記入日（　　年　　月　　日）

自立生活に向けたチェックシート計

記入者

　大人になった時に、どんな行動を身につければよいか、そのためにどんなサポートが必要なのか、ご本人や家族、支援者で考えるために活用できます。

　※全ての項目に記入する必要はありません。

○生活

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 下着は毎日替える | □ | （　　　） |  |
| 場に応じた服を選ぶ | □ | （　　　） |  |
| 朝、顔を洗ってふく | □ | （　　　） |  |
| 食事の後は歯をみがき、口をすすぐ | □ | （　　　） |  |
| 入浴の際、自分で体や頭を洗い、入浴後体をタオルで拭く | □ | （　　　） |  |
| 爪が伸びたら適当な長さに切る | □ | （　　　） |  |
| 洗濯をする | □ | （　　　） |  |
| 洗濯が終わった服をたたんで、しまう | □ | （　　　） |  |
| そうじ機をかける | □ | （　　　） |  |
| 食器を洗って、拭く | □ | （　　　） |  |
| お米を研いで、炊く | □ | （　　　） |  |
| 簡単な調理をする | □ | （　　　） |  |
| 自分で店に行って品物を買う | □ | （　　　） |  |
| 外出をする時は戸締りをする | □ | （　　　） |  |
| 計画的なお金の管理ができる | □ | （　　　） |  |

○健康管理

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 栄養バランスを考えて食事をとる | □ | （　　　） |  |
| 1日６～８時間の睡眠時間を確保する | □ | （　　　） |  |
| 疲れたら休憩をとる | □ | （　　　） |  |
| 体調が悪い時は休む | □ | （　　　） |  |
| 休んでも良くならない時は病院に行く | □ | （　　　） |  |
| 医師の指示通りに薬を飲む | □ | （　　　） |  |

○余暇

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 趣味を持っている | □ | （　　　） |  |
| 趣味活動のために計画・準備できる | □ | （　　　） |  |
| 自分の適性にあった量の運動を楽しむ | □ | （　　　） |  |

○交通ルール

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 信号を判断して、正しく渡る | □ | （　　　） |  |
| 電車やバスの切符を自分で買って乗る | □ | （　　　） |  |

○コミュニケーション

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| あいさつをする | □ | （　　　） |  |
| 困った時は、人に相談する | □ | （　　　） |  |
| 助けてもらったらお礼を言う | □ | （　　　） |  |
| 悪い事をした時は、謝る | □ | （　　　） |  |
| 相手を傷付けることを言わない | □ | （　　　） |  |
| 電話は適当な長さで切る | □ | （　　　） |  |

○職業生活

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 働く意識をもつ | □ | （　　　） |  |
| 自分の得意・不得意がわかる | □ | （　　　） |  |
| 働く体力を維持する | □ | （　　　） |  |
| 欠席、遅刻をする場合は、上司に連絡する | □ | （　　　） |  |
| 自分ができないことは人に頼む | □ | （　　　） |  |
| 自分が混乱する状況を知っている | □ | （　　　） |  |

○危機管理

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
| 地震が起きた時の対処の方法がわかる | □ | （　　　） |  |
| 火事が起きた時の対処の方法がわかる | □ | （　　　） |  |
| やっていないことは、はっきりと否定する | □ | （　　　） |  |
| 嫌なことは断る | □ | （　　　） |  |
| 要らないものは買わない | □ | （　　　） |  |
| トラブルがあった時に相談するところを知っている | □ | （　　　） |  |
| 危険が迫った時に大声で助けを呼ぶことができる | □ | （　　　） |  |

○その他（自分ができるようになりたいことを書いてみましょう）

|  |  |
| --- | --- |
| できたら☑（できるようになった年齢） | 手助けがあればできる（配慮の内容） |
|  | □ | （　　　） |  |
|  | □ | （　　　） |  |
|  | □ | （　　　） |  |
|  | □ | （　 　） |  |
|  | □ | （　 　） |  |
|  | □ | （　　　） |  |
|  | □ | （　　　） |  |

メ　モ

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |