

親が元気なうちに確認する 20項目チェックシート

最初から全部聞かなくて大丈夫。まずは「急な時に家族が困ること」だけ確認するための一枚です。

親の老後や終活の話は、いきなり切り出すと重くなります。

このシートは、親に何かを決めさせるための資料ではありません。急な入院、体調不良、実家の管理、お墓や葬儀の判断で家族が慌てないように、必要なことを少しずつ確認するためのメモです。

まず確認する4つ

1	マイナンバーカード・資格確認書・お薬手帳の場所
2	かかりつけ医・薬局・普段飲んでいる薬
3	緊急時に連絡してほしい人・してほしくない人
4	実家の鍵・重要書類の保管場所

20項目チェック

区分	確認すること	メモ	
親が元気なうちに確認	マイナンバーカード・資格確認書・お薬手帳の保管場所	未確認	確認済
親が元気なうちに確認	かかりつけ医、薬局、持病、アレルギー	未確認	確認済
親が元気なうちに確認	急な時に連絡してほしい人、してほしくない人	未確認	確認済
親が元気なうちに確認	通帳、加入中の保険書類、年金関係書類の保管場所	未確認	確認済
親が元気なうちに確認	スマホ、携帯電話、契約サービスの確認方法	未確認	確認済
実家の片付け	実家の鍵、合鍵を持っている人、重要書類入れの場所	未確認	確認済
実家の片付け	残してほしい物、触ってほしくない物	未確認	確認済
実家の片付け	写真、アルバム、手紙、思い出の品の扱い	未確認	確認済
実家の片付け	電気、ガス、水道、自治会、近所の連絡先	未確認	確認済
実家の片付け	空き家になりそうな場合に、最初に相談する人	未確認	確認済

20項目チェック 続き

区分	確認すること	メモ
お墓・墓じまい	お墓の場所、管理者、年間管理費	未確認 確認済
お墓・墓じまい	墓じまい、永代供養、納骨堂についての今の考え	未確認 確認済
お墓・墓じまい	菩提寺、宗派、親族で相談が必要な人	未確認 確認済
お墓・墓じまい	仏壇、位牌、神棚、写真の扱い	未確認 確認済
お墓・墓じまい	兄弟姉妹や親族と揉めそうな点	未確認 確認済
葬儀・お金	葬儀の規模、呼びたい人、呼ばなくてよい人	未確認 確認済
葬儀・お金	葬儀社、互助会、事前相談の有無	未確認 確認済
葬儀・お金	支払いに使う口座や、家族が困りそうな手続き	未確認 確認済
葬儀・お金	介護や入院でお金が必要になった時の相談先	未確認 確認済
葬儀・お金	次に家族で話す日、共有する相手	未確認 確認済

親に聞く時の一言

入院・医療	「急に病院へ行くことになった時に慌てないように、マイナンバーカードとお薬手帳の場所だけ教えてもらっていい？」
実家	「大切にしている物を勝手に処分したくないから、触ってほしくない物だけ教えてほしい」
お墓	「今すぐ決める話ではなくて、お墓のことで困らないように、今の考えだけ聞かせて」
葬儀・お金	「希望と違うことをしたくないから、分かる範囲で教えて。今日は一つだけでいい」

安全のために書かないこと

マイナンバー、暗証番号、スマホのパスワード、銀行や各種サービスのログイン情報そのものは、この紙に書かないでください。

書くなら「どこに保管しているか」「誰に確認すればよいか」「必要な時にどう探すか」までに留めてください。

今日のメモ

今日聞いたこと	
次に聞くこと	
家族に共有すること	

全部埋める必要はありません。今日ひとつ確認できれば、それだけで家族の安心につながります。