

地域移行に向けた外出支援の在り方について ～外出プロセスマップの活用～

兵庫県社会福祉事業団
救護施設 のぞみの家
支援員 下浦 圭介 箱根 洋介
三木 明子 山中 洋輔

1 はじめに

(1) 研究の背景

救護施設は、身体上又は精神上著しい障害があるために日常生活を営むことが困難な要保護者を入所させて、生活扶助を行うことを目的とする施設である（生活保護法第38条第2項）。救護施設は、生活保護受給者（生活困窮者）が、生活の立て直しを図り、地域生活を目指す施設であることから中間・通過施設と呼ばれることもある。

昨今、救護施設のぞみの家（以下、のぞみの家）の新規入所者は、精神科病院等での社会的入院¹患者が増加しており、社会生活の経験が乏しく生活スキルにおいても支援が必要な方が多い。

そのような中、救護施設では、ひとりでも多くの入所者が再び地域で生活を送れるように支援を遂行できるプロセスが必要である。その支援の一環として、のぞみの家では居宅生活までに至る必要な社会スキルや目標を細分化し、対象者がスクリーニングできるような地域移行プロセスモデルの活用を実施しているが、地域移行における課題のひとつに「外出支援の必要性」がある。のぞみの家の令和元年度職員実践研究報告にて、外出支援の必要性を“1人で外出することは、自分の移動手段を持ち合わせていることのほかに、時間の認知や、地理（空間）の認知、場合によっては人に助けを求めるなどのコミュニケーションも必要であり、他の社会スキルに比べても、求められるスキルが多い”と検証した。地域移行のために『外出スキル』が重要であるのかを検証しながら、利用者・職員が外出（支援）プロセス（計画と支援方法）を理解し共有することで、のぞみの家での『外出支援』が地域移行に繋がることを報告したい。

(2) 研究・実践のねらい

- ア. のぞみの家における外出評価表の作成及び単独外出希望者の評価。
- イ. 外出の範囲（地図）や、必要な社会資源（公共施設や飲食店等）をまとめた『外出プロセスマップ』を作成することで、本人と支援者が、外出に必要なプロセス（外出における計画や準備と支援方法）を視覚化。
- ウ. 外出支援と地域移行の関係性。

¹ 社会的入院：医学的には入院の必要がなく、在宅での療養が可能であるにもかかわらず、ケアの担い手がいらないなど家庭の事情や引き取り拒否により、病院で生活をしている状態。

2 研究内容

(1) 外出評価表の作成

のぞみの家では、毎週木曜日に社会生活力プログラム²において、単独での外出を希望している利用者 20 名と担当職員 10 名を対象にグループワークを実施した。内容として、外出の評価項目、外出に必要な持ち物、外出先リスト、外出先で困ることや想定されるリスクについて、KJ 法³を使用し整理した。(写真1 グループワークの様子)(写真2 KJ 法の様子) また、のぞみの家職員には、のぞみの家利用者の外出支援・評価についてアンケートを実施し、外出評価項目、外出に必要な準備物等の意見の抽出をおこなった。

また、利用者のグループワークの意見も含め、評価項目に対して何を評価するのかという評価ポイントも職員が意見を出した上で外出評価項目の集約を行った。

写真1 「グループワークの様子」



写真2 「KJ 法の様子」



(2) 外出評価項目を使用した外出評価の実施

上記グループワークを実施した利用者 20 名、職員 10 名に、外出評価項目に対して出来ているものには「○」、できていない・わからないものについては「×」をつけてもらい、「○」と評価した人数を「のぞみの家外出評価集計表」(図表1)として集約した。

²社会生活力プログラム：1986 年(昭和 61 年)の国際リハビリテーション協会による社会リハビリテーションの定義のキー概念である「社会生活力」を高めるために、わが国で開発されたプログラムである。

