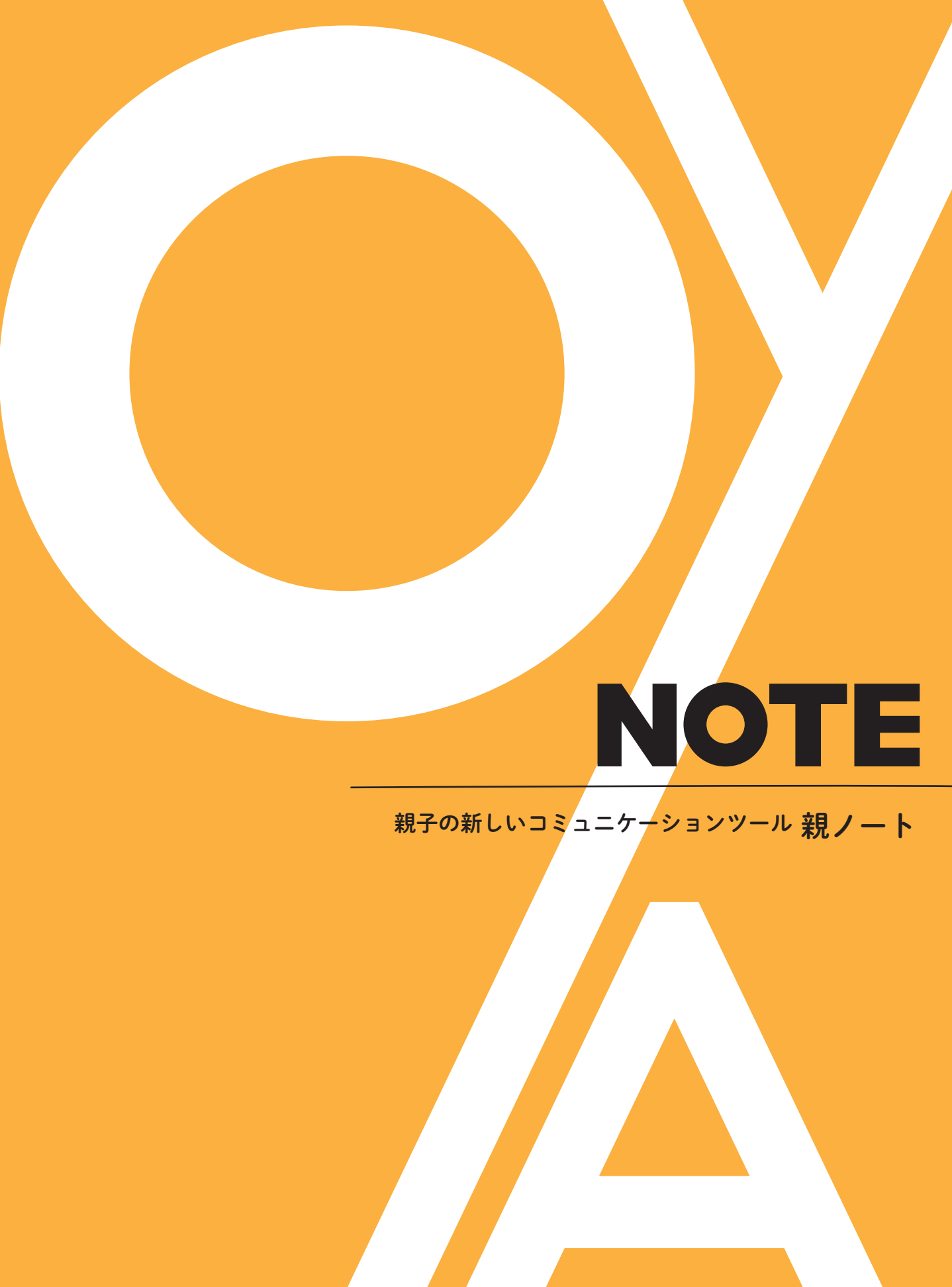




NOTE

親子の新しいコミュニケーションツール 親ノート

はじめに ーこのノートの使い方ー

介護離職者が年々増えています。

自分のキャリアを無駄にしないためにも、

そして親の介護をスムーズに始めるためにも、

いざという時のために必要な親のことを事前に把握しておきましょう。

赤ちゃんができたら母子手帳を書くように

親の介護が気になりだしたらこの親ノートをご活用ください。

エンディングノートとは違い、

このノートは子が親について親から聞き取り、

書き込むことを想定しています。

帰省時に親とコミュニケーションを取るツールとしてもぴったり。

書き込めば書き込むほど、

あなたの知らない親の顔が見えてきます。

わからないところや悩むところは飛ばして、

空いたままでも OK です。

最低限の情報から始めて、コツコツ書き加えていきましょう。

あなたと親をつなぐ大切なノートになるに違いありません。

基本 情報

basic information

情報収集のきっかけに、
まずは簡単なことを聞くことから始めてみましょう。
どんなところに住んでいたの？好きな食べものは？
いろいろと話をしているうちに、
知らなかった親の一面が見えてきます。
家を出てから長期間が経過している場合、
