

最期まで自分らしく活躍できる世の中へ

エイジング リテラシーを 高める ハンドブック

第 1 弾

子から親へ話をしよう

子から親へ話をしよう

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすることは

大切なことです

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすると

**家族の自分らしい暮らしが
見えてきます**

子から親へ、今後の生活の話など、
深い話をすることは

**親のことを知る
きっかけになります**

エイジングリテラシーとは、加齢により身体の機能や能力がどう変化するのか、どのような備えをしておけばよいかなど人生 100 年時代を自分らしく生きるために必要な情報や知識です。最期まで自分らしい生き方を選択していくためにエイジングリテラシーを高めましょう。

まずは、あなた自身の状況を確認

✓ チェックリスト

- 一週間に 1 回は親へ自分の日々の出来事などを電話、メール、LINE などで共有している
- 3ヶ月に 1 回は実家に帰り食事を共にしている
- 母の日や父の日に電話や贈り物をしている
- 親の体調を気遣う連絡を一ヶ月に 1 回はしている
- 親に何か困りごとがないか定期的に確認している
- 親からよく頼まれごとをされる
- 親の好きな食べ物を知っている
- 親の好きな場所を知っている
- 親と数年に一度は一緒に旅行をする
- 親の趣味を知っている
- 親の持病を知っている
- 親のかかりつけ医を知っている
- 親の年金受給額を知っている
- 親の資産内容を知っている
- 親からよく LINE やメール、電話がある
- 親がよく物を送ってくれる
- 親が子育てをサポートしてくれる
- 孫の成長を写真などで定期的に共有している
- 親からよく相談を受ける
- 親の愚痴をよく聞く

チェックした数

結果は裏面をご確認ください

20

チェックリスト診断結果

チェックの数から、あなたが親と「今後の生活の話など、深い話ができる関係」なのか、その状態がわかります。登山の行程に例えてあなたと親の関係値を下記から確認してください。

