

島根県版ひきこもり適応行動チェックリスト

(記入年月日:)

名前:)

※ こころか月でそれをしたことがあれば、口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 <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"/> ()
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・ 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"/> 自転車を出かける (※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	
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 の中で行っていても可。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 低限の食事がとる」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	☐の合計チェック数 (/ 24) → (%)	☑の合計チェック数 (/ 40) → (%)	☑の合計チェック数 (/ 18) → (%)	☑の合計チェック数 () つ

* 支援者の皆様へ

<本チェックリストについて>

- ・これは、本人が「現在どれくらいできているか」という目安になるものです。本人の現在の特徴や今後の変化をつかむことを目的にしています。
- ・本人の状態はそれぞれですので、すべて当てはまらなくてはならないということではありません。
- ・該当する4つの各段階は一つの目安です。その段階にいてもできていること、できていないことはそれぞれです。
- ・チェックの入らない項目で、今後本人にできそうなことを次の目標にするとよいでしょう。

<使用方法>

※ アセスメントがある程度終了し、継続相談をしていく中で使用します。(ひきこもり支援の4段階を事前に説明しておくとうよいでしょう。)定期的にチェックを入れることで、家族も本人の変化に気づきやすくなります。

- ①ここ一か月の「本人のできていること」を支援者が家族から聞き出し、チェックをいれます。チェックを始める項目は一番上の「事前段階」からでも構いませんし、現在の本人が当てはまる段階からでも構いません。
- ②各カテゴリ(☐・☒・☓・☔・☕)でチェック数を合計し、記入してパーセントを出します。パーセントの数値をレーダーチャートに記入します。(☕についてはチェック数に×10をして記入)
- ③記入については、支援者だけがリストを見て記入しても構いませんし、家族にもリストを見てもらいながら一緒にチェックを入れる作業をしても構いません。
- ④チェックが終われば、各カテゴリの傾向や全体の傾向について家族へフィードバックするとよいでしょう。また、現在できていなくても、今後出来そうな項目を次の目標として掲げるとよいでしょう。

島根県版ひきこもり適応行動チェックリスト (結果)