毎日どんなことをしているのかも案外知らないもの。
「自分のことを気にかけてくれているんだな」
と親も安心してくれるに違いありません。



介護経験者の体験談

CASE 1

遠くの親戚より近くの他人。
いざというときに頼れるご近所のお友だちがいて助かりました。

田舎でひとり暮らしの母から地元の公民館で開催されているコーラスサークルに入ったと連絡がありました。歌うことが楽しいのはもちろん、「お友だちができた」と嬉しそうに報告してくれました。年末年始に帰省したときにそのお友だちに偶然出会い、連絡先を交換することに。「お母さんに何かあったときには連絡するわね」と話してくれ、いい友人ができてよかったと私も安心しました。

それからしばらくして、「母が骨折で入院することになった」と、その方から連絡が入り、驚きました。サークルの開始時間になっても

来ない母を心配して家まで見に行ってくれたようで、玄関先でうずくまっている母を病院に連れて行ってくれたのです。母は家を出た直後に転倒して足首を骨折したのですが、そのままと自力で病院に行くことは難しかったでしょう。病院の待合室でも付き添ってくれ、母も安心して入院できたようです。私は出張が多い仕事のため、急な呼び出しですぐに行けない場合も多いです。何かあったときに頼れる母の友人の存在をととてもありがたく思っています。

