

介護相談 事前準備シート

『「仕事」と「介護」の両立ハンドブック』の巻末にはみなさんに介護が現実化したとき困らないように『介護相談 事前準備シート』を掲載しました。ぜひコピーして活用してください。（p.39～41）



いざ、介護について相談しようと思っても、下記のように悩む方がいらしゃいます。相談前に、状況を整理してみましょう。

- 親の病状や生活状況がわからない
- 何から相談すればよいのかわからない
- 職場への相談は何を伝えればよいのかわからない

A 介護の必要な方についての情報シート

Family

- 今回相談したいと思っている「介護の必要な方」について整理するシートです。
- 介護の専門家への相談時に聞かれることが多い内容です。
- Bの「相談シート①」と一緒に、活用してください。



ケアマネジャー

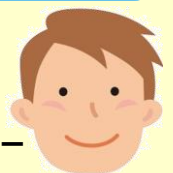
介護の必要な方の情報があると具体的なアドバイスが可能です。この情報シートは身体と生活の状況がわかりありがたいです。

B 相談シート①地域包括支援センター・ケアマネジャーへの相談

Care

- 全ての欄に記入する必要はありません。
- 相談したいと思ったきっかけや一番の困りごとを明確にしましょう。
- あまり堅くならず、介護の専門家にありのままを相談しましょう。

みなさんが、困りごとを整理してから相談に来てくださると、適切なアドバイスができます。



地域包括支援センターの相談員

C 相談シート②職場への相談

Work

- 全ての欄に記入する必要はありません。
- あなたの状況を時系列でまとめることで、会社や上司への相談内容を明確にしましょう。
- 介護の専門家との相談結果を踏まえて、介護支援制度の活用方法・期間を相談しましょう。

部下がこの用紙を準備して相談してくれると助かります。部下との面談シートとしても活用できそうですね。



職場の上司

A 介護の必要な方についての情報シート

年 月 日現在

介護の必要な方	☐ 実父 ☐ 実母 ☐ 義父 ☐ 義母 ☐ 配偶者 ☐ その他（ ）				
生年月日・年齢	年 月 日生まれ（ 歳）				
現在の生活場所	☐ 自宅 ☐ 病院に入院中 ☐ 施設に入所中 ☐ その他（ ）				
同居家族の有無	☐ 家族と同居 [☐ 配偶者 ☐ 子供 ☐ 孫 ☐ その他（ ）] ☐ 一人暮らし				
主介護者	☐ 配偶者 ☐ 子供 ☐ 孫 ☐ その他（ ）				
要介護認定	☐ 申請済み（要支援 1 2 ・ 要介護 1 2 3 4 5 ） ☐ 申請中 ☐ 未申請				

■ 身体と生活の状況

項 目	状 況
歩 行	☐ 一人で歩ける ☐ 手すりが必要 ☐ 杖を使用 ☐ 歩行器を使用 ☐ 車椅子を使用
食 事	☐ 一人で食べられる ☐ 介助が必要（好きなもの： ）
排 泄	☐ 一人でできる ☐ 介助が必要（場所： ☐ トイレ ☐ ポータブルトイレ ☐ おむつ等を利用）
入 浴	☐ 一人でできる ☐ 見守りが必要 ☐ 介助が必要
物 忘 れ	☐ なし ☐ 日常生活に支障はない ☐ 日常生活に支障がある ☐ 認知症との診断を受けている
交友関係	☐ 友人との交流がある ☐ 友人との交流はあまりない ☐ 友人はいても会う機会がない
趣 味	☐ ある（具体的に： ） ☐ 特にない
介護への拒否	☐ 家族の介護を嫌がる ☐ 介護サービスの利用を嫌がる ☐ 拒否はない
今後の意向	☐ 希望がある（具体的に： ） ☐ 特にない
1日の過ごし方	起床（ ： ）・朝食（ ： ）・昼食（ ： ）・夕食（ ： ）・就寝（ ： ）