「今後の生活の話など、深い話ができる関係」を急に作り、一足飛びに進むことはできません。登山のように順序立てて、ゆっくりと関係を構築していきましょう。



チェックの数が **0-10** 個のあなた

あなたと親の関係は **1-3** 合目です。

能動的な関係構築が必要です。

まずは、自分の話をするところから始めましょう。

3
ページへ

チェックの数が **11-15** 個のあなた

あなたと親の関係は **4-6** 合目です。

親に関心を持ち、親を知ることが必要です。

親の体調や日課、交友関係など質問してみましょう。

7
ページへ

チェックの数が **16-20** 個のあなた

あなたと親の関係は **7-9** 合目です。

親と一歩踏み込んだ大事な話をする必要(可能)です。

介護や医療、なにかあった時の大事な話を正面からしましょう。

11
ページへ

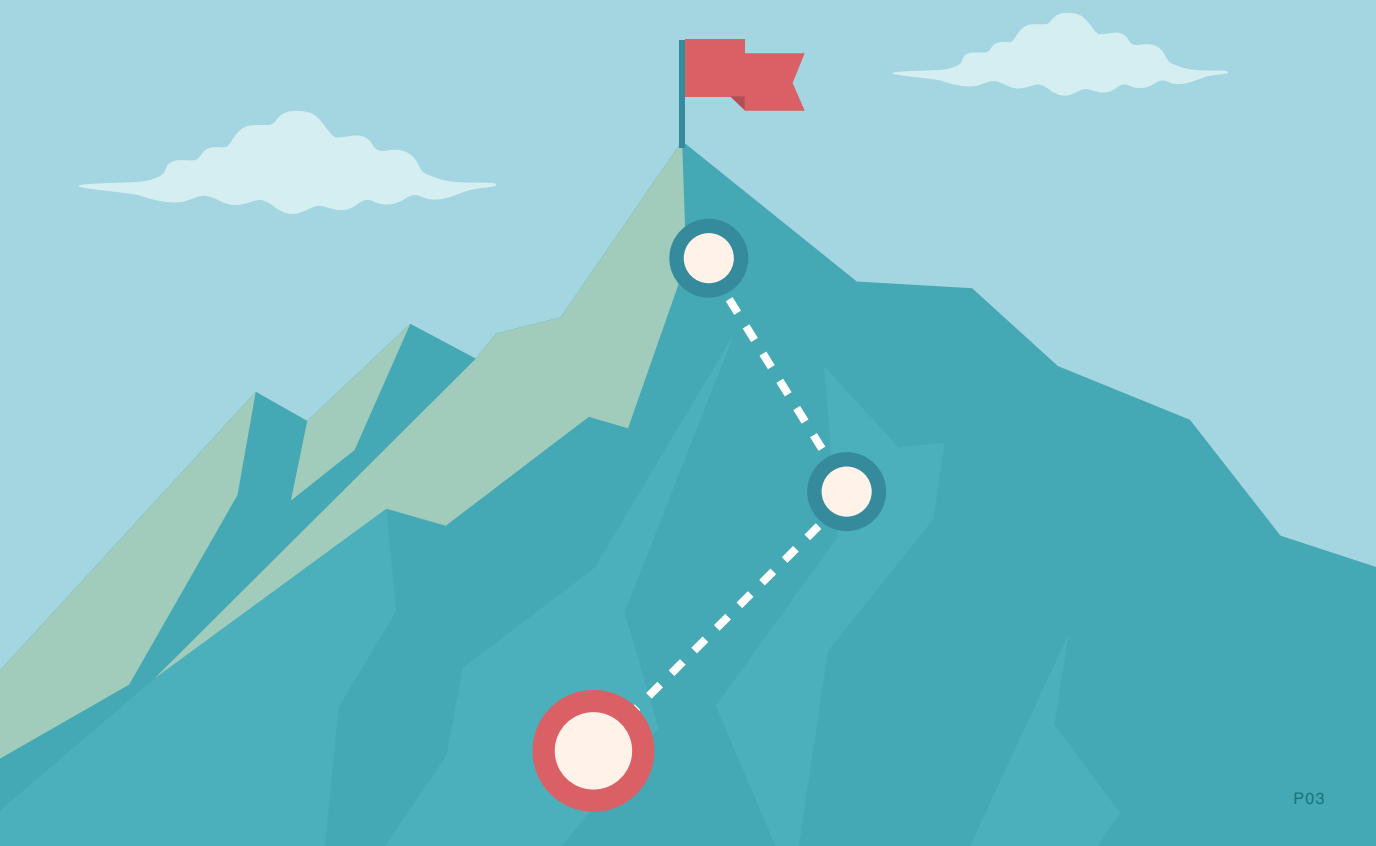
1-3 合目

自分の話をしよう

今後の生活の話など深いコミュニケーションを取る前に

あなたは親との関係構築から

始める必要があるかもしれません。



会社での
出来事を
話す



子どもが社会とどのように繋がっているのかは親の関心事の一つです。「会社でどんな事をしているのか」「今どんな仕事を任されているのか」「営業途中に昔家族でよくいったお店があった」など **日常的な会話からスタートしてみましよう。**

自分の
体調を
共有する



風邪やインフルエンザが流行りだしたりすれば、自分は感染していないことを報告できるでしょう。健康診断があれば自分の健康状態を報告することもできます。**自分の健康の話から親の健康を気遣うコミュニケーションに発展することもあるでしょう。**



話題のニュース等、親と関連がありそうなニュースがあれば自分の意見をつけて**LINEやメールをしてみるのもいいでしょう**。そこから親子の会話がスタートすることもあるでしょう。

ニュースの話題に
自分の意見を
つけて送る



孫の成長を
伝える



LINEやメール、電話や手紙などで写真を送ったり、運動会や入学式、受験など**各イベントでの孫の様子を伝えましょう**。定期的に報告することでコミュニケーションが生まれます。

土日に何をしていたのか? そんな**些細なことでも親と話すきっかけになります**。自分が何をしていたかを写真を撮って送ったり、話すことで親が何をしていたのかを聞くきっかけにもなるものです。

