**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と，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）



（３）危機管理・その他自分ができるようになりたいこと