■ 健康状態

現在の持病と薬	病 名		症 状		薬の種類	
	①					
	②					
	③					
	④					
かかりつけ医	病 院 名		受 診 科	担当医師	通院目的	通院頻度
	①		科	先生		
	②		科	先生		
	③		科	先生		

過去の病歴	病 名		発症時期		病 名		発症時期	
	①		年 月頃	④		年 月頃		
	②		年 月頃	⑤		年 月頃		
	③		年 月頃	⑥		年 月頃		

B 相談シート① 地域包括支援センター・ケアマネジャーへの相談

※このシートの全ての項目を埋める必要はありません。必要なところだけ記入をしてください。

記入日： 年 月 日

■相談者（あなた）について

介護の必要な方との関係	☐ 配偶者 ☐ 子供 ☐ 孫 ☐ その他（ ）
同居・別居の区分	☐ 同居 ☐ 別居（自宅からの所要時間：約 時間；交通機関： ）
訪問頻度（別居の方）	☐ 定期的に訪問（ 回／月くらい） ☐ 不定期に訪問（ 回／年くらい）

■主介護者について（※あなたが主介護者である場合には記入不要です）

介護の必要な方との関係	☐ 配偶者 ☐ 子供 ☐ 孫 ☐ その他（ ）
別居・同居の区分	☐ 同居 ☐ 別居（自宅からの所要時間：約 時間；交通機関： ）
訪問頻度（別居の方）	☐ 定期的に訪問（ 回／月くらい） ☐ 不定期に訪問（ 回／年くらい）

■今回、相談したいと思ったきっかけや一番の困りごとは何ですか

■介護の必要な方が希望している暮らし方や暮らしたい場所などを聞いている場合にはまとめておきましょう。

■介護の必要な方の**身体状況**について、あなたの心配や相談ごと、こうなってほしいという希望があればまとめておきましょう。

■介護の必要な方の**生活状況**について、あなたの心配や相談ごと、こうなってほしいという希望があればまとめておきましょう。

■仕事と介護の両立をしていく上で、あなたの心配や相談ごと、こうしていきたい希望があればまとめておきましょう。

C 相談シート② 職場への相談

※このシートの全ての項目を埋める必要はありません。必要なところだけ記入をしてください。

記入日： 年 月 日

■ 介護の必要な方について

どなたの介護ですか	☐ 実父 ☐ 実母 ☐ 義父 ☐ 義母 ☐ 配偶者 ☐ その他（ ）
現在の生活場所は	☐ 自宅 ☐ 病院に入院中 ☐ 施設に入所中 ☐ その他（ ）

■ 相談者（あなた）について

同居・別居の区分	☐ 同居 ☐ 別居（自宅からの所要時間：約 時間；交通機関： ）
別居の方の訪問頻度	☐ 定期的に訪問（ 回／月くらい） ☐ 不定期に訪問（ 回／年くらい）
介護上の役割（複数可）	☐ 生活全般を支援している ☐ 頼まれた時に支援している ☐ 介護サービスの調整役
専門家への相談状況	☐ 地域包括支援センターに相談 ☐ ケアマネジャーに相談 ☐ その他（ ）
あなた自身の健康状態	☐ 概ね良好 ☐ 問題あり：具体的に（ ）

■ 介護の必要な方の状況と今後について

このようなことがあった いつ： どこで： どんな：	現在の状況は	今描いている近い将来
------------------------------------	--------	------------

■ 上記を踏まえ、これからあなたがすべきこと

-
-

■ 仕事と介護を両立していくにあたっての一番の困りごととは何ですか

■ あなたが活用したい社内の介護支援制度やその他の勤務に関する相談

☐ 介護休業（ ）	☐ 深夜業の制限（ ）
☐ 介護休暇（ ）	☐ 所定労働時間の短縮等（ ）
☐ 時間外労働の制限（ ）	☐ 配置転換（ ）
☐ 出張について（ ）	☐ その他（ ）

