チェック票

**◎ここ一ヶ月を思いだしながら、相談員と一緒に当てはまるチェック欄に○印をつけましょう。**

**チェック票は、特性を知ったり今後の取り組みを検討したりする手がかりとして活用します。**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **家　庭　生　活** | **チェック** |
| １ | 生活リズム（起床・就寝など）は整っている。 |  |
| ２ | 身だしなみには気をつけている。 |  |
| ３ | 炊事・洗濯・掃除など、身の回りのことを自分で行っている。 |  |
| ４ | バランスのとれた食事など、健康に気をつけている。 |  |
| ５ | 睡眠はうまくとれている。（寝つきが良く、目覚めもすっきりしている。） |  |
| ６ | 服薬管理は、自分でできる。 |  |
| ７ | 約束の日にちや時間を守ることができる。 |  |
| ８ | 自分の収入やこづかいの範囲で、お金のやりくりができている。 |  |
|  |  |  |
|  | **人づき合い・コミュニケーション** | **チェック** |
| １ | 知っている人に会ったら、挨拶するように心がけている。 |  |
| ２ | 緊張しないで人と話すことができる。 |  |
| ３ | 言葉づかいには、気をつけている。 |  |
| ４ | 人との会話が楽しめる。 |  |
| ５ | 困った時に、人に助けを求めることができる。 |  |
|  |  |  |
|  | **リラックス・ストレス対処** | **チェック** |
| １ | 自分なりの趣味を、持っている。 |  |
| ２ | 休日や自由に使える時間に、いろいろやりたいことがある。 |  |
| ３ | 自分の得意・不得意について、知っている。 |  |
| ４ | 自分のストレスや疲労に気づき、早めに休むなどの対処が取れる。 |  |
| ５ | リラックスして過ごせる時間がある。 |  |
| ６ | 気持ちを切り替える手段を知っている。＊イライラしている時や気分が高まっている時など。 |  |
|  |  |  |
|  | **学校・就労・社会参加** | **チェック** |
| １ | 家庭以外に参加できる場所がある。 |  |
| ２ | 学校・職場・社会参加の場で、楽しみにしていることがある。 |  |
| ３ | マナーやルールを守れるほうである。 |  |
| ４ | 一定の時間集中して、課題に取り組める。＊集中時間は年齢によって異なるので相談員と判断する。 |  |
| ５ | 仕事（学習・作業）の手順を理解することができる。 |  |
|  |  |  |
|  | **感覚・その他** | **チェック** |
| １ | 人が多く目まぐるしい場面で、混乱しやすい。 |  |
| ２ | ザワザワした所や人の泣き声など、特定の場面に敏感である。 |  |
| ３ | 極端に苦手な刺激がある。＊におい、温度、手ざわり、肌ざわり、揺れ、痛み、光など。 |  |
| ４ | 疲れやすく、体調を崩しやすい傾向がある。 |  |
| ５ | 手先の動きや運動が苦手である。 |  |