

自立生活に向けたチェックシート

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	<input type="checkbox"/> ()	
場に応じた服を選ぶ	<input type="checkbox"/> ()	
朝、顔を洗ってふく	<input type="checkbox"/> ()	
食事の後は歯をみがき、口をすすぐ	<input type="checkbox"/> ()	
入浴の際、自分で体や頭を洗い、入浴後体をタオルで拭く	<input type="checkbox"/> ()	
爪が伸びたら適当な長さ切る	<input type="checkbox"/> ()	
洗濯をする	<input type="checkbox"/> ()	
洗濯が終わった服をたたんで、しまう	<input type="checkbox"/> ()	
そうじ機をかける	<input type="checkbox"/> ()	
食器を洗って、拭く	<input type="checkbox"/> ()	
お米を研いで、炊く	<input type="checkbox"/> ()	
簡単な調理をする	<input type="checkbox"/> ()	
自分で店に行って品物を買う	<input type="checkbox"/> ()	
外出をする時は戸締りをする	<input type="checkbox"/> ()	
計画的なお金の管理ができる	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> ()	
1日6～8時間の睡眠時間を確保する	<input type="checkbox"/> ()	
疲れたら休憩をとる	<input type="checkbox"/> ()	
体調が悪い時は休む	<input type="checkbox"/> ()	

保護者・関係機関記入

休んでも良くない時は病院に行く	<input type="checkbox"/> ()	
医師の指示通りに薬を飲む	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> ()	
趣味活動のために計画・準備できる	<input type="checkbox"/> ()	
自分の適性にあつた量の運動を楽しむ	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> ()	
電車やバスの切符を自分で買って乗る	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> ()	
困った時は、人に相談する	<input type="checkbox"/> ()	
助けてもらったからお礼を言う	<input type="checkbox"/> ()	
悪い事をした時は、謝る	<input type="checkbox"/> ()	
相手を傷付けることを言わない	<input type="checkbox"/> ()	
電話は適当な長さで切る	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> ()	
自分の得意・不得意がわかる	<input type="checkbox"/> ()	
働く体力を維持する	<input type="checkbox"/> ()	
欠席、遅刻をする場合は、上司に連絡する	<input type="checkbox"/> ()	
自分ができないことは人に頼む	<input type="checkbox"/> ()	
自分が混乱する状況を知っている	<input type="checkbox"/> ()	

○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	<input type="checkbox"/> （ ）	
火事が起きた時の対処の方法がわかる	<input type="checkbox"/> （ ）	
やっていないことは、はっきりと否定する	<input type="checkbox"/> （ ）	
嫌なことは断る	<input type="checkbox"/> （ ）	
要らないものは買わない	<input type="checkbox"/> （ ）	
トラブルがあった時に相談するところを知っている	<input type="checkbox"/> （ ）	
危険が迫った時に大声で助けを呼ぶことができる	<input type="checkbox"/> （ ）	

○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）
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	
	<input type="checkbox"/> （ ）	

メ モ