■ あなたが職場に依頼したい制度以外の協力や支援

--

C 相談シート② 職場への相談

※このシートの全ての項目を埋める必要はありません。必要なところだけ記入をしてください。

記入日：20××年 8 月 20 日

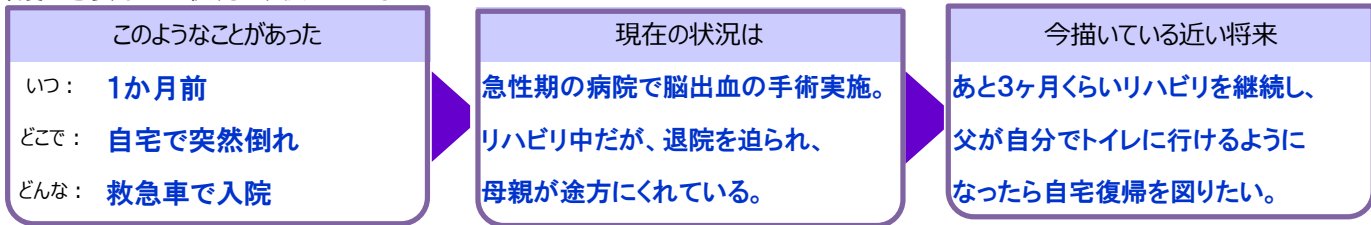
■介護の必要な方について

どなたの介護ですか	☒ 実父 ☐ 実母 ☐ 義父 ☐ 義母 ☐ 配偶者 ☐ その他（ ）
現在の生活場所は	☐ 自宅 ☐ 病院に入院中 ☐ 施設に入所中 ☐ その他（ ）

■相談者（あなた）について

同居・別居の区分	☐ 同居 ☒ 別居（自宅からの所要時間：約 4 時間；交通機関：航空機）
別居の方の訪問頻度	☐ 定期的に訪問（ 回／月くらい） ☒ 不定期に訪問（通常は3回／年くらい）
介護上の役割（複数可）	☐ 生活全般を支援している ☒ 頼まれた時に支援している ☒ 介護サービスの調整役
専門家への相談状況	☐ 地域包括支援センターに相談 ☒ ケアマネジャーに相談 ☐ その他（ ）
あなた自身の健康状態	☐ 概ね良好 ☒ 問題あり：具体的に（健康診断で背中に軟部腫瘍が見つかり手術必要）

■介護の必要な方の状況と今後について



■上記を踏まえ、これからあなたがすべきこと

- 現在入院している病院から、リハビリをしてくれる病院を探し、転院までを支援したい。
- 自宅に戻りたいという親の希望をかなえるため、ケアマネジャーを見つけ、家のリフォームをする。

■仕事と介護を両立していくにあたっての一番の困りごととは何ですか

親が遠距離に暮らしているので、何かあったときに休みをとらなければならないので、職場に迷惑をかける。

父親が退院して、自宅での暮らしができるようになるまで、親元でサポートがしたいが、まとまった休暇を取りにくい
と思っている。弟が若い頃に病死しているため、自分以外に、親をサポートできる兄弟がいない。

■あなたが活用したい社内の介護支援制度やその他の勤務に関する相談

☒ 介護休業（ 今後利用を考えたい ）	☐ 深夜業の制限（ ）
☒ 介護休暇（ 来月の帰省で利用したい ）	☐ 所定労働時間の短縮等（ ）
☐ 時間外労働の制限（ ）	☐ 配置転換（ ）
☒ 出張について（ 海外出張は控えたい ）	☒ その他（ 有給休暇が残り少ないこと ）

■あなたが職場に依頼したい制度以外の協力や支援

急な休みに備えて、重要な顧客については、複数で担当できる体制にしておきたい。

現在進行形の案件について、客先へサブ担当と顔合わせのご挨拶に伺いたい。