

自分の生活をふりかえってみましょう(生活チェックシート)

名前()

1、生活の基盤のこと

生活するお金は	1、自分で働いてつくる 2、家族にもらっている 2、ない(よくわからない)	→	これから希望すること
住むところ	1、一人暮らし 2、施設・グループホームなど 2、家族と住んでいる	→	これから希望すること

2、健康のこと

薬を飲むこと	1、毎回自分でできる 2、時々助けてもらっている 3、毎回助けてもらっている	→	これから希望すること
バランスの良い食事	1、自分で考えている 2、家族が考えている 3、考えたことがない	→	これから希望すること
病気への対応(病院に行く)	3、毎回自分一人で行く 2、時々一人で行く 3、毎回誰かと行く	→	これから希望すること
体力は	1、ある 2、まあまあ 3、ない(不安がある)	→	これから希望すること

3、毎日の生活のこと

身だしなみを整える	1、自分でできる 2、時々助けてもらっている 3、毎回助けてもらっている	→	1以外の人に聞きます どんな助けがいらいますか? →
食べること	1、自分でできる 2、時々助けてもらっている 3、毎回助けてもらっている	→	どんな助けがいらいますか? →
トイレ	1、自分でできる 2、時々助けてもらっている 3、毎回助けてもらっている	→	どんな助けがいらいますか? →
お風呂	1、自分でできる 2、時々助けてもらっている 3、毎回助けてもらっている	→	どんな助けがいらいますか? →
ごはんを作る(後片付けも)	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
洗濯する	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
掃除する	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
整理・整頓(きれいにすること)	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
手紙や書類の整理	2、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
買い物する	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →
服の修理(裁縫)	1、自分でできる 2、助けてもらってできる 3、できない(やったことがない)	→	どんな助けがいらいますか? →

4、他の人とのコミュニケーションのこと

自分の気持ちを伝えることで	1、困ることはない	2、時々困ることがある	3、毎回困ることがある
人が言っていることの理解で	1、困ることはない	2、時々困ることがある	3、毎回困ることがある
電話を使うことは	1、できる	2、助けてもらってできる	3、できない(やったことがない)
FAXを使うことは	1、できる	2、助けてもらってできる	3、できない(やったことがない)
パソコンを使うことは	1、できる	2、助けてもらってできる	3、できない(やったことがない)
字を書くこと(書類の記入)は	1、できる	2、助けてもらってできる	3、できない(やったことがない)

5、社会生活のこと

人との関係	1、困るはない	2、時々困ることがある	3、よく困ることがある
外の移動①近いところ	1、一人で行ける	2、時々誰かに助けてもらう	3、いつも誰かに助けてもらう
外の移動②遠いところ	1、一人で行ける	2、時々誰かに助けてもらう	3、いつも誰かに助けてもらう
お金の使い方	1、自分で計画してできる	2、時々使いすぎてしまう	3、自分で持っていない(いる時にもらう)
家の戸締まり	1、自分でできる	2、できるけど自信がない	3、できない(やったことがない)
緊急の時、連絡できる	1、自分でできる	2、できるけど自信がない	3、できない(やったことがない)

6、社会参加のこと

レクリエーション	1、よくする	2、時々する	2、ない(やってみたい)
趣味	1、ある	2、あまりない	2、ない(さがしたい)
旅行	1、よくする	2、時々する	3、行かない(行ってみたい)
仲間(友だち)との活動	1、よく参加している	2、時々参加している	3、参加していない
社会的活動(町内会など)	1、よく参加している	2、時々参加している	3、参加していない
就労	1、今仕事をしている	2、前にしていたが辞めた	3、仕事していない
家族	1、よく協力してくれる	2、時々協力してくれる	3、あまり協力してくれない

1以外の人に聞きます

→ どんな時困りますか? →

→ どんな時困りますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

1以外の人に聞きます

→ 何に困ってますか?

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがあればいいですか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ どんな助けがいらいますか? →

→ 今やっている、希望するレクリエーションは? →

→ 今やっている、希望する趣味はなにですか? →

→ 希望すること

→ どんな活動に参加したいですか? →

→ どの活動に参加したいですか? →

→ 仕事への希望は? →

→ 家族に希望すること?

