

生活タスク分析・分割チェックリスト

注意が届くサイズに分けて、「課題」から「生活」へつなげるための記録用紙

使い方：まず生活で困っている場面を1つ選び、工程を2分前後の小さな単位に分けます。疲れる前に終え、できた工程と一緒に確認します。

1 基本情報

氏名 _____ 日付 _____
対象タスク _____
実施場所 _____ 同席者 _____

2 対象にする生活タスク

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 身支度 | ☐ 食事の準備 |
| ☐ 洗濯物たたみ | ☐ 服薬・予定確認 |
| ☐ 外出準備 | ☐ 片づけ・家事 |
| ☐ 買い物 | ☐ その他 |

3 つまづきの観察

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 途中で止まる | ☐ 手順が抜ける |
| ☐ 物音・視界で逸れる | ☐ 道具を探して迷う |
| ☐ 同時指示で混乱 | ☐ 時間がかかる |
| ☐ 疲れると崩れる | ☐ 自信が下がる |

4 環境と手がかり

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 机上是1作業だけ | ☐ テレビ・音を減らす |
| ☐ 必要物を先に置く | ☐ チェック表を使う |
| ☐ 短い声かけにする | ☐ 休憩を入れる |

5 タスク分析：2分前後の工程に分ける

No.	工程 何をするか	目安	必要物	声かけ・手がかり	○△×	メモ
1		分				
2		分				
3		分				
4		分				
5		分				
6		分				
7		分				
8		分				

ポイント：一度に全部やらず、「1つ終わったら次へ」。できた工程をチェックして、小さな達成を積み重ねます。

2分課題への変換シート

机上課題で終わらせず、生活場面で「できた」を増やすための調整表

6 分割のルール

- ☐ 1工程は2分前後
- ☐ 一つ終わってから次へ
- ☐ 疲れる前に終了
- ☐ 失敗したら工程を小さくする
- ☐ できた工程を言語化
- ☐ 翌日は少しだけ調整

7 難易度を上げる順番

- Step 1** 工程を細かくする → **Step 2** 声かけを減らす →
Step 3 工程を少しつなげる → **Step 4** 場所や時間を変える

できない時は能力不足ではなく、工程・環境・疲労の設定が大きすぎるサインです。

8 工程設計例

生活タスク	2分課題への分け方の例
身支度	服を出す → 上を着る → 下を着る → 顔を洗う → 髪を整える
洗濯物	タオルだけたたむ → シャツだけたたむ → 下着だけ分ける → しまう場所ごとに分ける
食事準備	食器を出す → 並べる → 食材を1つ出す → 1品だけ準備 → 片づける
外出準備	財布を置く → 鍵を置く → 上着を着る → 靴を履く → 玄関で確認する

9 実施記録

日付	タスク	工程数	成功した工程	つまずいた工程	次の調整

10 本人・家族の気づき

11 セラピストメモ

合言葉：課題は準備運動、本番は生活。うまくいかない日は責めず、工程を小さくする・刺激を減らす・休憩を入れる、の順に調整します。