

親と一緒に歩いて確認する10項目チェックリスト

親と一緒に家の中を歩きながら、「ここ、使っていてどう？」と聞いてみましょう。点検する必要はありません。この段階ではリフォームするかどうかも決めてなくて大丈夫です。

はじめに、親の希望を聞いてみましょう（答えは急がなくて大丈夫です）

「この家で、これからも暮らしたい？」 「どんなふうに暮らせたらいいい？」

親の答え： _____

印	場所・動作	見ておきたいこと	親が困っていること	今は困っていないこと	将来気になること
①	玄関・外のアプローチ	段差、手すり、靴の脱ぎ履き、雨の日や夜の足元	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
②	廊下・段差・床	敷居などの小さな段差、床の物・コード、冬の冷たさ	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
③	階段	手すり、足元の明るさ、荷物を持つときの上り下り	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
④	トイレ	立ち座り、つかまる場所、冬の寒さ	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑤	浴室・脱衣所	床の滑り、浴槽のまたぎ、手すり、脱衣所との温度差	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑥	キッチン	長く立つ負担、高い収納、踏み台、コンロまわり	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑦	寝室・立ち座り	起き上がり、つかまる場所、ベッドの高さ	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑧	夜の移動	寝室からトイレまでの照明、通路の物、段差	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑨	暑さ・寒さ	冬の廊下・脱衣所、夏の寝室、窓の冷気、暖房器具まわり	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____
⑩	家事・外出の動線	洗濯物やゴミを運ぶ距離、買い物の荷物、庭の手入れ	☐ 該当あり メモ： _____	☐ 問題なし 現状： _____	☐ 懸念あり 内容： _____

親が困っていること（まず一つ）

親の「こうなったらいいな」

※「困っていること」と「こうなったらいいな」を親の言葉のまま書き出しておくと、リフォームの優先順位を家族で考えるときに役立ちます。耐震診断で指摘があるなど、安全に関わることは、暮らしの希望とは別に確認しましょう。