1、これからやってみたいことを書いてみましょう(ニーズ整理表)

やってみたいこと	それをするのに不安なこと	助けてもらいたいこと	助けてくれそうな人・使えそうなサービス

1 これからやってみたいこと(例)

やってみたいこと	それをするのに不安なこと	助けてもらいたいこと	助けてくれそうな人・使えそうなサービス
〇〇のコンサートに行きたい	・チケットの取り方が分からない。	・チケットを取るのを手伝ってほしい(パンコン予約など)	・きょうだい ・兄弟 ・友だち ・ヘルパーさん ・相談支援
ひとり暮らしする	・家を探すこと ・家賃を払えるか不安 ・隣の人との付き合い方が分からない ・泥棒がこわい	・家と一緒に探すこと ・お金の管理 ・町内会への参加	・相談支援 ・かけはし ・家族 ・民生委員
好きな人と暮らしたい	・家を探すこと ・生活費がどのくらいかかるか分からない	困った時の相談	・相談支援
会社で働きたい	・どうやって仕事を探すか分からない ・職場の人が、自分のことを理解してもらえるのか不安	・仕事を探すことを一緒にしてほしい ・自分のことを、うまく職場の人に説明してほしい。	・相談支援 ・ハローワーク ・就労・生活支援センター
友だちがほしい	・どこで探したらいいのか分からない	・友だちが見つかりそうな場所を教えてください	・相談支援 ・心身障害者福祉センター ・社会福祉協議会
旅行に行きたい	・予約の方法が分からない。 ・乗車券の買い方が分からない。 ・計画を立てたいけど不安	・予約の方法を教えてください。 ・乗車券の買い方についてきてほしい ・立てた計画を見てほしい	・相談支援 ・ヘルパーさん ・家族

サービス利用計画(記入例1)

もくひょう 目標	ひとり く 一人暮らしをする
-------------	-------------------

もくひょう ひつよう 目標に必要なこと	じぶん じょうたい 自分の状態	どうしたらできそう？	たす 助けしてくれる人・回数・場所など
じぶん りょうり つく 自分で料理を作る	りょうり か もの ・料理の買い物はしたことがない。 りょうり ・料理はしたことがない。	か もの いっしょ ・買い物を一緒にしても らう。 つく かた おそ ・作り方を教わる。	いどう しえん にち かい ・移動支援2日に1回 かい えんじょ にち かい ・家事援助2日に1回 いえ かぞく おし ・家で家族に教えてもらう りょうり きょうしつ い ・料理教室に行く
かい じぶん 家事を自分でできるようになる	せんたく ・洗濯したことがない。 そうじ ・掃除したことがない。	せんたく ほうほう まな ・洗濯の方法を学ぶ。 そうじ しかた し ・掃除の仕方を知る。	いえ れんしゅう ・まずは家で練習する かい えんじょ ・家事援助のヘルパーさん しゅう にち 週2日 きょうだい おし ・兄弟に教えてもらう
でんわ つか 電話を使う	でんわ つか ・電話は使わせてもらっ ていない。 じぶん でんわ ・自分の電話がない。	かぞく れんらく でんわ りよ ・家族の連絡で電話を利用 してみる。 けいたいでんわ か ・携帯電話を買う。	
かね かんり お金の管理	かね ・お金はあったら全部 つか 使ってしまう。 ちよきん しかた わ ・貯金の仕方が分からな い。	かね かんり てつだ お金の管理を手伝っても らう。	かけはし
てつづ おほ いろいろな手続きを覚え える	むずか しよるい せつめい ・難しい書類は説明して ほしい。	なに こま とき そうだん 何か困った時に相談でき る人を探す。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族
かが かでん か 家具や家電を買う	ひとり く はじ 一人暮らしは初めてなの で、何が必要か整理でき ない。	しょ かんが ひと いい所に考えてくれる人 がいれば助かる。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族

サービス利用計画(記入例2)