³ KJ 法：大量に収集したデータを整理して分析し、新たなアイデアを得るための発想法。

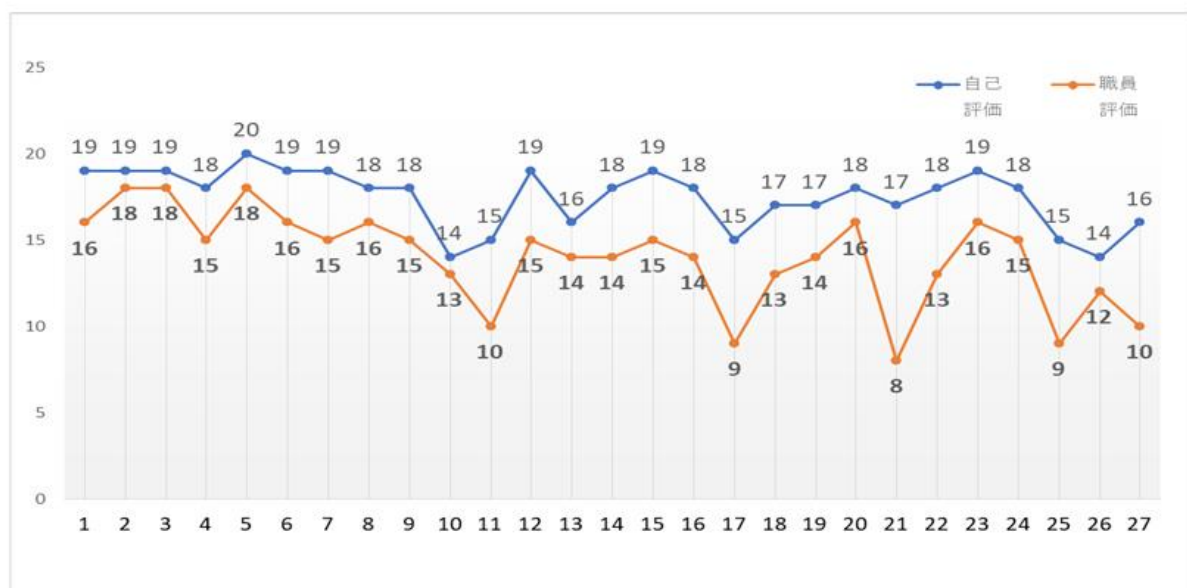
膨大なデータを一枚一枚のカードに分けてグループ化を繰り返していくことで、問題解決の手掛かりや新たな発想が得られる。

図表 1 「のぞみの家外出評価集計表」

項目 番号	評価 項目	自己 評価	職員 評価	項目 番号	評価 項目	自己 評価	職員 評価
1	一人で歩ける。車いすで移動できる。	19	16	15	試供品や無料配布物をむやみに持ち帰らない。	19	15
2	決められた外出範囲を守れる。	19	18	16	薬の管理ができる。	18	14
3	ソーシャルディスタンス（マスクの着用など）に気をつけて外出できる。	19	18	17	移動時間や用事（買い物など）にかかる時間がわかる。	15	9
4	外出先からのぞみの家へ戻ることができる。	18	15	18	困ったことがあれば人に尋ねることができる。	17	13
5	時間・時計がわかる。	20	18	19	人に介助を依頼できる。	17	14
6	適切に買い物ができる。（値札が読める）	19	16	20	自分の必要（外出可能）な外出先が言える。	18	16
7	お金の種類がわかる。	19	15	21	簡単な外出（行程表）計画をたてる。	17	8
8	荷物が持てる。	18	16	22	公衆電話等の連絡手段の場所がわかる。	18	13
9	傘やカッパを使用し外出できる。	18	15	23	エレベーターが使える。	19	16
10	店の場所や名前を覚える。	14	13	24	障害者手帳・福祉乗車証が利用できる。	18	15
11	目的地まで簡単な地図が描ける、言える。	15	10	25	電車の遅延や通行止めなど、想定外のことがあっても予定を変更できる。	15	9
12	施設の電話番号を提示できる。	19	15	26	公共交通機関が利用できる。	14	12
13	交通ルールを守ることができる。	16	14	27	TP0に合わせた服装ができる。	16	10
14	トイレを借りることができる。	18	14				

外出評価集計グラフ（図表 2）より、項目番号 10, 11, 17, 18, 21, 22, 25, 26, 27 において、職員の評価が低い結果となった。評価項目の内容としては、①「店の名前や目的地までの地図の把握」、②「外出スケジュールや時間の把握」、③「緊急時や困った時の対応」を外出支援の中で準備や訓練が必要であることがわかった。