名前

生年月日

年

月

日生まれ

血液型

現住所

〒

本籍地

〒

固定電話

携帯電話

運転免許証

保管場所

返納予定

印鑑登録証

保管場所

実印

保管場所

マイナンバーカード

保管場所

いざというときに頼れるご近所・友人・親戚

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

名前

連絡先

これまで住んできたところ

都道府県

市

いつごろ

都道府県

市

いつごろ

都道府県

市

いつごろ

都道府県

市

いつごろ

都道府県

市

いつごろ

都道府県

市

いつごろ

memo

趣味

特技

好きな食べ物

嫌いな食べ物

好きな色

好きな芸能人

好きな歌

好きな服

思い出の食べ物

思い出の場所

行ってみたいところ

挑戦してみたいこと

座右の銘・好きな言葉

日常生活について

料理の頻度はどれくらい？（好き・苦手・得意メニュー）

外食時の行きつけの店は？

お酒やタバコはどれくらい？

運動やスポーツはしているか？

毎日の楽しみは？

memo

年金

pension

親がいくら年金をもらっているのか。

子どもの立場としては聞きにくいかもしれませんが、経済状況を把握しておくことは大切です。

万一のことがあったときに

子どもが年金事務所に問い合わせをしたり、親と一緒に年金事務所を訪れることもあります。

年金額は職歴が反映されますが、聞いてみると

「そんな会社に勤めてたんだ」という初めて聞く事実があり親子の会話が広がるきっかけにもなります。



介護経験者の体験談

CASE 2

若い頃の勤務先をすっかり忘れていた母。
危うくもらえないはずの年金がもらえないことに！

母は高校を卒業してから百貨店に6年勤めたのち、実家の家業を継いでいた父と結婚。それ以降、母はずっと国民年金の加入のみだと思っていました。老後の年金は、その厚生年金の分が1カ月1万円ほど。国民年金は未加入の期間もあり、老齢基礎年金で月4万円ほどでした。父が亡くなり、年金喪失手続きをしに年金事務所に行ったついでに、年金の受給額が少しでも多くなればと母の年金履歴を調べてもらうことに。

すると担当者から「国民年金の空白期間が未加入期間以外にあります、どこかにお勤

めでしたか？」との言葉。思いがけない問いに「それはいつ頃？」とその場で母の記憶を辿ることに。「家業の景気が悪くなったときに、1年足らず知り合いの靴工場でパートとして働いていたことがある」と言う母。会社名は覚えていたため、加入履歴から検索してもらうと、母が勤めていた履歴が見つかりました。結果、母の年金は月3,000円のアップ。職歴は老後の収入にも関係する大事な情報なので、もっと早めに聞いておけばよかったと思いました。

基礎年金番号

年金コード

年金手帳保管場所

年金証書保管場所

受給年金の種類と支給金額	☐ 国民年金 [	歳から]	円／月・年
	☐ 共済年金 [	歳から]	円／月・年
	☐ 厚生年金 [	歳から]	円／月・年
	☐ そのほか [	歳から]	円／月・年
	☐ そのほか [	歳から]	円／月・年
	☐ そのほか [	歳から]	円／月・年

最寄りの年金事務所 名称

所在地

連絡先

営業時間

職歴

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

年 月 ～ 年 月 [会社名]

ねんきんネット ユーザ ID

パスワード

ユーザ ID

パスワード

memo

健康

health

長く家を離れていると、親の健康状態について詳しく知らない方も多いと思います。中には、子どもに心配をかけたくないからと、入院したことを黙っておく親もいるようです。突然のケガや病気の連絡を受けたときに慌てないように、また、介護が始まったときにスムーズな対応ができるように。親の健康状態やかかりつけの病院などについて事前に話を聞いて、準備を整えておきましょう。



介護経験者の体験談

CASE 3

かかりつけ医に父の病歴を聞かれ全く答えることができなかった私。
これまでの関係性を深く後悔しました。

結婚後、実家から離れて暮らすこと20年以上。父が手術をすることになったと知らせを受け、病院に行きました。母は入院の用意などで忙しいため、私が今後の医療方針を聞くことになりました。その際、医師から父の飲んでいる薬と病歴を聞かれましたが、きちんと答えられない自分にショックを受けました。「確か20年以上前に心筋梗塞で入院したことがあったはず…」。一生懸命思い出そうとしましたが、父が心筋梗塞を患った当時は、私も仕事と子育てで忙しく、何度かお見舞いに行っただけでした。当時、母からどんな手

術をしたかは聞いていましたが、20年以上も前なので、記憶が曖昧です。退院後、父はすっかり元気になり、私も日常に忙殺され、病気のことを詳しく聞くことはなかったのです。

そんなことがあって以来、両親の服用している薬と病歴は手帳に書き留めて、何かあったときにすぐに医師に答えられるようにしました。今度、病院に駆けつけるようなことがあっても、医師との受け答えもしっかりできそうな気がします。

