

# がんばらない介護チェックシート

《介護をしている方》

このチェックシートはご本人様の医療・介護・福祉の向上を目的として使用し、それ以外には使用しません。

この目的のため、関係機関との情報連携に使用することがあります。下記の記名をもって趣旨に賛同いただいたものとします。

記入日 お名前 才 男・女

年 月 日 ご住所 ご連絡先

## 次の質問に はい・いいえ でお答えください。(当てはまる方に○印)

1. 大変な部分は誰かの手伝いや介護保険等のサービスを利用できる。 はい・いいえ
2. 介護は自分だけ、または家族だけで行うものとは考えていない。 はい・いいえ
3. 短くても自分の時間を持つことができている。 はい・いいえ
4. 知りたい情報があるとき、連絡できるところがある。 はい・いいえ
5. 身体の負担が少なくなるような介護の方法を知っている。 はい・いいえ
6. 介護や医療の悩みを聞いてくれる人が身近にいる。 はい・いいえ
7. これからの生活について、まあまあ見通しが立てられそうだ。 はい・いいえ
8. 少し長い時間、自宅を留守にすることができる。 はい・いいえ
9. 友人付き合いや趣味などの時間がとれている。 はい・いいえ
10. 家族内や地域内の役割をこなす時間がとれている。 はい・いいえ
11. ちょっとした楽しみがある。 はい・いいえ
12. 嫌なことがあっても、気持ちを切りかえることができる。 はい・いいえ

1～12までのチェック項目中、ご自分に当てはまると思う項目を選んでください。

「いいえ」が多い場合は場合は下のアドバイスをお読みください

自由記入欄

キリトリ

## アドバイス **がんばらない介護5原則**

- 1 **1人で背負いこまない**
- 2 **積極的にサービスを利用する**
- 3 **現状を認識し、受容する**
- 4 **介護を受ける側の気持ちを理解し、尊重する**
- 5 **出来るだけ楽ちんなやり方を考える**

がんばりすぎはストレスのもと。自分のペースを持ってスタミナ切れをなくしましょう。

ストレスがたまると難しいことを言ったり表情にでたりと、家族内の人間関係も悪くしてしまいがち。そのことで次のストレスのもとになってしまうことも・・・

相談したいことがございましたら是非下記までご連絡ください。

相談先		TEL :
担当者		FAX :
		Eメール :