図表 2 「外出評価集計グラフ」



(3) 外出プロセスマップ作成

(2) で検証した、①店の名前や目的地までの地図の把握、②外出スケジュールや時間の把握の対応として、外出におけるプロセス（計画や準備、目的など）を視覚的に示すために、グーグルマップの地図を活用し、実際に利用している店舗や地域生活で必要と思われる施設について情報収集した。さらに、実際に外出グループと職員で近隣施設に出向きながら、地図の位置や名前、概ねの時間、その他注意点等を表にまとめた。

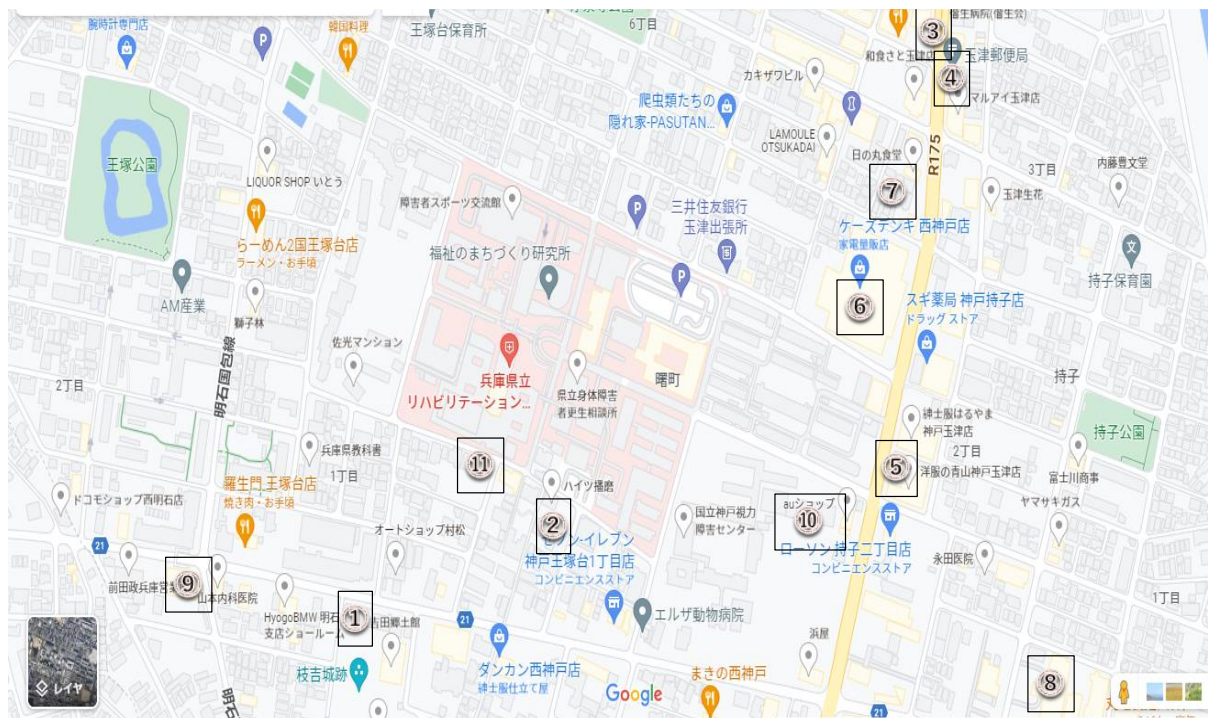
外出範囲については、①リハビリテーションセンター内の範囲（図表3）、②リハビリテーションセンター周辺の店舗及び徒歩圏内（図表4）、③外出時間内及び公共交通機関利用の範囲（図表5）に大きくわけて外出マップを作成した。

