年末年始、久々に顔を合わせた親子のための

おとな版
冬休みの宿題帳



シニアの生涯主役人生をフルサポートする
社会福祉士事務所NPO法人二十四の瞳

お届けします！
おとな版 冬休みの宿題帳

みなさん、終活ならぬ秋活（終活）の秋…、元気にお過ごしですか？ハロウィーンが終われば、クリスマスからお正月へと、街がキラキラのシーズンがすぐそこまで来ています。そして、年末年始は、親子が久しぶりに顔を合わせて、同じ時間を過ごすタイミング。孫たちも含めた三世代が交流するとっても貴重な機会です。

今の時代、だいたい親子別々に離れて暮らしてるでしょ。昭和の頃と違って、令和の現役世代は仕事も家庭も大変で、実家に戻って親と顔を合わせるのは、年末年始と夏休みくらい…って人も多いのではないでしょうか。

でね。せっかくの年末年始休みですから、たまに顔を合わせた親子で、ちょっとでいいから大切な話もしてほしいと思うんです。そんな場面で使ってほしいと願って、この『おとな版 冬休みの宿題帳』を用意しました。

離れて暮らす親御さんに「まさか」や『もしも』が起きてしまった時、子の側は、必要な情報を共有しているかしていないかで、その後の展開に大きな差が出てしまうものです。親のことを何も知らなければ、子が被る面倒や不利益は、途轍もなく大きなものとなります。

だからこそ、『親御さんが元気なうちに、然るべき会話を積み重ねておくことが大切なんですよ』…という想いをこめて作りました。

「なるほど！」と思われた方は、是非ご活用ください。
この『おとな版 冬休みの宿題シート』が、長生き時代には不可欠な、親子間のとっても重要な準備のはじめの一歩となれば幸いです。

2026年　仲秋

人生100年時代の老い先案内人
社会福祉士　山崎宏

おとな版 冬休みの宿題帳

はじめに

このシートは、久しぶりに会うご家族で、「いざという時」のそなえについて話すための“大人の自由研究”です。親御さんが元気な今のうちにこそ、安心のタネを一緒に育てていきましょう。

＜親子間で共有しておきたい20項目＞

① 医療・介護に関すること

☐ かかりつけ医の名前と連絡先は？
☐ 常用薬や持病について（おくすり手帳）、共有しておかない？
☐ 介護が必要になった時、在宅と施設、どっちがいい？
☐ 介護保険証、限度額認定証、マイナンバーカードの保管場所は？
☐ 地域包括支援センターはどこか知ってる？

② お金に関すること
☐ 年金手帳はどこにある？
☐ 生命保険の証書はどこにあるの？
☐ 定期預金や有価証券類はどれくらいある？
☐ 医療・介護費はどの口座で賄うつもり？
☐ 財産分与の基本方針とか…、考えてる？

③ 家・財産に関すること
☐ この家、最終的には、どうするつもり？
☐ 権利証や固定資産税納税通知の保管場所は？
☐ 実家の他に不動産や土地がある？ その場所は？
☐ 遺言書やエンディングノートは作成してある？
☐ 葬儀や死後事務・祭祀事務は誰に託すつもりでいるの？

おとな版『夏休みの宿題』

④ 緊急時の対応について

☐ 救急相談センター（＃7119）や往診窓口（0120-409-108）って、知ってる？
☐ 精神科救急の窓口（都道府県ごと。東京都なら、03-5272-0303）のこと、知ってる？
☐ 認知症の兆候が出てしまった場合、誰に助けを求める？
☐ 外科手術をオファーされたら、どうするつもり？
☐ 自分で判断ができなくなってしまった場合、医療同意（延命措置や終末期医療）は誰に託したい？

⑤ 死後の手続きや想い

☐ 葬儀の希望（家族葬・一般葬・ゼロ葬・・・など）はある？
☐ 菩提寺や契約霊園があれば、場所と連絡先は？
☐ 自分の死後、連絡してほしい人は？
☐「思い出」として残しておきたい物・言葉・写真はある？
☐ 家族に伝えたいメッセージや感謝の気持ちはある？

さいごに

すべてを一度に話す必要はありません。「今日は医療のことだけ」「今夜はおカネの話を少しだけ」…といった感じで、ゆっくりと時間をかけて進めていきましょう。その積み重ねが、きっと長い歳月をかけて離れてしまったかもしれない、親子間のこころの距離を縮めてくれるのだと思いますよ。

シニアの生涯主役人生をフルサポートする
社会福祉士事務所NPO法人二十四の瞳