

三重県版ひきこもり適応行動チェックリスト

記入者 ( )  
ケース No. ( )

記入年月日：令和 年 月 日

相談対象者 ( ) 相談対象者生年月日 ( 年 月 日) 年齢 ( 歳)

相談者 ( )

相談対象者と相談者との関係： 本人 ・ 家族 ( ) ・ その他 ( )

		項目	出来ている項目に チェック
基本的 生活	食事	1 1人で自室で食べる。	
		2 1人で共有スペースで食べる。	
		3 家族と食べる。	
	更衣	4 清潔保持のために更衣や散髪等をする。	
		5 季節や場面に応じた服装をする。	
	睡眠	6 朝、起床する。	
		7 夜間、眠る。	
		8 昼夜逆転のない生活をおくる。	
	入浴	9 入浴、シャワー浴をする。	
	自宅での過ごし方	10 家族がいない時に自室以外で過ごす。	
		11 家族がいる時に自室以外で過ごす。	
家事	洗濯	12 洗濯する（工程の一部でも可）。	
	料理	13 自分の分のみ食事を作る。	
		14 家族の分の食事を作る。	
	食器洗い	15 自分の分の食器を洗う。	
		16 家族の分も食器を洗う。	
	掃除	17 自室の掃除をする。	
		18 自室以外の場所を掃除する。	
	風呂	19 風呂の準備をする。	
	ペットの世話	20 ペットの世話をする。	
	介護	21 介護の手伝いをする。	
	業者	22 宅急便など訪問者への対応をする。	
23 自分から業者の手配、対応をする。			
その他の家事	24 その他の家事をする。		
他者 との 交流	家族	25 家族からの声掛け等に反応する(身振り等での反応を含む)。	
		26 家族とSNS、電子メール、電話等で意思疎通を図る。	
		27 家族と顔を合わせて会話する。	
		28 家族の気持ちに対して受容や配慮をする。	

他者との交流	家族以外	29	家族以外とSNS、電子メール、電話等で意思疎通を図る。	
		30	家族以外と会う。	
		31	家族以外の人に対して受容や配慮をする。	
趣味・外出	1人での外出	32	1人で公共交通機関で外出する。	
		33	徒歩、自転車、車などで1人で近所へ外出する(散歩、コンビニ等)。	
		34	1人で旅行、レジャーへ行く。	
	家族との外出	35	家族と外出する。	
	家族以外との外出	36	家族以外と外出する。	
	家族の送迎等	37	家族の外出等の付き添い、送迎をする。	
	役所等での手続き	38	1人で役所等へ手続きをしに行く。	
	趣味	39	積極的な趣味活動をする。	
		40	外出を伴う趣味活動をする。	
	運動	41	運動をする。	
利用 相談 機関 等の	相談機関	42	1人で相談機関へ行く。	
	医療機関	43	1人で通院する。	
	当事者会・居場所	44	当事者会や居場所、日中一時支援等に参加する。	
就学・就労	学校	45	学校に入学し、受講する(オンライン含む)。	
		46	自主的に勉強する。	
	資格	47	資格を取る。	
	就労準備	48	サポステ等へ通所して就労準備をする。	
	就職活動	49	ハローワーク、事業所等で就職活動をする。	
	就労	50	就労系障害福祉事業所へ通所する(A型、B型、就労移行支援等)。	
		51	アルバイトで収入を得る。	
対将来の 対処法 の希望	進路・将来の希望	52	将来への希望を持つ。	
	対処法	53	自分の感情に対する対処法を持っている。	
		54	自分の気持ちを言語化する。	
社会生活能力	金銭管理	55	金銭管理をする。	
	1人暮らし	56	1人暮らしをする。	
	約束	57	約束・時間を守る。	
	社会参加	58	社会参加をする(選挙の投票やボランティア活動等)。	