図表3 「リハビリテーションセンター内の範囲」



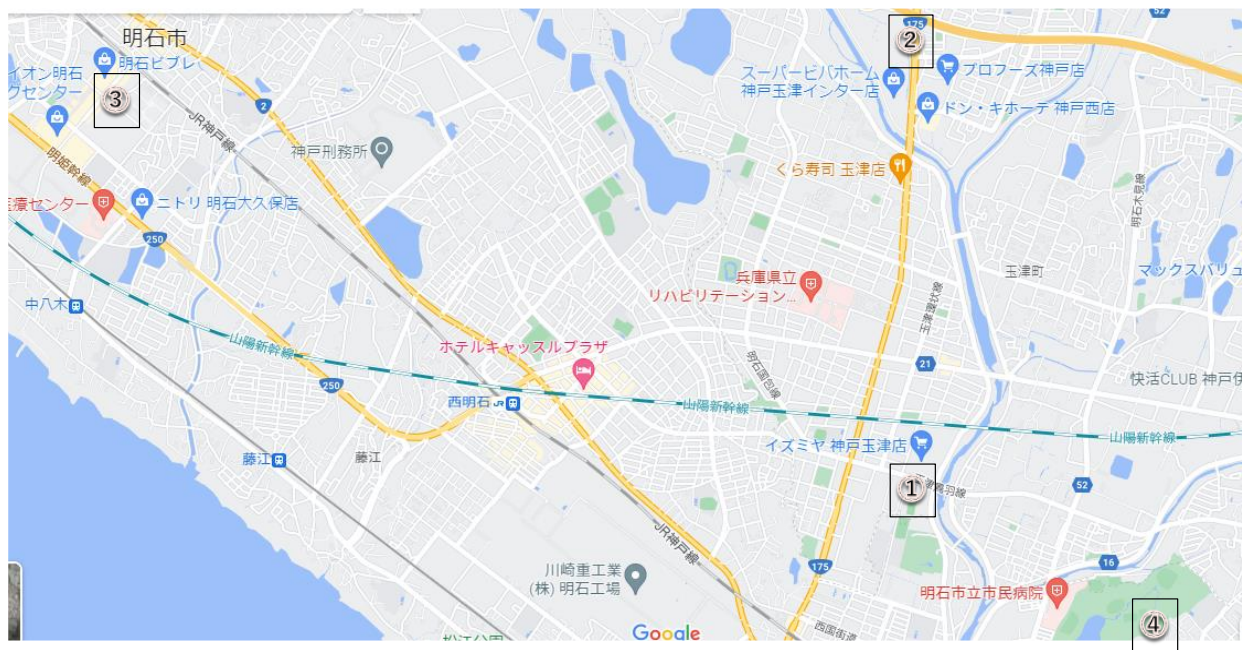
地図番号	用途	外出方法	場所の名前	時間（片道）	注意すること
1	クラブ活動	徒歩	スポーツ交流館	5分以内	駐車場を通るので車に気を付ける
2	外部作業	徒歩	ふれあい会館	5分以内	会館前の通路が車の出入りが激しい
3	パン購入	徒歩	あけぼのパン	5分以内	検温と消毒をしてから入室する
4	買い物	徒歩	リハ中央病院売店	5分以内	現在は利用中止
5	手紙投函	徒歩	郵便ポスト	5分以内	ポストが2つあり、用途が違う。
6	バス停	徒歩	神姫バス停	5分以内	バスの本数は少ないため、急ぐときは玉津曙へ
7	屋リハ清掃	徒歩	屋外リハ広場	5分以内	他の患者さんも利用している

図表4 「リハビリテーションセンター周辺の店舗及び徒歩圏内」



地図番号	用途	外出方法	場所の名前	時間（片道）	注意すること
1	薬局	徒歩	ウエルシア	10分	店舗前の押しボタン信号間隔が短い
2	散髪	徒歩	サンキューカット	10分	店舗前の段差が高い
3	病院	徒歩	偕生病院	15分	入り口付近の交通量が多い
4	郵便局	徒歩	玉津郵便局	15分	
5	衣料品	徒歩	洋服の青山・はるやま	10分	駐車場の車止めでの転倒注意
6	電気量販店	徒歩	ケース電気	10分	駐車場側の入り口が暗い
7	住宅賃貸契約	徒歩	ハウジングプラザ	10分	
8	100均	徒歩	100円PLAZA	20分	入り口に傾斜あり。転倒注意
9	食料品	徒歩	マルアイ	21分	
10	携帯電話ショップ	徒歩	a u ショップ	10分	
11	タバコ屋	徒歩	播磨屋	3分	

図表5 「外出時間内及び公共交通機関利用の範囲」



地図番号	用途	外出方法	場所の名前	時間（片道）	注意すること（経路・運賃など）
1	買い物（日用品）	バス	イズミヤ	20分	神姫バス：玉津曙-変電所前 片道210円
2	市役所	バス	神戸西区役所	20分	神姫バス：玉津曙-市役所前 片道210円
3	買い物（家具・衣料品等）	徒歩・JR	明石ビブレ	30分	西明石駅まで徒歩20分 JR西明石-大久保 片道150円
4	公園	バス	明石公園	20分	神姫バス：玉津曙-明石駅 片道210円

