

「わが家の困りごと整理シート」		
【家族の SOS】今、何が限界ですか？（優先順位の整理）		
項目	具体的に書くことのヒント	記入欄
1. 緊急度・切実さ	今、一番何に追い詰められていますか？ （例：夜眠れなくて限界、本人が怒鳴るので怖い、仕事中に電話が来て困る、など） ※一番つらいことを伝えたと、ケアマネジャーが真っ先に動くべきポイントが明確になります。	
2. あなた自身への影響	あなたの心身の状態はどうですか？ （例：自分の通院ができない、持病がある、介護で疲れ切っている、介護から離れる時間がない、など） ※「あなたが倒れないこと」は、本人を支え続けるための絶対条件です。ありのままを書いてください。	
3. 仕事への影響	仕事との両立で困っていることはありますか？ （例：急な休みが増えている、残業・出張ができない、仕事中に電話が頻繁にかかってくる、など） ※勤務時間や通勤時間も含め仕事への影響を伝えと、それを回避するためのサービス調整が可能になります。	
4. 介護への思い	サービス利用や分担について、どう考えていますか？ （例：他人に任せることに抵抗がある、兄弟姉妹が協力してくれない、これ以上は自分では抱えきれない、など）※親族間の事情や「任せることへの罪悪感」も、大切な判断材料になります。	
【本人の情報】サービスを組み立てるためのヒント		
項目	具体的に書くことのヒント	記入欄
5. 本人の性格・こだわり	プロが関わる上で「要注意」なポイントは？ （例：介護されるのを嫌う、入浴は夕方と決めている、他人を家に入れたくない、など） ※サービスの拒否を防ぎ、本人に納得してもらうための「攻略法」を共有してください。	
6. 本人との関係性	本人との関係性や距離感はどうですか？ （例：もともと折り合いが悪い、遠方に住んでいて頻繁には通えない、昔から本人が頑固で対立しがち、など）※本人の前では言いづらい「本音の距離感」を共有してください。ケアマネジャーが、家族に負担をかけすぎないプランを立てるための大切な基準になります。	
7. 本人との関係性	本人との関係性や距離感はどうですか？ （例：もともと折り合いが悪い、遠方に住んでいて頻繁には通えない、昔から本人が頑固で対立しがち、など）※本人の前では言いづらい「本音の距離感」を共有してください。ケアマネジャーが、家族に負担をかけすぎないプランを立てるための大切な基準になります。	
【現実的な条件】予算と今後の見通し		
項目	具体的に書くことのヒント	記入欄
8. 経済的な懸念	予算や今後の予定は？ （例：月〇万円以内に抑えたい、いずれは施設も検討したい、近々引っ越しの予定がある、など） ※無理なプランで家計が破綻しないよう、予算のデッドラインを共有しておきましょう	
9. ケアマネジャーへの期待	担当者に、特にどんな役割を期待しますか？ （例：本人を説得してほしい、とにかく話を聞いてほしい、テキパキ進めてほしい、など）※「テキパキ進めてほしい」「寄り添ってほしい」など、相性を見極めるための希望です。	
10. その他・特記事項	その他、伝えておきたいことや心配事	