



なまえ \_\_\_\_\_

『高校生\*自立度チェック』

いつも3点・ときどき2点・たまに1点・しない0点

	項目	点数
①	朝、 <sup>お</sup> 起こされ <sup>ない</sup> で <sup>お</sup> 起きることができる。	
②	<sup>じぶん</sup> 自分の <sup>ふとん</sup> ベッドや <sup>かたづ</sup> 布団を片付けることができる。	
③	<sup>じぶん</sup> 自分の使う部屋の掃除をすることができる。	
④	自分の洗濯は自分ですることができる。	
⑤	衣類のコーディネートやハンカチ（タオル）の準備をすることができる。	
⑥	衣服にアイロンをかけることができる。	
⑦	シャツのボタンがとれたら自分でつけることができる。	
⑧	自分の着るものは自分で買いに行く。	
⑨	時間の使い方を工夫している。	
⑩	お家での手伝いを自分から進んでやることができる。	
⑪	靴や服など脱いだものを片付けることができる。	
⑫	風呂やトイレの掃除をする。	
⑬	家族の食料や日用品の買い物をする。	
⑭	おこづかいを自分で管理することができる。	
⑮	ゴミの出す日がわかる。	
⑯	電気や水をむだな使い方をしないように気をつけている。	
⑰	TPOにあった言葉づかいや態度をとることができる。	
⑱	約束した時間をまもることができる。	
⑳	新聞やニュースなどで最近の社会問題をしろうとしている。	
㉑	近所のひとに自分からあいさつができる。	
㉒	「ありがとう」「ごめんなさい」がいえる。	
㉓	嫌だと思ってもやらなくてはいけないことは、きちんとやる。	
㉔	自分の仕事は、責任をもっておこなう。	

◎<sup>じりつ</sup>自立はということだとおもいますか？(考えをかいてください)