

※ ここーか月でそれをしたことがあれば、□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	☐ 返事をする (※1) ☐ 意思表示がある (※1) ☐ 家族の関わりを拒否しない	☐ トイレに行く ☐ 最低限の食事をとる (※2①) ☐ 不定期に入浴する (※2②) ☐ まとまった時間の睡眠をとる		☐ 読書をする ☐ テレビをみる ☐ 音楽を聞く ☐ PC、携帯をかまう
① 家族相談	☐ 家族にあいさつする ☐ 家族と世間話をする ☐ 家族と食事をとる ☐ 家族と一緒に屋内で活動する ☐ 家族に自分の好きなものについて話を する ☐ 家族に要求を言う (欲しいもの・やって ほしいことなど) ☐ 家族の気持ちを聞く (将来の話を除く) ☐ 相談に来ていることを伝えている (家族 のスキル) ☐ メールで文章を送る ☐ ネット上の相手と話を する ☐ 両親以外の家族と会話する ☐ 友達と電話する 対家族 その他	☐ 規則正しく食事をとる (三食食べる、定時 に食べるなど) (※2①) ☐ 定期的に入浴をする (※2②) ☐ 毎日入浴する (※2②) ☐ 毎日着替える ☐ 洗濯物をカゴに入れる ☐ 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 ☐ お風呂の準備 (掃除・ お湯をためる等) をする ☐ 食器を下げるなど片づけをする ☐ 家で髪を切る (※2⑤) ☐ 留守番する ☐ 自分のごみをまとめる ☐ ごみの分別をする 生活習慣 準備片付け その他		

* 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いよいでしょう。）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）