健康保険証	保管場所	
後期高齢者医療保険証	保管場所	
介護保険被保険者証	保管場所	
おくすり手帳	保管場所	
身長	体重	
平熱	血圧	
アレルギー		
病歴（ケガや手術など）		
病名	いつ	かかった病院
病名	いつ	かかった病院
病名	いつ	かかった病院
病名	いつ	かかった病院
かかりつけの病院		
病院名	診療科名	担当医師
連絡先	休診日	
診断内容		
処方薬	服用の数と回数	
病院名	診療科名	担当医師
連絡先	休診日	
診断内容		
処方薬	服用の数と回数	
病院名	診療科名	担当医師
連絡先	休診日	
診断内容		
処方薬	服用の数と回数	

memo

保険

insurance

親がどのような保険に入っているのかを知っておくと何か起きたときにも安心です。

また、保険の内容や種類も時代とともに変化していますので、子どもの視点からアドバイスをしてあげるのも必要かもしれません。

「本当にこの保険は必要なのか」

「こういう保険に入っていた方がいいのではないか」

親の将来の暮らしを一緒に考えるというスタンスで聞いてみると、ヒアリングもスムーズになります。



介護経験者の体験談

CASE 4

父が突然の入院。書類はすべて父が管理していたので母が全く頼りにならず、保険申請のため何度も帰省することに。

父はとても几帳面だったので、大事な書類の管理はすべて自分で行っていました。母もそんな父におんぶに抱っこで、何でもかんでも任せきりにしていました。そんなある日、父が体調を崩して入院することに。突然のことだったので、母も動転してしまい、慌てて帰省することに。医師からは、手術が必要で入院も長期にわたると言われました。そこで母に「医療保険は入ってる?」「証券はどこにあるの?」と尋ねましたが、全く要領を得ません。書類の場所はおろか、「どんな保険に入っているのかも知らない」と言われて、本

当に驚きました。

それからは毎週帰省。父の見舞いや病院の手続きでも十分時間を取られる上に、実家の書棚を一つひとつ開けては保険書類がどこにあるのか探しました。やっと書類を見つけてもそれが現在も有効なものなのか、いつ加入したものなのかよくわかりません。「本人からの問い合わせでないと回答できない」というものもあり、本当に困りました。煩雑な手続きを経て、ようやく保険はおりましたが、事前に把握しておけばよかったと思います。

生命保険	保険の種類 ☐ 定期保険 ☐ 養老保険 ☐ 終身保険 ☐ その他		
	保険会社		保険名称
	証券番号	保管場所	担当者・連絡先
	保障内容		
	契約者	被保険者	死亡保険金受取人
生命保険	保険の種類 ☐ 定期保険 ☐ 養老保険 ☐ 終身保険 ☐ その他		
	保険会社		保険名称
	証券番号	保管場所	担当者・連絡先
	保障内容		
	契約者	被保険者	死亡保険金受取人
医療保険	保険会社		保険名称
	証券番号	保管場所	担当者・連絡先
	保障内容		
	保険期間		保険料
	契約者	被保険者	指定代理請求人
医療保険	保険会社		保険名称
	証券番号	保管場所	担当者・連絡先
	保障内容		
	保険期間		保険料
	契約者	被保険者	指定代理請求人
その他の保険（地震・火災・自動車など）			

memo

介護

nursing care

仕事と介護を両立させるためにいちばん大事なのは、ひとりで抱え込まないこと。地域の窓口、ケアマネジャー、各種介護サービスなどいろんな方のサポートを受けて、無理のない介護体制をスピーディに整えることがカギとなります。そのためには常に情報を整理しておくようにしましょう。誰かの助けを借りるときに、こちらの情報を的確にスムーズに伝えることができれば、適切なサービスを早く受けることができます。



介護経験者の体験談

CASE 5

「どうしてもヘルパーさんの世話にはなりたくない」。
頑固な父の気持ちを変えたのは、孫の言葉でした。

大学入学を機に実家を出て、その後結婚し、実家とは遠く離れた場所で長年暮らしてきました。実家の父はひとり暮らしで、近くに住む姉が何かと面倒を見ていました。しかし、姉の夫が大きな病気になり、夫の看病もあるため、「父のところへ通うのが難しくなった」と連絡が来ました。そこで私は帰省して、姉やケアマネジャーさんも交えて話し合いの場を持ちました。姉が来れないなら、ヘルパーさんに来てもらうしかない。みんなでそう決めました。しかし、父に伝えると「家に知らない人を入れたくない」との返事。現在の父