また、外出プロセスにおいて、準備物チェックリストを作成、外出範囲を4段階に設定し、外出評価表の評価項目に番号をつけ、評価に対して外出範囲が設定できるようにした。「のぞみの家外出評価表」（別紙1）

また、評価をもとにして、外出範囲の設定、必要な外出先・外出マップや、外出に必要な持ち物をカスタマイズできる、『のぞみの家外出プロセスマップ』（別紙2）を作成した。

（4）外出プロセスマップのアップデート

2-（1）で実施したグループワークにおいて、“生活に必要な外出先”は平均して10か所程度であった。普段利用している外出先は、旅行や趣味等を除くと殆ど同じ場所であるという意見もあった。しかし、外出プロセスマップの作成については、一度の外出支援で完成されることはなく、本人の生活状況や環境の変化に伴い、必要な外出先を増やし、更新していくことも必要である。

また、2-（2）で課題となった「緊急時や困った時の対応」について実際の外出支援をどのように展開するのかということも含め、外出グループの中から3名の利用者の方に対してそれぞれ外出支援を実施した。

ア 対象者

氏名	性別	年齢	障害名	外出評価目的（背景等）	外出における不安
I	女性	47	知的障害・非定型精神病	救護施設居宅生活訓練事業 ⁴ に参加予定。 バスを利用して近隣のスーパーで買い物ができるようになりたい。	（本人）時間がわからなくなる。 （職員）困ったことがあれば人に声をかけることができるか。 緊急時、施設に電話ができるか。
M	男性	60	統合失調症	グループホームへの移行を目指している。バスを利用して病院受診ができるようになりたい。	（本人）バスの運賃、場所を忘れてしまう、段差が怖い。 （施設内でも躓くことあり）交通ルールがきちんと守れるか不安。 （職員）不安が強いため予定外のことが起きた時の対応。
Y	男性	55	統合失調症	居宅生活訓練事業に参加予定。 バスを利用して近隣のスーパーで買い物ができるようになりたい。	（本人）バスに乗った経験がない。信号のボタンの押し方がわからない。 （職員）緊急時や困ったときに電話連絡等ができるかどうか。

イ 外出課題について

氏名	外出における準備等の確認	緊急時や困った時の対応
I	・事前にバス停の場所を確認し、バスの時刻の確認を行った上で出発時間の設定をした。 ・タイムスケジュールについては出発から帰宅までの時間内で大まかな計画をたてた。	・職員より「困ったことが起きた時はどうしますか？」と投げかけると「施設に電話する」との回答あり。公衆電話を探し、電話連絡をした。 ・公衆電話の場所が想像できず、行動が止まってしまう場面あり。 ・自力で店内の公衆電話を探すことができた。
M	・受診方法や困ったことが	・帰りのバスで間違ったバス停の降車ボタンを押

⁴救護施設居宅生活訓練事業

施設を退所して居宅生活に移ることを希望される利用者を対象に、アパート等を利用し社会生活力を習得するための訓練。

	あった時の対応方法として、携帯電話の操作練習をした。 ・受診に向けて医師に伝えることや受診の手順（準備物）の確認をした。	しそうになる。職員より間違えて降りてしまったらどうするか？という問いに対して、「歩きます」という回答がある。 ・再度バスに乗るか、電話して職員と相談することの提案をする。
Y	・バス停の場所の確認と、実際に乗客がどのようにバスの乗り降りをしているかを見てもらった。 ・当日の大まかなスケジュールをたててもらった。	・店内で迷った時や困った時はどうするか尋ねたところ、「えっと、電話かな」と話す。公衆電話の場所が探せず、店員に尋ねて場所を確認出来た。 ・電話は入所者証を見ながら、施設に電話することはできていたが、入所者証をその場に忘れて帰所してしまった。

