

## 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			
電車やバスの切符を自分で買い乗 れる			
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			
いらぬものは買わない (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			
メモ (内容, 気づいたこと)			