の体調や姉の状況などを、ていねいに伝えても首を縦に振りません。私も姉も「どうしたら納得してくれるのか」と困り果てました。

ところが、数日後に父の気持ちを変える出来事がありました。それは、「ずっと元気でいてね」という孫の言葉です。私は子どもを連れて帰省したのですが、この言葉で「自分がこれからも元気な姿で孫に会うにはヘルパーさんの助けが必要だ」と理解したようです。孫の言葉がこれほどチカラになるのだと、私も姉も実感しました。

介護保険被保険者証 保管場所

要介護度	☐ 要支援	☐ 要介護	認定日	年	月
	☐ 要支援	☐ 要介護	認定日	年	月
	☐ 要支援	☐ 要介護	認定日	年	月
	☐ 要支援	☐ 要介護	認定日	年	月
	☐ 要支援	☐ 要介護	認定日	年	月

最寄りの地域包括支援センター

連絡先

自治体の相談窓口

連絡先

ケアマネジャー

名前

年 月より担当

所属事業所

連絡先

名前

年 月より担当

所属事業所

連絡先

名前

年 月より担当

所属事業所

連絡先

介護サービス

事業所名

住所

連絡先

担当者

年 月より開始

サービス内容

事業所名

住所

連絡先

担当者

年 月より開始

サービス内容

事業所名

住所

連絡先

担当者

年 月より開始

サービス内容

入所施設

施設名

住所

連絡先

担当者

memo

財産

property

親がどこにどんな不動産を持っているか。
改めて聞くと、「全く知らないところに 土地を持ってた!」
なんて驚きの事実があるかもしれません。
歳をとると、さまざまな書類の管理も億劫になるもの。
親の大切な財産をきちんと守るため、親が元気なうちに
一緒に書類の整理を行うのも親孝行のひとつです。
また、将来相続のトラブルが起きないように、
兄弟姉妹で情報を共有しておくことも大切です。



介護経験者の体験談

CASE 6

父は認知症の症状が急激に進み、施設に入所することに。
費用の捻出のため、実家を売却したくてもできず、大変でした。

遠く離れた実家で父がひとり暮らし。私も姉も働いており、互いの仕事を調整しながら定期的に実家に帰るようにしていました。ある日、実家の帰省を終えた姉から父の様子がおかしいと連絡がありました。「以前にも増して物忘れが激しく、ぼんやりしている」と。不安にはなりましたが、今度帰省するときに自分の目で確かめようと思っていた矢先、父が保護されたと警察から連絡がありました。夜中に徘徊していたというのです。姉と話し合い、父には施設に入ってもらうことにしました。

施設入所にかかる費用は現在の父の年金や預貯金ではまかなえないと思い、実家を売却することで姉と意見は一致しました。ところが不動産会社に相談したところ、実家は父名義の不動産であり、認知症になった父には判断能力がないとみなされ、「売却は難しい」と言われました。施設入所は急を要するため、私の老後に貯めていた預貯金を切り崩すことに。後になって、成年後見人や家族信託などの制度があることを知りました。もっと早めに手を打っておくべきだったと思います。

