

## 7 自立生活に向けたチェックリスト

☆このチェックリストの趣旨は、大人になった時、どんなことが身に付いているとよいか。また、1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ると思います。

すべて、記入する必要はありません。

できるようになった時に、1つずつ記録していきましょう。

☆記入の仕方は、「1人でできる」「手伝えばできる」のうち、当てはまる欄に○をつけてください。

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



## 自立生活に向けたチェックリスト

### (1) 生活

項目	1人で できる	手伝えばできる (介助の内容)	できた 年齢
朝、顔を洗ってふく			
栄養バランスを考えて、食事をとる			
食事のあとは歯をみがき、口をすすぐ			
下着は毎日着替える			
場に合った服を選ぶ			
自分で店に行って品物を買う			
外出をするときは、戸締りをする			
入浴し自分で洗い、タオルで体をふく			
1日6～8時間の睡眠時間を確保する			
疲れたら休養をとる			
体調が悪い時は休んだり、薬をのむ			
洗濯機を使って洗濯する			
洗濯が終わった服はたたんでしまう。			
そうじ機をかける			
計画的なお金の管理ができる			
つめが伸びたら適当な長さに切る			
メモ（内容、気付いたことなど）			

## 自立生活に向けたチェックリスト

### (2) 余暇・交通ルール・人間関係職業生活

項目	1人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	できた 年齢
趣味を持っている			
自分の適性にあった量の運動を楽しむ			
信号を見て、正しく渡る			
電車やバスのキップを自分で買い乗れる			
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			
電話は適当な通話時間で切る			
働く意識をもつ			
自分の適性（得意・不得意）がわかる			
働く体力を維持する			
上司に報告をする			
欠勤、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める			
自分がパニックになる状況を知っている			
メモ（内容、気付いたことなど）			

## 自立生活に向けたチェックリスト

### (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	1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			
トラブルがあった時 に相談するところを 知っている			
危険が迫ったときに 大声で助けを呼ぶこ とができる			
メモ（内容、気付いたことなど）			