

私が望む安心な暮らしチェックリスト

～「安心して、こういうことかもしれない」と気づくために～

次の項目の中で、「自分にとってこれは大切」と感じるものに✓を入れてみましょう。

※複数チェック OK です。迷ったら空欄でも OK！

✦ お金に関する安心

- ☐ 毎月の生活費が無理なくやりくりできている
 - ☐ いざというときのための貯金がある
 - ☐ 少しでも自分の収入源がある
 - ☐ 年金や老後資金の見通しが立っている
 - ☐ 必要な時に頼れる制度や支援を知っている
-

✦ 人間関係に関する安心

- ☐ 家族と穏やかに過ごせている
 - ☐ 困ったときに相談できる相手がいる
 - ☐ 地域や友人とゆるやかにつながっている
 - ☐ 自分の気持ちを言える場所がある
-

✦ 健康・生活の安心

- ☐ 日々の体調が安定している
 - ☐ 気軽に受診できる医療機関がある
 - ☐ 無理のない家事・生活スタイルができている
 - ☐ 自分のペースで休める時間がある
-

✦ 自分の役割・居場所の安心

- ☐ 家族や誰かの役に立っていると感じる
 - ☐ 自分の得意や好きなことを活かしている
 - ☐ 必要とされる場がある
 - ☐ 「私にもできることがある」と思える
-

✎ 最後に：今の気持ちを書いてみましょう

今、自分にとって「安心だな」と思えることは…

✎ 「 _____ 」

これから、もっとこうなったら安心できそう…

✎ 「 _____ 」