休みに
どこへ行ったか
を話す

1-3 合目 まとめ

円満な関係と同様に、円滑なコミュニケーションは

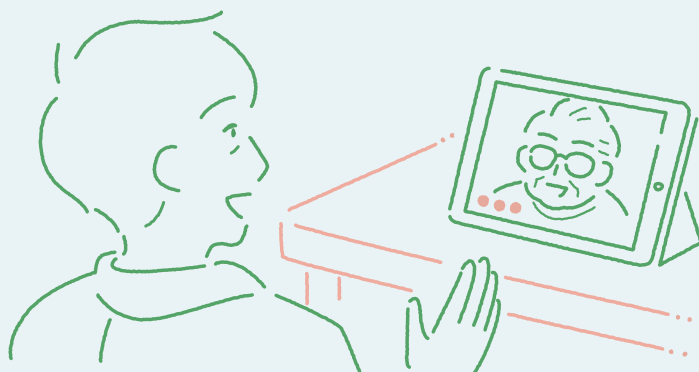
1日で急には始まりません。

相手がどれくらい話を共有してくれるかは、

自分がどれくらい話を共有したかに比例します。

まずは自分に起こったことを共有し、

自分のことを定期的に話すところからスタートしましょう。



4-6 合目

親に質問してみよう

～親を知る、親に関心をもつ～

あなたは親のことをどのくらい知っていますか？

次のステップに進む前にもっと親を知り、
親のことに関心を持つことが必要かもしれません。



1

最近、 歯医者さんに行った？

おいしくものを食べることが出来るのは丈夫な歯のおかげです。まずは、**親が幸せに食を楽しめているか**質問してみましょう。歯の調子が悪いけど、面倒くさくて歯医者さんに行っていないことが分かれば通院を促し気遣いましょう。



2

今日は何を食べたの？

自分で料理をつくっているのか？ちゃんとご飯を食べているのか？偏った食事を摂っていないか？親の健康を気遣うことができるもっともシンプルな質問です。頻繁に質問しても違和感はありません。

3

朝はいつも 何をしてるの？

親の日課を確認することはとても大切です。親の日課を知ることで、その日課がいつもと違う場合、危険信号として察知することもできます。**朝の散歩や買い物、掃除や友達との交流など親は毎日何をしているのか？**関心を持って質問しましょう。

4

体調は 変わりない？

子どもに心配をかけてはいけなないと体の不調を黙っている親は多いものです。**季節の変わり目や食中毒、インフルエンザなどの流行時**、こういった質問を定期的にするようにしましょう。

5



よく眠れてる？

年齢とともに睡眠にも変化が生じます。睡眠は健康に直結します。**寝つきが悪い原因があればサポートしてあげましょう。寝室の空調や温度は適切に保たれているでしょうか？**

6

今年、何かやりたいと 思っていることはある？

「孫と遊びに行きたい」「温泉にいきたい」「家を大掃除したい」「リフォームしたい」「遠くに住む同級生に会いに行きたい」 親がやりたいと思っていることを聞きましょう。経済的、時間的、健康的、精神的に親がやりたいことができる環境にあるのか？この質問から深掘りしていくことができます。「別になにもない」と言われれば無気力な状態かもしれませんし、元気がなくなっているサインかもしれません。

7

お母さん（お父さん） って最近誰と 仲良くしてるの？

毎日一人で過ごしているのか？誰かとコミュニケーションがある環境なのか？交友関係を知ることによって親の生活が立体的にわかるようになります。



4-6 合目 まとめ

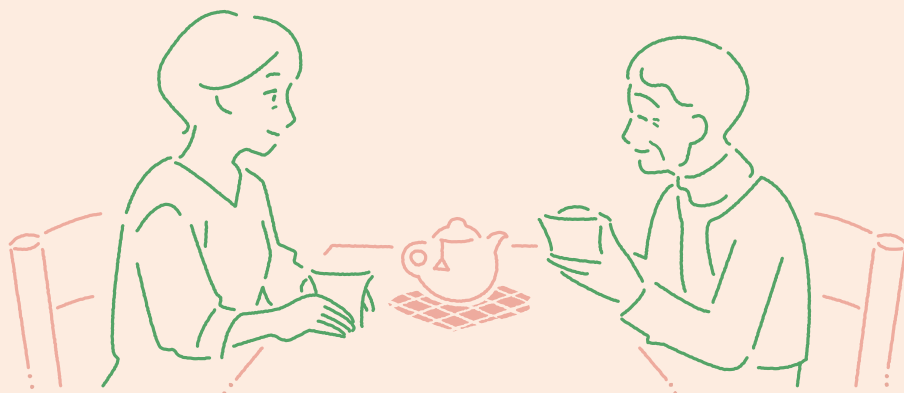
親に深い質問をする前に、まず親の状態や環境に興味を

持ち質問しましょう。親の考えや、毎日の生活を知らず

に急に深い話を質問することはできません。

まず親を知り親に関心を持ち、親の気持ちを考え、毎日

の生活を大事にすることから始めましょう。



≧ ワンポイントアドバイス

- ★ 元気でいて欲しいという気持ちが大事です。
- ★ 幸せな老後、尊厳の保たれた老後を応援している気持ちが伝わるようにしてください。
- ★ 「体が強いね」「肌ツヤがいいね」など言われて元気になるような声かけを意識してください。

