

# ご自身とご家族の状況が見えてくる ふりかえりシート

介護



介護に関して、あなたやご家族の状況を、  
ご自身でふりかえるのにお役立てください。  
まずは、困りごとや不安に思うことを言葉にしてみると、  
解決に向けた一歩が踏み出しやすくなります。

## Q1 あなたはご家族等を介護した経験がありますか？

- ① 介護をした経験がある
- ② 介護をした経験はないが、介護を受けているご家族等と同居・近居した経験がある
- ③ 介護をした経験はなく、介護を受けているご家族等と同居・近居した経験もない

## Q2 ご家族等を介護することについて、 特に大変さや困難を感じること、不安に思うことは 次のうちのどれでしょうか？（複数選択可）

- ① どこに相談したらいいのかよくわからない
- ② どんな介護サービスが受けられるのかよくわからない
- ③ 必要な介護サービスを受けられない（かもしれない）
- ④ 経済的な負担
- ⑤ 時間の不自由
- ⑥ 介護を受ける方の身体的・精神的な負担
- ⑦ 介護をする方の身体的・精神的な負担
- ⑧ 介護を受ける方とのコミュニケーション
- ⑨ 介護サービスの提供者とのコミュニケーション
- ⑩ その他

## Q3 Q2 について、具体的に、 どんなことに大変さや不安を感じますか？

**Q4** ご自身が介護を受けることについて、特に大変さや困難を感じること、不安に思うことは次のうちのどれでしょうか？（複数選択可）

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| ① どこに相談したらいいのかわからない        | ⑥ 介護を受けるご自身の身体的・精神的な負担  |
| ② どんな介護サービスが受けられるのかわからない   | ⑦ 介護をする方の身体的・精神的な負担     |
| ③ 必要な介護サービスを受けられない（かもしれない） | ⑧ 介護をする方とのコミュニケーション     |
| ④ 経済的な負担                   | ⑨ 介護サービスの提供者とのコミュニケーション |
| ⑤ 時間の不自由                   | ⑩ その他                   |

**Q5** **Q4** について、具体的に、どんなことに大変さや不安を感じますか？

**Q6** 介護について、上記以外に知りたいことやわからないことはありますか？  
また、介護経験のある方は、上記以外に知っておけたらよかったと思うことはありますか？

