

にちじょうせいかつてんけんひょう
日常生活点検表

年 氏名 _____

○：一人できる △：支援があれば一人でできる ×：一人でできない /：やったことがない

1 身の始末

		記入日		記入日		記入日	
		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
はいせつ 排泄							
1	はいべん しまつ じぶん ふ なが 排便の始末ができる(自分で拭く、流す)						
2	どんな ばしよ どんな場所のトイレでも排便できる						
3	し はいせつ トイレのドアを閉めて排泄できる						
4	だんじよ くべつ 男女のトイレが区別できる						
5	ようしき つか 洋式トイレが使える						
6	あと て あら トイレの後、手が洗える						
7	ね まえ じぶん い 寝る前に自分でトイレに行ける						
8	がいしゅつ きようじ まえ じぶん い 外出や行事の前に自分でトイレに行ける						
9	こうしゅう なら かた し 公衆のトイレでの並び方を知っている						
にゅうよく 入浴							
10	ひとり ふろ はい 一人でお風呂に入れる						
11	からだ じぶん たら 体を自分で洗うことができる						
12	かみ じぶん たら 髪を自分で洗うことができる						
13	じぶん つか シャワーを自分で使うことができる						
14	よくそう はい まえ からだ たら どう し 浴槽に入る前に、体を洗う等マナーを知っている						

15	よくそう い し 浴槽にタオルを入れてはいけないことを知っている						
16	よくよう 浴用タオルをしっかりとしぼることができる						
17	にゅうよくご じぶん からだ 入浴後に自分で体をふくことができる						
18	にゅうよくご じぶん かみ 入浴後に自分で髪をふくことができる						
19	にゅうよくご からだ だついじよ い し 入浴後に体をふいて脱衣所に行くことを知っている						
20	にゅうよく じゅんび あとかたづ じぶん 入浴の準備、後片付けが自分でできる						
しょう けい 小 計							

えいせい 衛生		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
21	じぶん て つめ き 自分で手の爪を切ることができる						
22	じぶん あし つめ き 自分で足の爪を切ることができる						
23	じぶん は 自分で歯をみがくことができる						
24	まいあさ は 毎朝、歯みがきをしている						
25	まいあさ い じぶん は 毎朝、言われなくても自分で歯みがきをしている						
26	まいばん は 毎晩、歯みがきをしている						
27	まいばん い じぶん は 毎晩、言われなくても自分で歯みがきをしている						
28	かお たら 顔を洗うことができる						
29	まいあさ い じぶん かお たら 毎朝、言われなくても自分で顔を洗う						
30	じぶん はな 自分で鼻をかむことができる						
31	うがい うがいをすることができる						

3 2	自分で気づいて汗がふける						
3 3	髪をとかすことができる						
3 4	毎朝、自分で髪をとかしている						
3 5	外出時にハンカチとティッシュを常に持っている						
3 6	自分でハンカチとティッシュを用意・携帯できる						
3 7	理髪店に行くことができる						
3 8	理髪店で髪を切ってもらえることができる						
3 9	帰宅後に言われなくても自分で手を洗う						
4 0	帰宅後に言われなくても自分でうがいをする						
	小計						
	合計						

2 衣生活

		記入日		記入日		記入日	
着替え		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
4 1	衣服の着脱ができる						
4 2	衣服の保管場所がわかり、着替えが用意できる						
4 3	制服のボタンがしめられる						
4 4	ベルトが自分でできる						
4 5	汗をかいたら、自分で気づいて着替えられる						

4 6	天候や気温に応じて衣服の調節ができる						
4 7	エプロンのひもが後ろで結べる						
4 8	くつひもが自分で結べる						
洗濯							
4 9	汚れた衣服を洗濯に出せる						
5 0	ハンカチ、くつしたなどの小物が洗える						
5 1	家の洗濯機が一人で使える						
5 2	洗濯物をハンガーにかけられる						
5 3	洗濯物を干せる						
5 4	洗濯物を取り込むことができる						
5 5	洗濯物をたたむことができる						
5 6	上履きなどクツが洗える						
整理・その他							
5 7	制服をきちんとハンガーにかけることができる						
5 8	家庭で自分の衣服が整理整頓できる						
5 9	ボタンをつけることができる						
6 0	折りたたみ傘をたたむことができる						
	小計						

