

無料自己診断チェックシート（老後不安整理版）

老後資金が足りるのか不安	健康でいられるのか不安	この先、一人でやっていけるのか不安
<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 年金だけで生活できるのか不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 貯金額を見るたびに焦ってしまう</p> <p><input type="checkbox"/> 何歳まで働けばいいのかわからない</p> <p><input type="checkbox"/> 物価上昇や税金の負担が気になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何から備えればいいのかわからない</p>	<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 最近、体力の低下を感じるが増えた</p> <p><input type="checkbox"/> 病気になった時のことを考えて不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 以前より疲れやすくなったと感じる</p> <p><input type="checkbox"/> 将来、介護が必要になるのではと心配になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何をすれば健康を保てるのかわからない</p>	<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 頼れる人が少なく、この先が不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 一人になった時の生活を考えると心細い、不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 病気やケガをした時のことが心配になる</p> <p><input type="checkbox"/> 話し相手がいなくなりそうで不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何かあった時、どうすればいいかわからない</p>
<p>✂ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂ 少し整理してみましょう</p>
<p>① <u>今、一番気になっていることは何ですか？</u></p> <p>※ 今すぐ困っていないくても、気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・年金額 ・貯金残高 ・生活費 ・医療費 ・働けなくなること</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番気になっている健康面は何ですか？</u></p> <p>※ ひとつに絞れなくても大丈夫です。気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・体力の低下 ・病気 ・疲れやすさ ・認知症 ・介護への不安</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番不安に感じていることは何ですか？</u></p> <p>※ まだ起きていないことでも、気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・生活のこと ・健康のこと ・お金のこと ・孤独のこと</p> <p>・頼れる人がいないこと ・その他（ ）</p>
<p>② <u>今からできそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 大きなことではなく、小さな一歩で大丈夫です。</p> <p>・家計の見直し・支出を減らす・副収入を考える・情報を集める</p> <p>・誰かに相談する・その他（ ）</p>	<p>② <u>今から始められそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 完璧でなくて大丈夫です。できそうなものを選んでみましょう。</p> <p>・散歩や運動・食生活の見直し・睡眠を整える・健康診断を受ける</p> <p>・生活習慣を見直す・その他（ ）</p>	<p>② <u>今からできそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 小さなことから大丈夫です。できそうなものを選んでみましょう。</p> <p>・相談先を知っておく・人とのつながりを持つ・生活を整える</p> <p>・健康づくりをする・お金の準備をする・その他（ ）</p>
介護や家族のことが不安	老後の暮らしが具体的に見えず不安	これから何を楽しみに生きればいいのか分からない
<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 親の介護が現実味を帯びてきて不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 自分が家族に迷惑をかけたくないと思う</p> <p><input type="checkbox"/> 介護にどれくらいお金がかかるのか心配になる</p> <p><input type="checkbox"/> 家族との関係がこれからどうなるか気になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何を準備しておけばいいのかわからない</p>	<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 老後の毎日がどんな生活になるのか想像できない</p> <p><input type="checkbox"/> 今の家や住まいのまま大丈夫か不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 車に乗れなくなった後の生活が心配になる</p> <p><input type="checkbox"/> 買い物や手続きが大変になりそうで不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> 何から準備すればいいのかわからない</p>	<p>✓ 今の気持ちに近いものに、印をつけてみてください</p> <p><input type="checkbox"/> 毎日が同じことの繰り返しを感じる</p> <p><input type="checkbox"/> これから先の楽しみが思い浮かばない</p> <p><input type="checkbox"/> 仕事や役割がなくなった後が不安になる</p> <p><input type="checkbox"/> やりたいことがあるのに見つからない</p> <p><input type="checkbox"/> このまま時間だけ過ぎていきそうで焦る</p>
<p>✂ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂ 少し整理してみましょう</p>	<p>✂ 少し整理してみましょう</p>
<p>① <u>今、一番気になっていることは何ですか？</u></p> <p>※ ひとつに決めなくても大丈夫です。気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・親の介護・自分の介護・介護費用・家族との関係・将来の備え</p> <p>・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番気になっていることは何ですか？</u></p> <p>※ まだ先のことでも、気になるものを選んでみましょう。</p> <p>・住まいのこと ・移動手段のこと ・買い物や家事のこと</p> <p>・手続きや管理のこと ・生活全体のこと ・その他（ ）</p>	<p>① <u>今、一番足りないと感じているものは何ですか？</u></p> <p>※ 正解はありません。今の気持ちに近いものを選んでみましょう。</p> <p>・楽しみ ・やりがい ・人とのつながり ・変化や刺激</p> <p>・心の余裕 ・その他（ ）</p>
<p>② <u>今からできそうなことはありますか？</u></p> <p>※ 完璧でなくて大丈夫です。できそうなことから考えてみましょう。</p> <p>・家族で話し合う・制度を調べる・相談先を知る・お金の準備をする</p> <p>・できる範囲で親を支える・その他（ ）</p>	<p>② <u>今からできそうな備えはありますか？</u></p> <p>※ 大きく変えなくても大丈夫です。できそうなものを選んでみましょう。</p> <p>・家の整理をする・生活費を見直す・地域の情報を集める</p> <p>・便利なサービスを知る・将来の暮らしを考えてみる・その他（ ）</p>	<p>② <u>これから少し増やしてみたい時間はありますか？</u></p> <p>※ 大きな目標でなくて大丈夫です。小さな希望を選んでみましょう。</p> <p>・趣味の時間・学ぶ時間・人と関わる時間・ゆっくり休む時間</p> <p>・新しいことを試す時間・その他（ ）</p>

※ここに書いた内容は、誰かに見せるためのものではありません。今の自分を整理するためのメモです。

© 人生相談・事業相談 ヒロシです。