

5 地域生活に向けたチェックリスト

☆このチェックリストは、大人になったとき、どんなことが、身に付いていると良いか、また、一人では難しいとき、必要なサポートは何かなど、ご本人やご家族が考える際のきっかけとして活用しましょう。また、支援者と一緒に考えるときにも使ってみてください。難しいと感じるものもあります。すべて、記入する必要はありません。できるようになったときに、一つずつ記録していきましょう。

☆記入の仕方は、当てはまる「一人でできる」の欄に○を付けてください。



「手伝えばできる」場合は、具体的な介助方法などを合わせて記入しておく、支援を受けるときに便利です。



地域生活に向けたチェックリスト

(1) 日常生活

項目	一人でできる	手伝えばできる（介助の内容）	できた年齢
〈記入例〉洗顔・歯磨き			
洗顔・歯磨き			
栄養バランスを考えて食事をとる			
買い物			
戸締まり			
入浴			
1日6～8時間の睡眠をとる			
疲れたら休養を取る			
体調が悪いときは休んだり、薬を飲む			
洗濯			
掃除			
お金の管理			
身だしなみ（場や季節に応じた服を着る、つめが伸びたら適当な長さに切る等）			
メモ・気づいたこと			

(2) 社会生活（就労・余暇）

項目	一人でできる	手伝えばできる（介助の内容）	できた年齢
あいさつをする			
お礼を言うことができる			
上司に報告・連絡・相談をする			
困ったときは、人に相談する			
自分にできないことは人に頼める			
電話で適切な対応ができる （適切な通話時間で切る）			
自分がパニックになっている状況を知っている			
働く体力を維持する			
働く意識をもつ			
自分の適正（得意・不得意）がわかる			
交通ルールを守る		刃物・火・スマートフォン等適切に使用できる（追加）	
	公共交通機関を活用して一人で移動できる		
趣味を持っている			
自分の適正にあった量の運動を楽しむ			
メモ（内容、気づいたこと）			

(3) 危機管理・その他自分ができるようになりたいこと

項目	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	できた年齢
地震が起きたときの対応がわかる			
火事が起きたときの対応がわかる			
やっていないことで疑われたら、はっきり否定する			
嫌なことは断る			
いらないものは買わない (キャッチセールスに気をつける)			
トラブルがあったときに相談するところを知っている			
危険が迫ったとき大声で助けを呼ぶことができる			
避妊の方法を知っている (追加)			
メモ (内容, 気づいたこと)			