親の住まいと実家、
このままで大丈夫？

家族で確認したい
20のチェックリスト

老人ホーム探しの前に、
家族で整理できることがあります。

暮らし・身体・住まい
家族の負担
お金とこれから



石井 英彦

親のことが、少し気になり始めたら

「まだ一人で暮らせているから大丈夫」
「本人も元気だと言っている」
「老人ホームを考えるほどではない」

そう思いながらも、実家へ帰ると以前より片づいていない。庭の手入れができなくなっている。電話を切ったあと、少し心配になる。そんな小さな変化に気づいていませんか。

このチェックリストは、親御さんの暮らし、住まい、家族の負担、お金や実家の将来について、今どこに気がかりがあるのかを整理するためのものです。

「老人ホームに入るべきか」を判定するものではありません。
正式な医療診断や介護認定のための評価でもありません。

4つの視点で、今の状況を見てみましょう

01　親の暮らし・身体の変化　…… 3ページ
02　実家・住まいの変化　…… 4ページ
03　子世代・家族の負担　…… 5ページ
04　お金・実家・これからの備え …… 6ページ

使い方

気になる項目の四角に「✓」を、まだ分からない項目には「？」を記入してください。該当しない項目は空欄で構いません。分かる範囲で始め、親御さんの気持ちも聞きながら見直しましょう。

記入日：＿＿＿＿ 年 ＿＿ 月 ＿＿ 日　　記入者：＿＿＿＿＿＿＿＿

01｜親の暮らし・身体の変化

気になる＝✓　　まだ分からない＝？　　該当しない＝空欄

☐ 01　最近、つまずいたり転んだりしたことがある
または、転びそうになったことがある

☐ 02　一人での入浴や着替えに、以前より不安を感じるようになった

☐ 03　買い物や通院など、外出する回数が以前より減っている

☐ 04　薬の飲み忘れや、同じものを何度も買ってくることがある

☐ 05　食事の内容が偏ったり、食事の回数が減ったりしている

気づいたことを、できるだけ具体的に書いてみましょう。「いつから」「どんな場面で」を添えると、家族で共有しやすくなります。親御さん自身がどう感じているかも、決めつけずに聞いてみてください。

気づいた変化・気になった場面

いつ頃から／親御さんが話していたこと

02｜実家・住まいの変化

気になる＝✓　　まだ分からない＝？　　該当しない＝空欄

- ☐ 06　2階にほとんど上がらなくなった、または使っていない部屋が増えている
- ☐ 07　庭の草木が伸びたままになっている、または外壁・屋根の傷みが気になる
- ☐ 08　修繕が必要な場所があるが、そのままになっている
- ☐ 09　冬の寒さや夏の暑さが、以前より身体にこたえるようになっている
- ☐ 10　郵便物やチラシが郵便受けに溜まりがちになっている

家の変化には、暮らし方の変化が表れることがあります。気になる場所と、今どう使っているかを一緒に整理しましょう。すぐに修繕や売却を決める必要はありません。まずは、困っていることを確かめてみてください。

気になる場所・今の使い方

親御さんが困っていること／確認したいこと

03｜子世代・家族の負担

気になる＝✓　　まだ分からない＝？　　該当しない＝空欄

☐ 11　親のことが気になり、電話や帰省の回数が増えている

☐ 12　家族の中で、誰がどのように親を支えるか話し合えていない

☐ 13　仕事や自分の家庭と、親のこととの間で板挟みを感じている家族がいる

☐ 14　「そろそろ何か考えないと」と思いながら、何から始めればよいか分からない

☐ 15　親にこれからの住まいや暮らしの話を切り出しにくい

親御さんを支える家族の状況も、大切な確認事項です。「誰が足りないか」ではなく、「今どんな負担があるか」を見てみましょう。仕事や自分の家庭との両立も含め、無理なく続けられる関わり方を話すきっかけにしてください。

今、誰がどんなことを担っていますか

負担に感じていること／家族に共有したいこと

04｜お金・実家・これからの備え

気になる＝✓　　まだ分からない＝？　　該当しない＝空欄

☐ 16　親の自宅が、今売るとどのくらいの価値になるのか知らない

☐ 17　老人ホームや高齢者住宅に、実際どの程度の費用がかかるのか調べたことがない

☐ 18　親の判断能力が低下した場合、自宅の売却などが難しくなることについて家族で話したことがない

☐ 19　将来、実家を「住み続ける・売る・貸す・子どもが住む」など、どうするか話し合ったことがない

☐ 20　介護や住み替えが必要になった場合、年金・預貯金・不動産を含めてどのように費用をまかなうか見通しが立っていない

今すぐ金額や方針が分からなくても構いません。分かっていることと、これから確認することを分けてみましょう。住み替えや売却を先に決めるのではなく、親御さんの希望と費用の見通しを、一緒に整理するための項目です。

今、分かっていること

これから確認したいこと

数よりも「どこが気になるか」を見る

チェックはいくつありましたか。それよりも大切なのは、どの項目が気になり、何がまだ分からないかです。チェックが少ないことだけで安心と判断せず、多いからといって住み替えを急ぐ必要もありません。

気がかりのある領域に、印をつけてみましょう

☐ 暮らし・身体　　☐ 住まい
☐ 家族の負担　　☐ お金・これから

1　いちばん気になることは何ですか

2　まだ分からないことは何ですか

3　親御さん本人に聞いてみたいことは何ですか

すべてを一度に解決しなくても大丈夫です。
まずは、家族で共有したいことを一つ選んでみましょう。

家族で話し始める、小さな一歩

住み替えの話は、切り出しにくいこともあります。最初から結論を求めず、普段の暮らしの話から始めてみましょう。話しにくそうなら、その日に答えを出さなくても構いません。

1　まず、親御さんの希望を聞く

「これからも大切にしたい暮らしは？」
「家で少し不便になったことはある？」

子ども側の心配を伝える前に、本人が何を大切にしているか、どんなことに困っているかを聞いてみましょう。

2　気がかりを、具体的に共有する

「この前、庭の手入れが大変そうに見えたけれど、どう？」

「もう無理でしょう」と決めつけず、見たことや気になった場面を伝えます。家族側の負担も、責める言い方を避けて共有しましょう。

3　次に確認することを、一つ決める

たとえば、家の困りごとを一緒に見て回る、きょうだいと役割を話すなど。小さな行動で構いません。

何を確認する？

誰が？　　**いつ頃までに？**

答えは、一つではありません

チェックが多かったからといって、「すぐ老人ホームを探さなければならない」ということではありません。

これからの暮らしを考える

今の家に住み続ける。少しリフォームする。
家族の役割を見直す。子どもの近くへ住み替える。
高齢者住宅へ移る。

将来の実家についても考える

売る・貸す・残す。実家をどうするかは、これからの暮らしや家族の状況と合わせて考えることができます。

何かが起きてから慌てて決めるのではなく、
まだ選べるうちに家族で考え始めること。

石井 英彦｜住まいと不動産の判断を支える



介護・高齢者住宅の現場での住環境相談と、高齢者住宅の開発、不動産実務の経験をもとに、ご本人とご家族の判断を支援。住み替え後の自宅や相続した実家の整理についても、専門家と連携しながら、相談から必要な実務まで伴走しています。

親御さんの希望と、ご家族の状況。その両方を大切にしながら、これからの選択肢を一緒に整理していきましょう。