

●日常生活能力

項目	一人でできる	部分的にできる	できない	備考（必要な援助等）
例) 服を着る		○		例) ボタン付きの服は使えない
●食事				
1 スプーンやフォークで食べる				
2 箸で食べる				
3 ストローやコップで飲み物を飲む				
4 ジュースなどの飲み物をコップに注ぐ				
5 口を開けて食べる				
6 適切な時間に食事をする				
7 食事のバランスを考えて食べる				
8				
9				
●排泄				
1 トイレで排尿する				
2 トイレで排便する				
3 排尿・便の後始末を適切にする				
4 生理の後始末をする				
5 おむつやパンツに大小便をしたときに、伝える				
6 尿意や便意を伝える				
7 誘導がなくても、自分でトイレに行く				
8 手をきれいに洗う				
9 男性用・女性用トイレの区別が付き、使用できる				
10				
●セルフケア				
1 顔を洗う				
2 歯磨きをする				
3 髪を整える				
4 ひげを剃る				
5 爪を切る				
6 入浴し、髪や体を洗う				
7 体を拭いたり、髪を乾かす				
8 不調を訴える				
9 汚れた衣服を自発的に着替える				
10 薬の管理をする				
11 体温を測る				
12 診療科を選び、予約を入れる				
13 年1回、健康診断を受ける				
14 適切に睡眠をとる				
15 ハンカチやティッシュを携帯する				
16 小さな傷の手当てをする				

●「日常生活能力」

このページでは、身辺自立や家庭生活スキル等を評価します。番号が網掛けになっている個所は、「りあん」に記載されていない項目です。その他にも、不足している項目があれば、新たに追加して記入しましょう。

<記入の仕方>

- ・「一人でできる」、「部分的にできる」、「できない」の3段階で評価します。
- ・「一人でできる」とは、生活の中で声掛けがなくても、自発的に出来る場合にチェックします。声掛けや、部分的に手伝いが必要な場合は、「部分的にできる」にチェックし、具体的な状態や必要な支援を、備考欄に記載しておきましょう。

<目標設定の仕方>

- ・「できない」ことは、本人の発達段階や障害特性上、今は習得が難しい可能性があります。目標を設定する場合は、「部分的に出来る」ところの中から、少し頑張れば出来るようなところを次の目標とすると良いと思います。
- ・目標設定の際には、そのスキルを習得することで、本人や家族にとってメリットがあるのかなど、優先順位を考え、目標が多くなり過ぎないようにすることも大切です。
- ・家族と同居であっても、グループホームでの生活や、一人暮らしなど、本人にとって、より自立した生活を想定し、必要なスキルは何かを考える必要があります。
- ・成人の場合は、新たなスキルの獲得を目標とするよりも、本人が持っている力を生かすことや、自分だけでは難しいことは、代替となるツールや、支援、サービスをうまく活用していく方法を検討することが重要になります。
- ・高齢化や、状態の変化などにより、できていることを維持していくことが、難しくなる場合もあります。そのような場合は、今の状態を維持することが目標となります。できていたことができなくなったときは、備考欄に、その旨と時期を記載して、残しておきましょう。

●着脱				
1	服を脱ぐ			
2	服を着る			
2-a	フルオーバーや、ボタン付きのシャツを着る			
2-b	ズボン（スカート）を着る			
3	季節やTPOに合わせた服を選ぶ			
4	靴下や靴を履く			
5	スナップやボタンをとめる			
6	ジャンパーのファスナーを開け閉めする			
7	ネクタイをしめる			
8				
●家事				
1	洗濯をする			
1-a	洗濯物を取り込む			
1-b	洗濯物をたたむ			
1-c	洗濯機を使用して洗う			
1-d	洗濯物を洗濯方法別に仕分ける			
1-e	洗濯物を所定の場所に片づける			
2	掃除をする			
2-a	テーブルを拭く			
2-b	床を箒で掃く			
2-c	床を雑巾で拭く			
2-d	掃除機をかける			
2-e	ガラスを拭く			
2-f	風呂掃除をする			
2-g	トイレ掃除をする			
3	食器を洗う			
3-a	食後の食器を流しにさげる			
3-b	スポンジと洗剤を使用して食器を洗う			
3-c	洗った食器を拭く			
3-e	食器を所定の場所に片付ける			
4	買物をする			
4-a	硬貨や紙幣の種類がわかる			
4-b	値段を理解し、必要な金額を支払う			
4-c	お釣りがわかる			
4-d	頼まれた物を買ってくる			
5	簡単な調理をする			
5-a	カップ麺をつくる			

5-b	皮むき器を使って、皮をむく				
5-c	包丁を安全に使用する				
5-d	電子レンジやオーブントースターを使用する				
5-e	コンロを使用する				
6	片付けができる				
6-a	鞆や持ち物を所定の場所に収納する				
6-b	脱いだ服を片付ける				
6-c	自分の部屋を整理整頓する				
8					
9					
●その他					
1	ひとりで留守番をする				
2	戸締りをする				
3	金銭管理をする				
4	公共交通機関を利用する				
5	電話をかける				
6	時計を見て時間がわかる				
7	カレンダーを見て月日や曜日がわかる				
8	スポーツや旅行など趣味の活動を行う				
9	火や刃物などの危険物を認知する				
10	自由な時間を一人で過ごす				
11	慣れた場所であれば、一人で目的地まで歩いて行く				
12	必要に応じて、テレビ、新聞などから情報を得る				
13	パソコンを使用し、情報検索、メール等をする				
14	インターネットや、電話等による勧誘などによる、危険やトラブルを察知し回避する				
15	理由もなく、不当に扱われそうときなどに、自身の権利を、正当に主張する				
16	金融機関やATMを利用する				

() さんのファイル 記入者氏名 () 続柄 () 記入年月日 (年 月 日)