ウ 外出評価・ふりかえりについて

氏名	本人の感想	職員の評価
I	・イズミヤ内が広く場所がわからず困った。 ・人に声をかけるのが少し戸惑った。 ・バスについては特に不安はなかった。	・事前に考えていたタイムスケジュールの流れで行動はできていたが時計の確認はあまりしていなかった。 ・バス停の場所、バスの利用については問題なく利用できた。 ・店内で、目的の売り場がわからず。緊張感はあったものの自身で店員を探し、売り場を尋ねることができた。 ⇒概ね評価項目に対して問題なく外出可となる。
M	・外出時段差が怖いのでこけないようにする。 ・携帯電話は以前使用していたが、タッチパネルの操作が難しい。 ・単独で受診となると、公用車で行くのとは違い、寒い中でバスを待ったり、時間を気にして動かなかったりというろいろ大変だった。（車で送ってもらおう方がいいのかな・・・） ・病院から送迎のシャトルバスが出ていることを知った。	・携帯電話の操作に多少の戸惑いがあった。（タッチパネルが苦手） ・バス乗車中、ソワソワすることがあり、運行中に席を立つことが2回見られた。 ・降車するバス停を間違えたことについては、周りを見ながら（バスの降りる場所や目的地の風景等）行動できていないのではないか。 ・時間の感覚については、バスの乗車時間やバス停から病院までの時間はある程度把握できていた。 ・受診後、本人が外の自動販売機で飲み物を買に行く姿があった。単独受診が可能になれば、受診時に買い物や面会も可能となり、生活の幅が広がるのではないか。 ・受診については、自分の気になることや生活状況については伝えられるが、薬の残薬等は単独受診時にメモ等で手渡すか、自分でメモを取ることが

		必要である。 <u>⇒緊急時の連絡（携帯電話の使用方法）に不安あり。再評価となる。（再評価を実施するも不安が強くなり単独での受診可には至らなかった）</u>
Y	・意外にバスに乗るのは大丈夫だった。 ・電話することが緊張した。	・福祉乗車証を使用することは初めてだったこともあり、最初に使用方法を説明すると使用できた。 ・バス停には迷わず行くことができていたが、バス停の名前を説明することは不明確であった。 ・全体を通して説明すればできるが、本人も一人で行動することには不安ではあるとのこと。職員が傍にいと頼る様子が多くあった。 <u>⇒バス停乗車の確認と電話連絡の確認のため再評価となる。（再評価後、電話の確認、時間、行程において外出可となる。）</u>

今回の外出支援対象者については、3人共に精神疾患があり、初めてのことや、予測できないことに対して不安やパニックを起こすこともある。しかし、職員が付き添うことで、外出支援中はパニックになることはなく、困ったことがあれば、周りの人に聞いたり、電話連絡をして相談したりすることは、今回の外出支援を通じて理解、あるいは自分の課題として認識できた様子であった。

外出中だけでなく、生活をするうえで困ったことや、予測できない事態が起こった場合、自分ひとりで解決するのではなく、近所の人と相談したり、支援者に電話をして解決の方法を一緒に考えたりすることは、地域で生活する上で重要なスキルであり、外出支援を通じて獲得できるスキルと言える。

M氏については、結果的に不安が強くなり単独での受診には至らなかったが、外出評価の際には病院に到着すると安堵したからか、「ジュース買ってでもいいですか？」と日頃の受診では見せない表情が窺えた。また、帰りのバス内では、「(公用車で送迎してもらうより)寒くて時間もかかるけど、自分のペースで行動できました。病院からシャトルバスが出ていることも初めて知りました。病院の受診が長引けば、シャトルバスを利用して違うルートで帰る練習もしたいです。」と話が聞かれ、外出機会が個人の視点や感じ方に大きく影響があることを本人・職員共に認識する機会となった。

3 研究成果

研究成果については図表6のとおりであった。

外出スキルについて項目化し、できること・できないことの評価と課題に整理できたことで、利用者はできることは自信に繋がり、できないことは目標に転換することができた。

また、外出範囲を段階的に提示することができたので、利用者の社会スキルや障害状況に合わせた外出範囲の設定をすることができた。

外出プロセスマップについては、外出の準備から実施だけでなく、地域生活に必要な外

出先を視覚化することができた。また、本人の生活状況により、新たな行動範囲ができた場合、本人だけでなく支援者や関係機関にも外出先の情報共有が可能である。

外出に出かけることで、いろいろな人、店や看板、ハプニング等と出会うことができる。情報社会の現在、テレビやスマホはもともと興味のある番組や検索をすれば変えることはできるが、地域への外出において目の前におかれた状況は変えることができない。

