

親の変化に気づいたら 最初の30分でやること

全部を一度に決めなくて大丈夫。今日は、状況が見える化して『次の1件』を決めるまでで十分です。

0～10分 | 事実を1行ずつ書く

いつから：_____

何が変わった：_____

生活への影響：_____

今日すぐ危険はある？ ☐ ない ☐ ある／判断できない

10～20分 | 手元にある情報だけ確認

☐ かかりつけ医・受診先

☐ 服薬情報（お薬手帳の場所）

☐ 健康保険証等の置き場所

☐ 緊急時に連絡する家族1人

20～30分 | 次の1件だけ決める

体調の変化 → かかりつけ医・医療機関。必要時は119

介護・生活全般 → 親の住所地の地域包括支援センター

家族の役割分担 → 15分だけ連絡し、事実／決定／保留を分ける

仕事との両立 → 人事・就業規則で介護休業等の窓口を確認

家族への連絡文

「親のことで【事実】_____がありました。今すぐ結論を出すのではなく、
まず【次の行動】_____だけ一緒に確認したいです。今日／今週、15分話せますか？」

今日の完了欄

次に連絡する先：_____

連絡する日：____月____日 今日はこちらまでで十分です。