

ライフスキル チェック表 わかば版

2021. 5月 改訂

入学年度(令和) ()年()組()番 氏名()

評価段階: 4(できる・ある)、3(だいたいできる・だいたいある)、2(あまりできない・ほとんどない)、1(できない・ない)

領域	大項目	小項目	No.	わかば版内容						
				4	3	2	1	×		
I 日常生活	衣	衣服の整容	1	鏡を見て身だしなみをととのえる						
			2	汚れ・汗・濡れたことに気づき自分から着替える						
			3	天候や仕事着、普段着、外出着と目的に応じて衣類を選ぶ						
			4	靴やエプロンなどで、ちょう結びをする						
	食	食事	5	1日3食、規則正しく食事をする						
			6	周囲の人に不快感を与えないようにマナーを守って食事をする						
			7	食事の後、口もとの汚れを直す						
		料理	8	栄養を考えてメニューを選択する						
			9	食器を洗って片付ける						
			10	電子レンジ・オーブントースター・炊飯器など身近な電化製品を使用する						
			11	卵料理など、簡単な調理をする						
	住	身の回り	12	自分の部屋を定期的に掃除をする						
			13	自分の持ち物の整理整頓をする						
			14	布団を自発的に干したり、汚れたシーツの交換をする						
		家事	15	ごみの収集日や分別がわかり、ごみの集積所に捨てる						
			16	洗濯をする(洗濯→干す→片づけまで)						
			17	トイレ掃除をする						
			18	風呂掃除をする						
			19	決まった予算の中で買い物をする(予算オーバーしない)						
	金銭管理	管理	20	必要に応じて、日用品などの買い物をする。						
			21	お金の貸し借りはしない						
			22	無駄遣いをしない						
			23	小遣い帳などを付け、お金の管理をする						
			24	特定の目的のために、計画的に貯金する						
			25	銀行などのATMを利用する						
	健康管理	清潔	26	毎日、自分からすすんで入浴する						
			27	頭髪や身体をきれいに洗う						
			28	毎食後に歯磨きを行う						
			29	爪を切る						
			30	耳掃除をする						
			31	定期的に床屋・美容室に行く						
		規則正しい生活	32	髭剃りをする(男性のみチェック、女性は「×」をチェックする)						
			33	生理の時の始末ができる(男性は「×」をチェック)						
			34	夜更かしせずに決まった時刻に寝る						
			35	朝、決まった時刻に自分から起きる						
			36	正当な理由(通院、病気、電車の遅れなど)のない遅刻、早退、欠席はない						
			体調	37	体調が悪い時に、人に伝えたり、活動や食事の調整をしたりする					
				38	必要に応じて、医療機関を受診する					
	39	自分で服薬の管理をする								
	同 体 上 力	40	適度な運動をする							

領域	項目	No.	わかば版内容					
			4	3	2	1	×	
II 余暇活動	移動	41	一人で電車・バスを利用する					
		42	到着時刻から逆算して電車・バスを利用する					
		43	順番通りに列に並んで電車・バスを待つ					
		44	満員電車ではリュックサックを前に抱える					
		45	駅のホームを走らない					
		46	電車・バス内では、声の大きさや会話の内容に注意する					
		47	電車・バス内では、通路や出入り口を立ちふさがない					
		48	座席はつめて、荷物は膝の上などに置く					
		49	必要でない限り、電車・バスの優先席には座らない					
		50	気分転換のために休日に趣味の時間をもつ					
	計画	51	目的に合った外出の計画をたてる					
		52	自分が立てた予定にそって行動する					
		53	目的に応じた荷物を準備する					
		54	ICカードの残高を確認し、必要に応じてチャージする					
		55	映画館、ボウリング、カラオケなど支払いや手続きが必要な施設を利用する					
	施設利用	56	借りた物の返却が必要な施設(図書館・レンタルビデオ店など)を利用する					
		57	新聞・雑誌・テレビ・インターネットなどで世間の情報に関心を持つ					
	情報収集	58	新聞・雑誌・テレビ・インターネットなどで世間の情報を収集し、活用する					
		59	規則や決められたことを守る					
	決まり	60	危険と教えられたことをせず、自分の安全を考えて行動する					
		61	時間になったら余暇活動を中止し、食事や入浴などの行動に移る					
		62	携帯電話やゲームなどは、時間・場所・場面などのルールを決めて使用する					
		63	携帯電話などは、歩きながら操作をしない					
		64	掲示板・SNSなどに個人情報を発信しない					
		65	自己判断のみでゲームに課金をしない					
66		自分から挨拶ができる						
話す・聞く	67	その場にあった声の大きさと挨拶ができる						
	68	初対面の人にも挨拶・返事ができる						
	69	何かしてもらった時に、お礼を言う						
	70	相手の話を最後まで聞く						
	71	相手に応じた敬語を話す						
	72	分からない時、「はい」と答えなくて、自分から相手に質問する						
質問・報告・連絡	73	指示された作業を終えた時、自分から相手に報告する						
	74	必要に応じて、状況を相手に連絡する						
	75	電話やメールなどの手段を使って、初めての相手にも要件を伝えられる。						
相談など	76	困ったり悩んだりしたときに家族に相談する						
	77	困ったり悩んだりしたときに教員に相談する						
	78	困ったり悩んだりしたときに仲間に相談する						
	79	自分の気持ちを相手にわかるように伝える						
	80	友達との約束を守る						
交友	81	自発的に人に協力をする						
	82	当番・係など自分の役割を果たす						
	83	休み時間に友達と交流する						
	84	休日に友達と交流する						
自己コントロール	85	感情のコントロールができ、安定している						
	86	相手が不快に思うことを言わない(いくら本当のことであっても)						
	87	自分の都合を考え、他者の要求を断る						
	88	自分が傷つくような状況を中断したり、遠ざかったりできる						
	89	他者と対立した時に、自分の誤りに気づいて謝る						
	90	触法行為(万引き・飲酒・喫煙・暴力行為)をしない						
	91	自分を大切にしない(自傷行為がない)						