NG
ワード

「最近老けたね」など老いを感じさせることを言うのはやめましょう。老いに対する不安は誰もが抱くものです。去年出来ていたことができなくなることもあって、そんな自分に落ち込んでしまうのです。できなくなったことを指摘するのもやめましょう。

7-9 合目

さあ！親と 深い話をしよう

～「急がば回れ」で信頼関係を築いたら、
正面から深い話ができる～

親としっかりコミュニケーションを
とってきたあなたは深い質問も
自然にすることができるようになっているはずです。



この段階になったら、親からも話を切り出しやすいようにこんな質問をしてみましょう

1



これからの人生って、具体的に どんな風に過ごしたいの？ どこでどんな風に暮らしたいとかあるの？

今後の老後人生における親のビジョンを聞きましょう。今まで過ごした地域で日常を最後まで味わいたい。アクティブに色んなところに行きたい。同居を希望していない親も多いものです。そういった親の生活に踏み込んだ話を7合目からは聞いてみるというでしょう。

2

1の生活を送るために 私になにかして欲しいことは あたりすぎる？

親が描いている人生のために子どもとしてどんなサポートができるのか確認しましょう。親の子供への期待値と共に、親がどこまで自立した生活を希望しているかがわかるでしょう。

3

ずっと元気でいて欲しいけど、もし入院や介護が必要になったら誰にサポートをして欲しいとかは考えていたりする？

もしもの話に突入です。このもしもの時の話ができていないかできていないかでその後の運命は変わります。すでに7合目まで登ってきているあなたであれば、自然に親に聞くことができるでしょう。



4

今すぐの話ではないけど、怪我や病気で自分自身で銀行に行けなくなったら誰にお金の管理を任せたいと思ってる？

さあ、本題のスタートです。**親が老後のお金の問題に危機感をもっているのか？もっていないのか？**親の意識を確認することができる質問です。親はその管理を誰に任せたいと思っているのでしょうか？重要な内容を正面からしっかりと確認しましょう。

5

管理するのは年金だけだと思っていたらいいのかな？それとも、他に預金とか金融資産もあったりするかな？

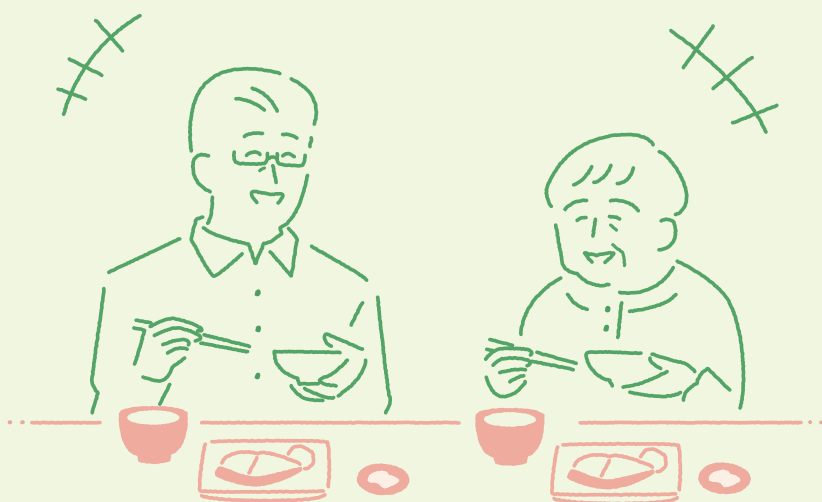
具体的な金額を聞く前に**資産の構成**を確認しましょう。あなたもある程度のイメージを持てるようになるでしょう。具体的なことは親から自然に話せるように促しましょう。



7-9 合目 まとめ

親と同居、あるいは近隣に住んでいて、日常的によく会っているか、週に一度は電話連絡している関係でなければ、親とお金の話をするには、3年はかかると考えていいでしょう。

