

自立活動チェックリスト（生徒用）2019

令和元年 月 日（ ）

年 組・科 名前（ ）

1：とても難しい 2：難しい 3：だいたいできる 4：できる 5：とてもできる A：分からない B：あてはまらない

項目	1	2	3	4	5	A	B	苦手なことの内容
----	---	---	---	---	---	---	---	----------

健康（健康の保持）

1	起床や就寝などの生活のリズム、食事や整理整頓などの生活習慣、衣服の調節や清潔など、健康に気をつけること。	1	2	3	4	5	A	B	
2	病気がある人は、自分の症状を理解し、薬を飲んだり、無理をしないように気をつけたりして生活すること。	1	2	3	4	5	A	B	
3	病気や事故で、身体が動かしにくかったり、身体の調子が悪かったりする人は、そのことに気をつけて生活すること。	1	2	3	4	5	A	B	
4	自分ができることやできないこと、得意なことや苦手なことを知り、行動や感情を調整したり、人に頼んだり、学習や生活がしやすいようにすること。	1	2	3	4	5	A	B	
5	運動不足にならないよう運動したり、適切な食事をしたりなど、自分で健康管理をすること。	1	2	3	4	5	A	B	

気持ちや感情、行動のコントロール（心理的な安定）

1	イライラしたり、落ち込んだり、不安になったり、緊張したりすることなく、落ち着いて生活すること。	1	2	3	4	5	A	B	
2	場所や場面、状況や予定が変わったときに、どうしたらよいか分からなくなったり、緊張したり、不安になったりしないで、落ち着いて対応すること。	1	2	3	4	5	A	B	
3	できないことや苦手なことがあっても、それに対処するために、積極的に取り組もうとすること。	1	2	3	4	5	A	B	

人間関係（人間関係の形成）

1	人を信頼して話を聞いたり、話をしたり、人と適切なやりとりをすること。	1	2	3	4	5	A	B	
2	他の人の考えや気持ちを理解して、場に応じた適切な行動をすること。	1	2	3	4	5	A	B	
3	自分の得意なこと、苦手なこと、行動の特徴などを理解して、他の人と合わせて行動すること。	1	2	3	4	5	A	B	
4	他の人の雰囲気に合わせてたり、手順やルールを守り、集団活動に積極的に参加すること。	1	2	3	4	5	A	B	

周囲の状況の把握（環境の把握）

1	周囲の状況を見たり、聞いたり、感じたりして、情報を集めること。	1	2	3	4	5	A	B	
2	自分の感じ方や、考え方の特徴を知ること。	1	2	3	4	5	A	B	
	話を聞く、話す、読む、書くことができること。	1	2	3	4	5	A	B	

	おぼえること、 ^{かんが} 考えること、 ^{はんだん} 判断すること、 ^き 決めること、 ^{すいり} 推理すること、イメージをすることができること。	1	2	3	4	5	A	B	
	^み 見えるものや ^き 聞こえるもの、 ^{さわ} 触ったものに対して、 ^{おどろ} 驚いたり ^{あん} 不安になったりしたときに、 ^{たいせつ} 適切な ^{たいおう} 対応をすること。	1	2	3	4	5	A	B	
3	^み 見ること、 ^き 聞くこと、 ^{かん} 感じることなどに ^{にがて} 苦手さがある場合、 ^ほ 補助する ^{どうぐ} 道具や ^{ほうほう} 方法を使うこと。	1	2	3	4	5	A	B	
4	^み 見ること、 ^き 聞くこと、 ^{かん} 感じることなどに ^{にがて} 苦手さある場合、 ^{ぶん} 自分の ^{ちから} 力や ^ほ 補助する ^{どうぐ} 道具、 ^{ほうほう} 方法を使って、 ^{しゅうい} 周囲の ^{じょうきょう} 状況を ^{はあく} 把握し、 ^{てきかく} 的確な ^{はんだん} 判断や ^{こうどう} 行動をすること。	1	2	3	4	5	A	B	
5	^み 見ること、 ^き 聞くこと、 ^{かん} 感じることなどに ^{にがて} 苦手さある場合、 ^{たいけん} 体験や ^{がくしゅう} 学習したことを ^{つか} 使って、 ^{かいけつ} 解決すること。	1	2	3	4	5	A	B	

