

# 兄弟姉妹と話す前のメモ

## 親の介護・見守りで

## 温度差を減らす整理シート

親の状態、心配ごと、相談したいことを整理してから、兄弟姉妹に共有するためのA4記入シートです。

記入日： 年 月 日

記入者：

次回確認日：

### 1. 話す前に整理する3つ

#### 事実

- 実際に起きたこと
- 見たこと・聞いたこと
- 日付や場所もメモする

#### 心配

- 自分が不安に感じたこと
- 食事・転倒・薬・通院など
- 一言で書く

#### 相談

- 一緒に決めたいこと
- 誰が確認するか
- どこへ相談するか

### 2. 親の今の状態で気になること

#### 生活・連絡

- 食事の量、買い物、冷蔵庫の中身が気になる
- 電話に出ない、返信が遅い、連絡が取りにくい
- 物忘れ、通院忘れ、薬の飲み忘れがある

#### 安全・判断

- 転倒、ふらつき、玄関・浴室・階段が心配
- 運転、火の元、お金の管理が心配
- 契約や勧誘への対応が心配

### 3. 兄弟姉妹に共有したいこと

最近気になった出来事

親本人が言っていたこと・希望

自分だけでは判断しにくいこと

次に家族で決めたいこと

すぐには決めないこと

#### 4. 家族それぞれができそうなこと

項目	内容	担当
親への連絡	誰が、どのくらいの頻度で電話・LINEするか。	
現地確認	帰省時に食事・薬・郵便物・家の中を確認する人。	
相談先への連絡	地域包括支援センター、市区町村窓口への相談。	
書類・お金	介護保険、医療、保険、口座、重要書類の確認。	
緊急時の動き	連絡が取れない時、体調急変時、転倒時の連絡順。	

#### 5. 温度差を減らすための確認欄

- 今すぐ何かを決める話ではなく、まず情報共有だと伝える
- 相手の仕事、家庭、距離、体調などの事情も確認する
- できることとできないことを分けて話す
- 費用や負担の話は、親の状態確認が済んでから整理する
- 決めたことは家族LINEやメモに残す

#### 6. 話し合いの進め方

##### 最初の共有

- 心配になった理由を事実で共有する
- 親本人の希望を確認する
- 家族それぞれの状況を出す

##### 次の一手

- 地域包括支援センターなど相談先を決める
- 次回の確認日を決める
- 一度で全部決めようとするしない

## 7. 兄弟姉妹に伝える会話例

### 最初に切り出すとき

すぐに何かを決めたいわけではないんだけど、最近の親の様子で少し気になることがあるので、一度だけ共有してもいいかな。

### 温度差があるとき

私が心配しすぎている部分もあるかもしれないから、あなたから見てどう感じるかも聞きたいです。

### 役割分担を話すとき

全部を誰か一人で抱えるのではなく、電話、帰省、相談先の確認だけでも分けられたら助かります。

## 8. 家族LINEで送る文例

最近、親の様子で少し気になることがあります。すぐに介護や施設の話をしたわけではないけど、まず今の状態を家族で共有しておきたいです。食事、薬、通院、買い物、転倒、連絡のことなど、気づいていることがあれば一度教えてもらえませんか。

## 9. 親の住所地で調べる検索語

親の住所地 地域包括支援センター

親の住所地 高齢者相談窓口

親の住所地 要介護認定 申請

親の住所地 介護保険 相談

親の住所地 認知症 相談

親の住所地 配食サービス 高齢者

## 10. 自由メモ

---

---

---

---