不動産	(居住用) ☐ 一戸建て ☐ マンション ☐ 賃貸併用		
	(その他) ☐ 農地 ☐ 土地 ☐ その他		
	所在地		
	名義人		持分割合
	登記簿謄本・売買契約書の保管場所		
	(居住用) ☐ 一戸建て ☐ マンション ☐ 賃貸併用		
	(その他) ☐ 農地 ☐ 土地 ☐ その他		
	所在地		
	名義人		持分割合
	登記簿謄本・売買契約書の保管場所		
預貯金	金融機関名		支店
	種類	口座番号	暗証番号
	名義人		キャッシュカードの保管場所
	金融機関名		支店
	種類	口座番号	暗証番号
	名義人		キャッシュカードの保管場所
有価証券	取引機関名		支店
	口座番号	暗証番号	保管場所
	取引機関名		支店
	口座番号	暗証番号	保管場所
その他の資産 (貴金属・美術品・宝飾品など)			
形見に分けたいもの			

memo

終活

end of life planning

核家族化が進み、何事も長子が受け継ぐという価値観もどんどん変わっているため、お墓や仏壇の継承について悩まれる方が増えています。また、葬儀の在り方も多様な時代になりました。互いの考え方が異なり、後々トラブルに発展しないよう親とのすり合わせ、兄弟姉妹間でのすり合わせをできる限り事前にしっかりしておきましょう。お墓に関しては親の兄弟姉妹の存在も関係しますので、その点も確認しておく必要があります。



介護経験者の体験談

CASE 7

遠く離れた実家のお墓。

改葬を申し出たところ、菩提寺から反対され苦労しました。

私も姉も結婚して実家を出てから30年以上。実家のお墓は誰が継ぐのかと気にはしていましたが、重大なことで話すのが気が重く、帰省時も話題を避けていました。父は近くのお寺に立派なお墓を建てています。そんな父が亡くなり、ひとり暮らしの母も施設に入り、いよいよお墓をどうするべきかと姉と相談することにしました。私と姉は住んでいる地域が近いため、近くの永代供養墓に改葬しようかと考え、菩提寺に相談したところ、住職の大反対を受ける事態になってしまいました。

父と菩提寺との付き合いは古く、生前は多

額の寄進も行っていたのです。父の兄弟姉妹にも反対されてしまい、本当に困りました。菩提寺にはこれまでお世話になったことを感謝して、時間をかけてきちんと話し合いを行い、ようやく改葬に至りました。元はといえば、生前、父とお墓についてきちんと話し合っていなかったことが良くありませんでした。また、両親と菩提寺とのお付き合いについても、これまで関心を寄せていなかったことも後悔しています。

現在のお墓 名称 住所

連絡先 管理費

継承予定者

納骨されている人

今後お墓をどうしていきたいか

新たにお墓を持つ場合

お墓を持たない場合

葬儀 形式 ☐一般葬 ☐家族葬 ☐一日葬 ☐直葬 ☐その他

宗派 戒名

その他の要望（場所、喪主、香典返しなど）

菩提寺・宗教団体 名称 連絡先

その他

仏壇がある場合 今後の要望

仏壇がない場合 今後の要望

遺言書の有無 作成日 保管場所

遺言執行者

memo

デジタル 情報

digital information

インターネットを通じてさまざまな手続きが行われる時代。
子どもが親の代わりに携帯電話を解約したり、
親のパソコンを使って各種サービスの退会の
手続きをすることもあるでしょう。
契約中のサービスなどは、ある程度子どもが把握しておく方が
後々役に立つことがあります。
また、万一のことがあったときに WEB 上に残された
個人データの取り扱いをどうするか、
話し合っておいてもいいかもしれません。



介護経験者の体験談

CASE 8

パスワードを忘れた父の代わりに始めた解約作業。
次から次へと出てくる契約に挫けそうになりました。

自立型の施設に入所することになった父。社会的で人当たりのいい父なので、施設でも「気の合う友人ができて楽しくやっている」と聞き、安心していました。また、父の希望で実家は売らず、しばらくそのままにしておくことになりました。実家の整理をしていたある日、父がインターネット上でさまざまなサービスの契約をしていることがわかりました。映画やテレビ番組の定期契約、食品やサプリメントの定期購入…etc. 施設に入った今は、どれも必要がないものです。しかも、使わないのにどんどん料金が課金され続けてい