地域移行に向けた外出支援の展開においては、緊急時の対応や、本人の特性への配慮（不安やパニック）等の観点から外出支援を安全・確実に実施することも重要であるが、外出プロセスマップの徒歩圏内に存在するような、近隣の店舗等への外出の回数を増やしていくことも日常生活支援に取り入れることで、地域生活における興味や課題を発見する近道であると今回の研究で利用者・職員共に認識できた。

図表 6 「研究成果」

外出スキルに関する評価や課題の明確化	外出に関する評価項目の整理及び評価を行うことで、本人にあった外出範囲や課題が明確化できた。
外出プロセスマップの作成	外出に必要な準備物、時間だけでなく、地域生活に必要な外出場所や、行動範囲や生活変化において視覚化できた。
『外出支援』が地域移行への興味・関心にもたらす影響についての提言	外出の機会の提供や、外出支援をおこなうことによって、地域で生活する上での興味・関心や、生活課題の発見に繋がった。

4 今後の課題

日常生活において外出が地域移行に必要なスキル・支援ということの認識はできたが、日常業務の殆どを生活支援（食事・入浴支援等）に費やしているのぞみの家において、外出の頻度や機会を提供できる支援体制を整えることができなかった。

外出が余暇目的であるならば、外出ボランティアの受け入れや、家族と介護タクシー等を利用した外出が考えられるが、地域移行のための外出支援や評価となると、施設職員との外出が望ましいと考える。

5 まとめ

のぞみの家では、地域移行に向けて社会生活力向上のために、食事や洗濯・掃除を練習したり、薬やお金の管理の練習をしたりすることを、“施設の中で”定期的に実施している。外出スキルにおいては、行動計画を立て、公共交通機関の利用を学び、時間管理や危機管理を行いながら、“地域の中で”実施する訓練である。地域の中で訓練をすることは道に迷ったり、トラブルに巻き込まれたり、食事や洗濯・掃除の訓練等の支援と比べてリスクを伴う支援であると感じるが、地域で自立した生活を送ること、自由に楽しく

生活することの反対側には、多少の責任とリスクが伴うことも地域で生活するためには理解が必要である。

地域に外出することで、季節によって衣類の調整が必要となったり、人が多い場所では緊張したり、天気によっては雨具の準備をしたりと、状況に応じて考え、準備し、行動することが必要であることを学ぶことが出来、それらは継続した地域生活を送る上において重要な社会生活力であると考ええる。

今後ものぞみの家では、利用者の地域移行実現ためにも外出支援を実施し、外出のプロセスを利用者に理解してもらいながら、自分の行動範囲や必要な社会資源を確認し、地域で自立した生活が継続できるよう支援に努めていきたい。

<参考文献>

- 〔1〕奥野英子ほか（2006 年）『自立を支援する社会生活力プログラム・マニュアル～知的障害・発達障害・高次脳機能障害等がある人のために～』 中央法規
- 〔2〕奥野英子ほか（2009 年）『地域生活を支援する社会生活力プログラム・マニュアル―精神障害のある人のために』 中央法規

