

# 「物忘れメモ」チェック表

※診断ではありません。最近の変化を整理するためのシートです。当てはまるところに☑して下さい。

## ① ヒントがあると、思い出せる？

---

- きっかけがあると、思い出せることが多い
- ヒントを出しても、戻りにくい日が増えた気がする
- 「忘れたこと」自体に気づきにくい日がある

## ② 生活の中で「困った」が増えてない？

---

- ど忘れはあるけど、生活は回っている
- 支払い／予定／買い物で、小さなミスが増えた気がする
- 同じ物を買う・同じ話をするのが、最近増えた気がする
- 料理や片づけなど、段取りがうまくいかない日がある

## ③ 指摘したときの反応は？

---

- 「あ、ほんとだ」と一緒に確認できることが多い
- 指摘すると、強く否定する／怒りっぽくなるが増えた
- 不安・イライラ・元気がないなど、気分の変化が増えた気がする

## ひとことメモ

---

いつ頃から？： \_\_\_\_\_

よく起きる場面は？： \_\_\_\_\_

困った具体例（短くてOK）： \_\_\_\_\_

---

---

## ## 受診の目安（行くか迷ったらのヒント）

---

次のどれかに当てはまるなら、早めに相談（受診）をおすすめします。

- 物忘れが原因で、**生活の困りごとが増えてきた**（支払い・予定・買い物・段取り）
- 安全が心配**（火の不始末、戸締まり、道に迷う など）
- ヒントを出しても**思い出せないことが増えてきた**
- 指摘すると**強い否定や怒り**が増えて話し合いが難しい
- 変化が急に出てきた／**短期間でガクッと変わった**

※受診の目的は「診断名をつける」だけではなく、**原因の確認**と、これ以上困りごとを増やさないための**対策を早めに持つ**ことです。