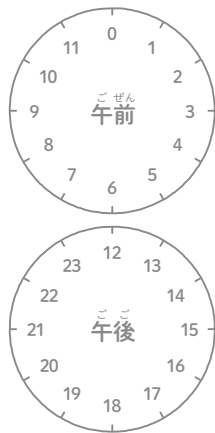
が 月 にち ど 日 土

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

が 月 にち にち 日 日

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

くすり きろく 薬の記録



ねむり



うんち

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

- ☐ 出た
☐ で
出なかった

がっこう 学校

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

- ☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

しょくよく 食欲

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

きょう きのふ 今日の気分



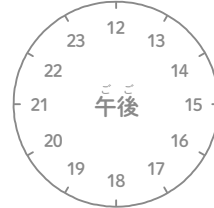
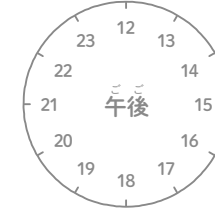
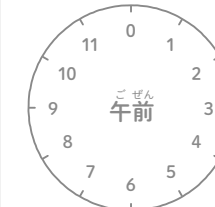
メモ

1週間のまとめ

2週目	月 日 月	月 日 火	月 日 水	月 日 木	月 日 金	月 日 土	月 日 日	
いたみの強さ 0 いたくない 1 いたい 2 とてもいたい	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	朝 0・1・2 昼 0・1・2 夜 0・1・2	
薬の記録								
ねむり	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	
うんち	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった	☐ 出た ☐ で ☐ 出なかった
学校	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日	☐ 行った ☐ い ☐ 行かなかった ☐ やす ☐ 休みの日
食欲	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △	朝 ◎ ○ △ 昼 ◎ ○ △ 夜 ◎ ○ △
今日の気分	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	
メモ								

1週間のまとめ



3週目	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月	が月 日にち げつ 日 月
いたみの強さ	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2	あさ朝 0・1・2 ひる昼 0・1・2 よる夜 0・1・2
薬の記録	 	 	 	 	 	 	 
ねむり	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
うんち	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった
学校	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日
食欲	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △	あさ朝 ◎ ○ △ ひる昼 ◎ ○ △ よる夜 ◎ ○ △
今日の気分	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
メモ							

1週間のまとめ



4週目

いたみの強さ

0 いたくない
1 いたい
2 とてもいたい

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

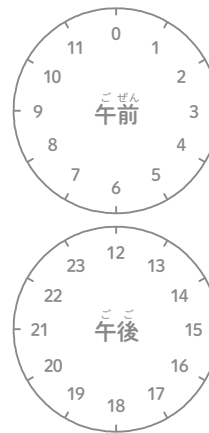
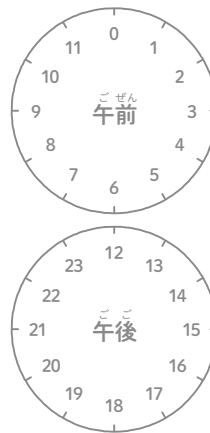
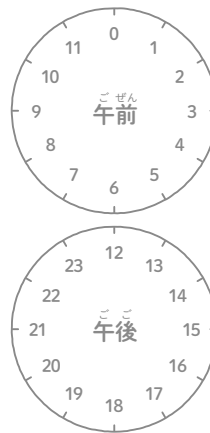
あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

あさ 朝 0・1・2
ひる 昼 0・1・2
よる 夜 0・1・2

薬の記録



ねむり

◎ ○ △

◎ ○ △

◎ ○ △

◎ ○ △

◎ ○ △

◎ ○ △

◎ ○ △

うんち

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

☐ 出た
☐ で
出なかった

学校

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

☐ 行った
☐ い
行かなかった
☐ やす
休みの日

食欲

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

あさ 朝 ◎ ○ △
ひる 昼 ◎ ○ △
よる 夜 ◎ ○ △

今日の気分

😊 😐 😞

😊 😐 😞

😊 😐 😞

😊 😐 😞

😊 😐 😞

😊 😐 😞

😊 😐 😞

メモ

1週間のまとめ



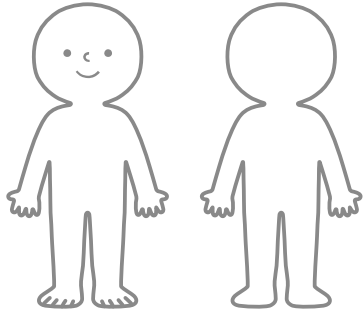
5週目	が 月 にち げつ 日 月	が 月 にち か 日 火	が 月 にち すい 日 水	が 月 にち もく 日 木	が 月 にち きん 日 金	が 月 にち ど 日 土	が 月 にち にち 日 日
いたみの強さ 0 いたくない 1 いたい 2 とてもいたい	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2	あさ 朝 0・1・2 ひる 昼 0・1・2 よる 夜 0・1・2
薬の記録							
ねむり	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △
うんち	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった	☐ 出た ☐ で 出なかった
学校	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日	☐ 行った ☐ い 行かなかった ☐ やす 休みの日
食欲	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △	あさ 朝 ◎ ○ △ ひる 昼 ◎ ○ △ よる 夜 ◎ ○ △
今日の気分	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞	😊 😐 😞
メモ							

1週間のまとめ

1 か月のふり返し

1

いま ^{げっ} 今のいたい場所 ^{ぼしょ}



2

いたみの種類 ^{しゅるい}

ズキッ ずーん
ビリビリッ ギャッ
キーン シクシク

3

いたい時 ^{とき} にやって良かったこと ^よ

例. ^{れい} 温める ^{あたた} 姿勢 ^{しせい} をかえる

4

こま ^{こま} 困ったこと

例. ^{れい} うんち ^で が出ない 昼間 ^{ひるま} もねむい

5

その他 ^{ほか} 自由 ^{じゆう} にかきましょう。

いたみをやわらげる方法

こんなことをしたら、いたみが^お落ち^つ着くことがあるよ。

あたた
温める

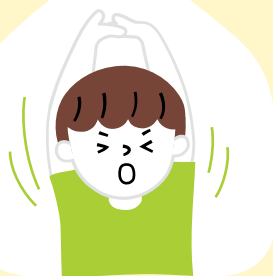


ひ
冷やす

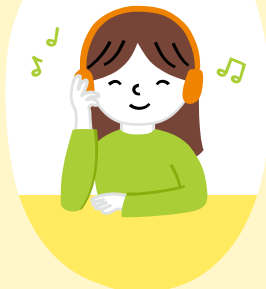


ストレッチをする

マッサージをする



おんがく
音楽を聴く



す
好きなこととく
に取り組む



いたくない
しせい
姿勢を見つける



監修

余谷 暢之 先生

■ 国立成育医療研究センター 総合診療部 緩和ケア科 診療部長
小児がんセンター がん緩和ケア科 診療部長

長谷川 彩薫 先生

■ 国立成育医療研究センター 薬剤部 小児薬物療法認定薬剤師

三浦 寄子 先生

■ 国立成育医療研究センター 薬剤部 薬剤師

木須 彩 先生

■ 国立成育医療研究センター 看護部 緩和ケア認定看護師

*2021年3月時のご所属となります

編集／発行

丸石製薬株式会社