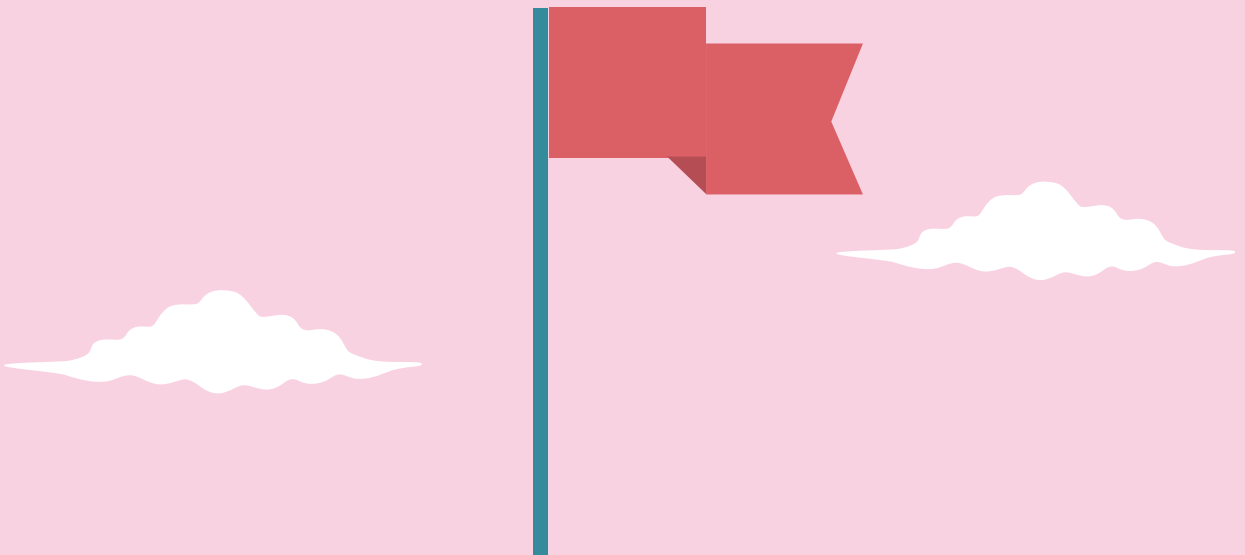
6合目までの行動を繰り返して、コミュニケーションが深まっていけば、9合目には正面から介護やお金について切り出すことがきっと可能になるでしょう。



10_{合目}

親と話した内容を 書き出して 行動しよう

親と話した大事な話をメモに書き留めておき、
次のアクションに活かしてください。



親とコミュニケーションをとることで得た大事な話を 忘れないようにメモをしておきましょう

健康面の大事な話

(例)かかりつけ医の名前、持病、毎日飲んでいる薬、精神的な状態等

メモ

資産面の大事な話

(例)年金の受給額、資産構成、もしもの時のお金の管理は誰に任せる？

メモ

親が希望していること

(例)将来やってみたいと言っていたこと、希望しているサポート等

メモ

家族信託って ご存知ですか？

人生100年時代の新常識
ファミトラの家族信託



人生100年時代のコンシェルジュ

ファミトラ
FAMILY TRUST

資料請求、ご相談のお申込みは、お電話か右記QRコードからお願いいたします。

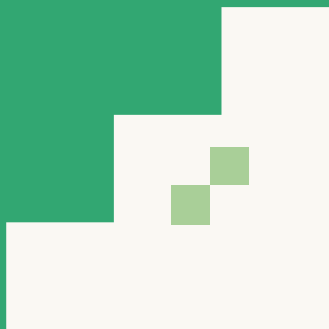


0120-242-059

携帯OK

受付時間：平日9時～18時





最期まで 自分らしい生き方を 選択するために

エイジングリテラシー向上プロジェクト

— 備えていますか これからの暮らしと財産管理 —

エイジングリテラシーを高めることは、
人生 100 年時代に、自分と自分の身近な人が、
いつまでも自分らしく生きるためにとても大切なことです。

このハンドブックには、
そのための要点が詰まっています。
知識を身につけ実践してみましょう。

第一版

発行「エイジングリテラシー向上プロジェクト」運営事務局（ファミトラ）

 0120-622-044



今後のセミナー情報など、
詳しくは公式サイトをチェック

「エイジングリテラシーを高めよう」公式サイト
https://www.famitra.jp/fukuoka_agingliteracy_pj/



セミナー情報をはじめ、人生100年
時代を豊かに暮らすための情報やイ
ベントを随時配信中！福岡市公式
LINE「受信情報」から「健康・暮らし
等」をチェック！