るので、これはすぐに解約しないといけないと焦りました。

父の代わりに作業を始めましたが、父自身もパスワードを忘れているものがたくさんあり、すべてを解約するまでに相当の時間を要しました。父は年の割にはインターネットを使いこなしており、便利なサービスのおかげもあってひとり暮らしを快適に過ごしていたのですが、「どんなサービスにいくら使っていたのか」ぐらいは聞いておくべきだったと反省しています。

パソコン	メールアドレス	パスワード
	メールアドレス	パスワード
プロバイダ	名称	連絡先
	契約内容	
携帯電話	契約会社	名義人
	電話番号	
	契約会社	名義人
	電話番号	
ホームページ・ブログ・SNS など		
	名称	ログイン ID パスワード
	名称	ログイン ID パスワード
	名称	ログイン ID パスワード
	名称	ログイン ID パスワード
各種 WEB サービス		
	利用サイト名	登録メールアドレス
	ログイン ID	パスワード
	利用サイト名	登録メールアドレス
	ログイン ID	パスワード
	利用サイト名	登録メールアドレス
	ログイン ID	パスワード
クレジットカード／電子マネー		
	種類	銀行口座
	種類	銀行口座
	種類	銀行口座
	種類	銀行口座

memo

各ページで書ききれなかったこと、父の日や母の日のプレゼントの記録、
帰省時の TO DO リストなど、自由にお使いください。

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

和暦・西暦 早見表

和暦	西暦
昭和 1	1926
昭和 2	1927
昭和 3	1928
昭和 4	1929
昭和 5	1930
昭和 6	1931
昭和 7	1932
昭和 8	1933
昭和 9	1934
昭和 10	1935
昭和 11	1936
昭和 12	1937
昭和 13	1938
昭和 14	1939
昭和 15	1940
昭和 16	1941
昭和 17	1942
昭和 18	1943
昭和 19	1944
昭和 20	1945
昭和 21	1946
昭和 22	1947
昭和 23	1948
昭和 24	1949
昭和 25	1950
昭和 26	1951
昭和 27	1952
昭和 28	1953
昭和 29	1954
昭和 30	1955
昭和 31	1956
昭和 32	1957
昭和 33	1958
昭和 34	1959
昭和 35	1960
昭和 36	1961
昭和 37	1962
昭和 38	1963

和暦	西暦
昭和 39	1964
昭和 40	1965
昭和 41	1966
昭和 42	1967
昭和 43	1968
昭和 44	1969
昭和 45	1970
昭和 46	1971
昭和 47	1972
昭和 48	1973
昭和 49	1974
昭和 50	1975
昭和 51	1976
昭和 52	1977
昭和 53	1978
昭和 54	1979
昭和 55	1980
昭和 56	1981
昭和 57	1982
昭和 58	1983
昭和 59	1984
昭和 60	1985
昭和 61	1986
昭和 62	1987
昭和 63	1988
昭和 64・平成 1	1989
平成 2	1990
平成 3	1991
平成 4	1992
平成 5	1993
平成 6	1994
平成 7	1995
平成 8	1996
平成 9	1997
平成 10	1998
平成 11	1999
平成 12	2000
平成 13	2001

和暦	西暦
平成 14	2002
平成 15	2003
平成 16	2004
平成 17	2005
平成 18	2006
平成 19	2007
平成 20	2008
平成 21	2009
平成 22	2010
平成 23	2011
平成 24	2012
平成 25	2013
平成 26	2014
平成 27	2015
平成 28	2016
平成 29	2017
平成 30	2018
平成 31・令和 1	2019
令和 2	2020
令和 3	2021
令和 4	2022
令和 5	2023
令和 6	2024
令和 7	2025
令和 8	2026
令和 9	2027
令和 10	2028
令和 11	2029
令和 12	2030
令和 13	2031
令和 14	2032
令和 15	2033
令和 16	2034
令和 17	2035
令和 18	2036
令和 19	2037
令和 20	2038
令和 21	2039