

※ ここ一か月でそれをしたことがあれば、□にチェックを入れる。(分からない場合はチェックを入れない)

| | コミュニケーション | 日常生活スキル | 家庭外の活動 | 番外編：本人の楽しみ |
|--------|--|---|--|---|
| 事前段階 | <input type="checkbox"/> 返事をする (※1) <input type="checkbox"/> 意思表示がある (※1) <input type="checkbox"/> 家族の関わりを拒否しない | <input type="checkbox"/> トイレに行く <input type="checkbox"/> 最低限の食事をとる (※2①) <input type="checkbox"/> 不定期に入浴する (※2②) <input type="checkbox"/> まとまった時間の睡眠をとる | | <input type="checkbox"/> 読書をする <input type="checkbox"/> テレビをみる <input type="checkbox"/> 音楽を聞く <input type="checkbox"/> PC、携帯をかまう |
| ① 家族相談 | <input type="checkbox"/> 家族にあいさつする <input type="checkbox"/> 家族と世間話をする 対家族 <input type="checkbox"/> 家族と食事をとる <input type="checkbox"/> 家族と一緒に屋内で活動する <input type="checkbox"/> 家族に自分の好きなものについて話をする <input type="checkbox"/> 家族に要求を言う (欲しいもの・やってほしいことなど) <input type="checkbox"/> 家族の気持ちを聞く (将来の話を除く) <input type="checkbox"/> 相談に来ていることを伝えている (家族のスキル) その他 <input type="checkbox"/> メールで文章を送る <input type="checkbox"/> ネット上の相手と話をする <input type="checkbox"/> 両親以外の家族と会話する <input type="checkbox"/> 友達と電話する | <input type="checkbox"/> 規則正しく食事をとる (三食食べる、定時に食べるなど) (※2①) <input type="checkbox"/> 定期的に入浴をする (※2②) <input type="checkbox"/> 毎日入浴する (※2②) <input type="checkbox"/> 毎日着替える 生活習慣 <input type="checkbox"/> 洗濯物をカゴに入れる <input type="checkbox"/> 自分の食事の準備 (冷蔵庫から出す、温める、お湯を沸かす等) をする <input type="checkbox"/> お風呂の準備 (掃除・準備片付け お湯をためる等) をする 準備片付け <input type="checkbox"/> 食器を下げるなど片づけをする <input type="checkbox"/> 家で髪を切る (※2⑤) <input type="checkbox"/> 留守番する その他 <input type="checkbox"/> 自分のごみをまとめる <input type="checkbox"/> ごみの分別をする | <input type="checkbox"/> 家族と外出する (食事・買い物など) <input type="checkbox"/> 自転車で出かける (※2④) 交通手段などその他 <input type="checkbox"/> 病院を受診する (精神科に限らず) <input type="checkbox"/> 一人でお店や公共施設に入る (買い物のため、本を読むためなど) <input type="checkbox"/> 散髪に出かける (※2⑤) 出かける | <input type="checkbox"/> ペットの世話をする <input type="checkbox"/> 植物の世話をする <input type="checkbox"/> ゲームをする <input type="checkbox"/> 楽器を弾く <input type="checkbox"/> お菓子作りをする <input type="checkbox"/> 体力づくりをする <input type="checkbox"/> 好きなことのために出かける その他 (あれば記入してチェック) <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () |
| ② 個別相談 | <input type="checkbox"/> 支援者と雑談する <input type="checkbox"/> 支援者に気持ちを話す (悩みや将来のことなど) 対支援者 <input type="checkbox"/> 家族へのいたわりの声掛けをする <input type="checkbox"/> 家族に気持ちを話す (悩みや将来のことなど) 対家族 <input type="checkbox"/> 家族以外にあいさつする <input type="checkbox"/> 友人と対面で会話する その他 | <input type="checkbox"/> 生活リズムが一定 (起床や就寝が規則的) <input type="checkbox"/> 朝早く起きる 生活習慣 <input type="checkbox"/> 身だしなみを整える (髭剃り、洗面、歯磨きなど) <input type="checkbox"/> 自分のものを洗濯する (※2③) <input type="checkbox"/> 家族のものも洗濯する (※2③) <input type="checkbox"/> 調理をする (自分のもの) <input type="checkbox"/> 家族のために調理や食事の準備をする <input type="checkbox"/> 食器を洗う 家事 <input type="checkbox"/> 自室の掃除をする <input type="checkbox"/> 家の外へゴミ出しする <input type="checkbox"/> 依頼をすれば家の中で手伝いをする <input type="checkbox"/> ネットで買い物する <input type="checkbox"/> 家族へのいたわりの行動がある <input type="checkbox"/> 服薬管理をしている その他 <input type="checkbox"/> 適度に運動する <input type="checkbox"/> 時間を守る (予定の時間に行くなど) | <input type="checkbox"/> 原付で出かける (※2④) <input type="checkbox"/> 車で出かける (※2④) 交通手段 <input type="checkbox"/> 一人で遠出する <input type="checkbox"/> 友人に会う <input type="checkbox"/> 家族と旅行に出かける <input type="checkbox"/> 就労のために情報収集をしている (家の中で行っても可。外出につながるスキル) その他 | <注意事項> (※1) 返事をするとは「なにかしら反応すること」、意思表示があるというのは「はい・いいえなどの意思を表現すること」である。 (※2) 上の段階でチェックが入れば、下の段階の項目すべてにチェックを入れる。 例：(※2①)「規則正しく食事をとる」にチェックが入れば、「最低限の食事をとる」にもチェックを入れる。(下段に行くほど段階が上がる) (※2②) は入浴、 (※2③) は洗濯、 (※2④) は交通手段、 (※2⑤) は散髪 |
| ③ 集団活動 | <input type="checkbox"/> 集団の中で発言をする <input type="checkbox"/> 家族・友人以外と会話する <input type="checkbox"/> 店員に注文や質問をする | <input type="checkbox"/> 健康管理をする (体調が悪いことを伝える、食事に気を付けるなど) 管理 <input type="checkbox"/> 金銭管理をする <input type="checkbox"/> 金融機関で窓口・ATMを利用する <input type="checkbox"/> 電話対応をする (かける・受ける) <input type="checkbox"/> 来客対応をする 対応 <input type="checkbox"/> 農作業をする <input type="checkbox"/> 祖父母の見守り・手伝いをする <input type="checkbox"/> ネット、テレビ、新聞を見て社会情勢についての情報を得る その他 | <input type="checkbox"/> 就労支援機関を利用する <input type="checkbox"/> 教習所へ行く <input type="checkbox"/> 公共交通機関を使う | |
| ④ 社会参加 | | | <input type="checkbox"/> 資格・免許の取得や更新をする <input type="checkbox"/> アルバイトをする <input type="checkbox"/> 自営の手伝いをする <input type="checkbox"/> 各種学校の利用をする | |
| 合計 | <input type="checkbox"/> の合計チェック数 (/ 24) → (%) | <input checked="" type="checkbox"/> の合計チェック数 (/ 40) → (%) | <input checked="" type="checkbox"/> の合計チェック数 (/ 18) → (%) | <input checked="" type="checkbox"/> の合計チェック数 () つ |