



従業員向けセルフチェックシート A

あなたご自身のことについてお尋ねします

- あなたの身近な方で今後 5 年間のうちにお世話をする可能性の方がいらっしゃいますか？
- その方の年齢を知っていますか？

あなたと身近な方との今後についてお尋ねします。

- その方の病名や通院している病院を知っている。
- その方の日常生活のリズムを把握している。
- その方の交友関係や近所付き合いの程度を知っている。
- その方が心配に思っていること、悩みを知っている。
- その方の生活の経済状況を知っている。
- その方と月に1回は話している。
- その方が今後、誰とどのように暮らしていきたいか話し合っている。
- その方はあなたにお世話してもらうことに抵抗感はないと思う。
- その方をお世話することに負担感はない
- その方が将来的に最期をどこで暮らしたいかを知っている。
- その方は最期の時に延命治療を希望するかどうかを知っている。

あなたの身近な方へのお世話に関してお尋ねします。

- あなたはお世話をしていること、する可能性があることを職場内で相談できる人がいる。
- 介護やお世話で不安な時に、相談できる人がいる。(公的、私的は問いません)
- あなたは介護をする、お世話をするとなった時に今の仕事を続けられると思う。

あなたの介護等に関する考えや予備知識などについてお尋ねします。

- 介護やお世話のことを相談できる職場である。(雰囲気込み)
- 介護やお世話をするようになったらどんな働き方が良いかイメージできている。
- あなたは介護保険制度や障がい者自立支援法など公的な制度、相談先を知っている。(地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、計画相談支援事業所、障害児相談支援事業所等)

☆上記、チェック欄にチェックがついていない箇所を確認していきましょう。

介護やお世話はいつ、起こるかわかりません。今、できることをこのチェックをきっかけにご自分で確認してみましよう。