からだの動き（身体の動き）

1	^{がくしゅう} 学習で ^{ただ} 正しい ^{しせい} 姿勢を保ったり、 ^{うんどう} 運動や ^{さぎょう} 作業をしたり、 ^{からだ} 身体を ^{うご} スムーズに ^{うご} 動かすこと。	1	2	3	4	5	A	B	
2	^{からだ} 身体を ^{うご} スムーズに ^{うご} 動かすことが ^{むずか} 難しい場合、 ^{うん} 運動や ^{どうさ} 動作を ^ほ 補助する ^{どうぐ} 道具（ ^{まつり} 装具や ^{くるま} 車いすなど） ^{つか} を使うこと。	1	2	3	4	5	A	B	
3	^{しょくじ} 食事、 ^{はいせつ} 排泄、 ^{いふく} 衣服の ^{ちやくだつ} 着脱、 ^{せんめん} 洗面、 ^{にゆうよく} 入浴などの ^み 身の ^{まわ} 回りのことをする ^{どうさ} 動作や、 ^{ぶん} 文字を ^{かく} 書くなど ^{しゅう} 学習のための ^{どうさ} 動作をすること。	1	2	3	4	5	A	B	
4	^{ある} 歩いたり、 ^{くるま} 車いすなどを ^{つか} 使って、 ^{じぶん} 自分で ^{いどう} 移動すること。	1	2	3	4	5	A	B	
5	^{こま} 細かい ^{さぎょう} 作業を ^{おこな} 行ったり、 ^{しじ} 指示 ^{おこな} 通りに ^{さぎょう} 作業をしたり、 ^{さぎょう} 作業を ^{つづ} 続けて ^{おこな} 行ったり、 ^{しゅうちゅう} 集中して ^{くみ} 取り組んだりすること。	1	2	3	4	5	A	B	

コミュニケーション（コミュニケーション）

1	^{じぶん} 自分のことを ^{つた} 伝えたり、 ^{ひと} 人の ^{はなし} 話を ^き 聞いたり、 ^{にちじょう} 日常の ^{コミュニケーション} コミュニケーションをすること。	1	2	3	4	5	A	B	
2	^{はなし} 話を ^き 聞いたり、 ^{ぶんしょう} 文章を ^よ 読んだり、 ^{ことば} 言葉によって ^{あいて} 相手の ^{かんが} 考えを ^り 理解したり、 ^{かんが} 自分の ^{かんが} 考えを ^{つた} 伝えたりすること。	1	2	3	4	5	A	B	
3	^{コミュニケーション} コミュニケーションに ^{ひつよう} 必要な、 ^{もの} 物の ^{なまえ} 名前や ^{じょうたい} 状態を ^{あらわ} 表す ^{ことば} 言葉を ^{まな} 学んだり、 ^{つか} 使ったりすること。	1	2	3	4	5	A	B	
4	^{コミュニケーション} コミュニケーションが ^{うま} うまくとれないときに、 ^{はなし} 話し ^{ことば} 言葉や ^{ぶん} 文字、 ^{じし} ジェスチャー、 ^{カード} カードなどの ^{ほうほう} 方法や ^{しゅだん} 手段を ^{つか} 使うこと。	1	2	3	4	5	A	B	
5	^{ばめん} 場面や ^{あいて} 相手の ^{じょうきょう} 状況によって、 ^{じぶん} 自分から ^{てきせつ} 適切な ^{コミュニケーション} コミュニケーションの ^{しゅだん} 手段を ^{えら} 選んだり、 ^{ないよう} 内容を ^{たしか} 確かめたり、 ^{てきせつ} 適切な ^{ひょうげん} 表現ができたりすること。	1	2	3	4	5	A	B	

とくい
得意なこと、長所

にがて
苦手なこと、短所