しょくせいかつ
3 食生活

しょくじ 食事		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
6 1	はし ただ つか 箸が正しく使える						
6 2	ナイフとフォークで食事ができる						
6 3	さかな ほね じぶん と 魚の骨を自分で取って食べることができる						
6 4	おかずに適量のしょうゆやソースがかけられる						
6 5	いっぽんてき しょくじ 一般的な食事のマナー通りに食べられる						
6 6	じぶん た 自分で食べたいものが言える						
ちょうり かたづ 調理・片付け							
6 7	こめ 米をとぐことができる						
6 8	はん すいはんき た ご飯を炊飯器で炊ける						
6 9	たまねぎ、にんじん、じゃがいもが切れる						
7 0	ガスコンロの火がつけられる						
7 1	カップラーメンが作れる						
7 2	インスタントラーメンが作れる						
7 3	レトルト食品で食事ができる						
7 4	おにぎりを握ることができる						
7 5	かんづめ あ 缶詰が開けられる						
7 6	しょつき じぶん 食器を自分できれいに洗い、拭くことができる						
7 7	ゆ わ お湯を沸かすことができる						
7 8	インスタントコーヒーが入れられる						

7 9	かん じぶん あ 缶ジュースを自分で開けられる						
8 0	リンゴの皮がむける						
		しょう 小	けい 計				
		ごう 合	けい 計				

じゅうせいかつ
4 住生活

		記入日		記入日		記入日	
		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
せいそう 清掃							
8 1	そうじき つか 掃除機が使える						
8 2	ぞうきん しぼ 雑巾がかたく絞れる						
8 3	ごみをしゅうせきじょ だ ごみを集積所に出せる						
8 4	かねんぶつ ふねんぶつ なま くべつ 可燃物、不燃物、生ゴミの区別ができる						
8 5	ふる あら お風呂が洗える						
きしょう しゅうしん た 起床・就寝・その他							
8 6	あき じぶん お 朝、自分で起きることができる						
8 7	ふとん 布団をたたむことができる						
8 8	ふとん 布団やベッドにシーツがかけられる						
8 9	まくら と はず 枕カバーの取り付け、取り外しができる						
9 0	き じかん しゅうしん 決められた時間に就寝することができる						
9 1	トイレトペーパーがホルダーに付けられる						
		しょう 小	けい 計				

121	品物の安い高いがわかる						
122	よく買うお菓子や食べ物の値段がわかる						
123	お小遣いを自分で管理できる						
124	自分の口座を持っている						
125	口座から金銭の引き出し、預け入れができる						
	小計						

		記入日		記入日		記入日	
		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
公共機関、交通機関の利用							
126	飲食店で食事を注文できる						
127	はがきや手紙を郵便ポストに投函できる						
128	学校や家の近くのバス停や駅に行くことができる						
129	電子マネーを使ってバスや電車に乗れる						
130	目的地までの運賃を駅の路線図を見て調べられる						
131	目的地までの切符を現金で買える						
132	電子マネーにチャージすることができる						
133	時刻表が読める						
134	バス停や駅で並んで順番を待つことができる						
135	一人で電車やバスに乗ることができる						
136	一人で電車の乗り換えができる						
137	バスで手帳を利用することができる						

138	バスで降りる前にボタンを押すことができる						
139	電車やバスで立っていることができる						
140	黄色い点字ブロックの意味がわかる						
	小計						

		記入日		記入日		記入日	
		本人	保護者	本人	保護者	本人	保護者
その他							
141	テレビなどでニュースを見て理解ができる						
142	テレビなどで身近な社会の大きな出来事がわかる						
143	新聞が読める						
144	有名な映画のタイトル、内容を知っている						
145	有名な芸能人の名前を知っている						
	小計						
	合計						

シートの活用方法について

○プリントアウトしてご利用ください。

(1)各項目を自己評価しましょう。

(2)各項目の「できる」を数えましょう。小計も計算して書きましょう。

(3)保護者の方から見てお子様の評価を試みましょう。