もくひょう 目標	○○のコンサートに行きたい
-------------	---------------

もくひょう ひつよう 目標に必要なこと	じぶん じょうたい 自分の状態	どうしたらできそう？	たす 助けてくれる人・回数・場所など
・コンサートのチケット を買う	・チケットは買ったことが ない。 ・どこで買うのか分から ない。	・チケットの買い方を教 えてもらう。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族 ヘルパーさん
コンサートに着ていく服 を買う	・買い物は緊張して苦 がて 手。	買い物についてきてほし い。	とも 友だち ヘルパーさん かぞく 家族
コンサート会場への行 き方を覚える	・初めて行く場所なので ふあん い 不安。行き方を覚えたら い 行ける。	会場への行き方を練習 する。	ヘルパーさん かぞく 家族
コンサート当日の交通 費やかかるお金を計算 して用意する	・いくらかかるのか分か らない。	一緒に計算してくれる人 がいればできる。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族

サービス利用計画(記入例3)

もくひょう 目標	す ひと く 好きな人と暮らしたい
-------------	----------------------

もくひょう ひつよう 目標に必要なこと	じぶん じょうたい 自分の状態	どうしたらできそう？	たす ひと かいすう ばしょ 助けてくれる人・回数・場所など
す ばしょ さが 住む場所を探す	いえ さが かた わ 家の探し方が分から ない。	いっしょ さが ひと 一緒に探してくれる人が いたら探せそう。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族
かね けいさん お金の計算	にん せいかつ ・2人で生活したことがな いので、いくらかかるの か分からない。不安。	いっしょ かんが ひと 一緒に考えてくれる人が いたら、なんとかなりそ う。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族
せいかつどうぐ 生活道具をそろえる (家電・家具など)	なに ひつよう せいり 何が必要か整理できな い。	いっしょ かんが ひと 一緒に考えてくれる人が いたら、なんとかなりそ う。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族
かくしゅ りょうきん しはら 各種料金の支払い	すいどう でんき だい ガス、水道、電気代はこ れまで自分で払った経験 がない。手続きが不安。	いっしょ ひ お てつづ 一緒に引き落としの手続 きしてもえられれば助か る。	そうだんしえん 相談支援 かぞく 家族
ぼうはん 防犯	どろぼう はい 泥棒が入ることがこわ い。通帳は家に置いてお きたくない。	しんよう ひと あず 信用できる人に預けてお く。	かけはし かぞく 家族

サービス利用計画(記入例4)

もくひょう 目標	かいしゃ はたら 会社で働く
-------------	-------------------

もくひょう ひつよう 目標に必要なこと	じぶん じょうたい 自分の状態	どうしたらできそう？	たす ひと かいすう ばしょ 助けてくれる人・回数・場所など
しゅうしょかつどう 就職活動	りれきしょ か かた しゅうしょく 履歴書の書き方、就職 かつどう ほうほう わ 活動の方法が分からな い。	し ひと おし よく知っている人に教え てもらおう。	ハローワーク しゅうろう せいかつしえん 就労・生活支援センター そうだんしえん 相談支援 しょうがいしやくぎょう 障害者職業センター はったつしょうがいしやくしえん 発達障害者支援センター
じぶん かいしゃ 自分のことを会社に し 知ってもらおう	じぶん かいしゃ 自分のことを会社にうま く説明できるのか不安。 せつめい ふ あん	うまく説明できる人に助 けてもらいたい。 せつめい ひと たす	ハローワーク しゅうろう せいかつしえん 就労・生活支援センター そうだんしえん 相談支援 しょうがいしやくぎょう 障害者職業センター はったつしょうがいしやくしえん 発達障害者支援センター
はたら れんしゅう 働く練習	はたら しばらく働いてないので はたら れんしゅう 働く練習がしたい。	しょうぎょうれん ばしょ さが 職業訓練の場所を探 す。	しょうがいしやくぎょう 障害者職業センター しょうぎょうれんこう 職業訓練校
じぶん む しごと 自分に向いている仕事 さが を探す		しょうぎょう ひょうか う 職業の評価を受ける。	しょうがいしやくぎょう 障害者職業センター ハローワーク

