

自立生活に向けたチェックリスト

生活

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるようになった年齢	できなくなった年齢
下着は毎日着替える					
場に応じた服を選ぶ					
洗濯機を使って洗濯をする					
洗濯が終わった衣服は、たたくでタンスにしまう					
食事のあとは歯をみがき、口をすすぐ					
朝、顔を洗ってふく					
入浴の際、自分で体や頭を洗い、入浴後タオルで体を拭く					
そうじ機をかける					
爪が伸びたら、適当な長さに切る					
自分で店に行って品物を買う					
外出をするときは、戸締まりをする					
計画的なお金の管理ができる					
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

健康管理

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるようになった年齢	できなくなった年齢
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					
疲れたら休養をとる					
体調が悪いときは休んだり、薬を飲む					
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

余暇

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるよう になった 年齢	できな くなっ た年齢
趣味を持っている					
適度な運動を楽しむ					

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

交通関係

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるよう になった 年齢	できな く な った 年齢
信号を見て、正しく渡る					
バスに一人で乗ることができる					

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

人間関係

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるようになった年齢	できなくなった年齢
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					

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

職業生活

(記入者

)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるようになった年齢	できなくなった年齢
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むことができる					
自分が混乱したり、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

危機管理

(記入者)

	一人でできる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるようになった年齢	できなくなった年齢
地震が起きたときの対応ができる					
火事が起きたときの対応ができる					
やっていないことで疑われたら、はっきりと否定する					
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)					

自立生活に向けたチェックリスト

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）

	一人で できる	手伝えばできる (介助の内容)	支援の 要 否	できるよう になった 年齢	できな くなっ た年齢

メモ

(内容、気付いたことなど)