帰省時にできる！見守りチェック簡単リスト

日付　　.　　.

	項目	☑	詳細	メモ
1	家の中の様子	□	冷蔵庫の中身に偏りや賞味期限切れがないか	
		□	同じものばかり買っていないか	
		□	掃除が行き届いているか	
		□	不要な紙類やＤＭなどがたまっていないか	
2	身だしなみ・服装	□	季節に合った服を着ているか	
		□	毎日着替えている様子があるか	
		□	髪型・肌の状態などの清潔感	
3	会話・やり取りの中での気づき	□	日付や曜日を正しく把握しているか	
		□	最近の出来事を覚えているか（例：家族の話、ニュース）	
		□	会話の中で話が飛んだり、繰り返しがないか	
4	その他（外出や人付き合い）	□	よく言っていた場所や趣味に出かけているか	
		□	ご近所や友人と連絡を取っているか	
		□		
		□		

※【チェックのコツ】「“調べる”ではなく、“気づく”感覚で」を大切に

＊ 詮索しているように見えると、本人も不安になるので注意

＊ 「気づく」視点を持つこと。（何気ない会話や一緒の時間の中で）

＊ 妹（や他の家族）と情報共有した時の気づき

ex.)・冷蔵庫をチェックするときは、牛乳飲んでいい？と軽く言ってから

・今日、何曜日だっけ？とこちらがわからないから聞いているようにする

・立て続けに質問するのではなく会話の中にさりげなく入れて聞いてみる

＊ 気になったことは、チェックリストの右欄にメモしておく（気づかれないように）