引用元：Google 社「Google マップ、Google Earth」

<https://www.google.com/intl/ja/permissions/geoguidelines/>

別紙1 のぞみの家 外出 評価 表

項目 番号	評価 項目	評価ポイント	自己 評価	職員 評価
1	ひとりで歩ける。車いすで移動できる。	目的地まで自力で行くことができる。		
1	決められた外出 範囲を守れる。	自分の外出 範囲を口頭で言える（理解している）		
1	ソーシャルディスタンス（マスクの着用など）に気をつけて外出できる	マスクを着ける場所や、人との距離感が理解できている。知らない人にむやみに声をかけない、知らない人についていけない。		
1	外出 先からののぞみの家へ戻ることができる	来た道 を引き返し、帰ることができる。		
1	時間・時計がわかる。	時計が理解できる。（施設の）外出してよい時間が理解できている		
2	適切に買い物ができる。（値札が読める）	反社会的 行動（万引きなど）がないか。 お金も持たずに店舗に入らないか。		
2	お金の種類がわかる	所持金から求められた金額を出すことができる。		
2	荷物が持てる	荷物があつた場合工夫して持ち運べる。（リックサックを使用する等）		
2	傘やカッパを使用し外出できる	傘やカッパを使用し外出できる		
2	店の場所や名前を覚える	店や場所の名前が言える。		
2	目的地まで簡単な地図が書ける、言える	紙に書いて説明できるor支援者が場所を聞いて理解できる		
2	施設の電話番号を提示できる。	施設の電話番号が言える（入所者 証 を読める）		
2	交通ルールを守る事ができる	信号・横断 歩道が使用できる、道路の端を歩く、車がくれば立ち止まり安全が確保できる。		
2	トイレを借りることができる	建物の中のトイレの場所がある程度わかる。人に聞いてトイレに行くことができる		
2	試供品や無料 配布物をむやみに持ち帰らない	試供品や無料 配布物をむやみに持ち帰らない		
2	薬の管理ができる	緊急で 使用しなければならない頓服や、外食 等が必要な場合、薬の自己管理ができる		
3	移動時間や用事（買い物など）にかかる時間がわかる	外出 時間と帰所時間がある程度想定できる		
3	困ったことがあれば人に尋ねることができる	店の店員 等に話ができる		
3	ひと 介助を依頼できる	ひと 介助を依頼できる		
3	自分の必要（外出 可能）な外出 先が言える	自分が必要な外出 先や行くことが可能な外出 先が言える。		
3	簡単な外出 （行程表） 計画をたてる。	経過時間、使用金額、目的 場所を明確にできる		
3	公衆 電話 等の連絡 手段の場所がわかる	自分の外出 先で困ったことがあつた時に、電話の場所や緊急 連絡の手段を持ち合わせている		
4	エレベーターが使える	エレベーターに乗り、自分で押せる		
4	障害者 手帳・福祉乗車 証が利用できる	自分が活用できる範囲をある程度説明できる		
4	電車の遅延や通行 止めなど、想定外のことがあつても予定を変更できる	想定外のことがおきても、連絡したり、相談できる。		
4	公共交通機関が利用できる	バスや電車に付き添い者がなくても乗車できる。		
4	TP01に合わせた服装ができる	ジャージ等で公共 交通 機関を利用しない等、TP01に合わせた服装ができる		

1の項目が全て○	リハ内（地図のピンクの部分）可能
2の項目が全て○	リハ周辺の店舗を限定して可能（ウエルシア・スギ薬局、理容院、イズミヤなど）
3の項目が全て○	徒歩圏内・外出時間内であれば可能
4の項目が全て○	公共交通機関の利用して外出可能

別紙2 のぞみの家外出プロセスマップ

項目番号	評価項目	評価ポイント	自己評価	職員評価
1	一人で歩ける。車いすで移動できる。	目的地まで自力で行くことができる。		
1	決められた外出 範囲を守る。	自分の外出 範囲を口頭で言える（理解している）		
1	ソーシャルディスタンス（マスクの着 用など）に気を付けて外出できる	マスクを着ける場所や、人との距離感が理解できている。知らない人にむやみに声をかけない。知らない人についていけない。		
1	外出 先からのぞみの家へ戻ることができる	来た道 を引き返し、帰ることができる。		
1	時間・時計がわかる。	時計が理解できる。（施設の）外出してよい時間が理解できている		
2	適切に買い物ができる。（値札が読める）	反社会的 行動（万引きなど）がないか。 お金も持たずに店舗に入らないか。		
2	お金の種類がわかる	所持金から求められた 金額を出すことができる。		
2	荷物が持てる	荷物があった場合工夫して持ち運べる。（リュックサックを使用する等）		
2	傘やカッパを使用し外出できる	傘やカッパを使用し外出できる		
2	店の場所や名前を覚える	店や場所の名前が言える。		
2	目的地まで簡単な地図が書ける。言える	紙に書いて説明できるor支援者が場所を聞いて理解できる		
2	施設の電話番号を提示できる。	施設の電話番号が言える（入所者 証 を読める）		
2	交通ルールを守る事ができる	信号・横断 歩道が使用できる、道路の端を歩く、車がくれば立ち止まり安全が確保できる。		
2	トイレを借りることができる	建物の中のトイレの場所がある程度わかる。人に聞いてトイレに行くことができる		
2	試飲品や無料 配布物をむやみに持ち帰らない	試飲品や無料 配布物をむやみに持ち帰らない		
2	薬の管理ができる	緊急で 使用しなければならない頓服や、外食 等が必要な場合、薬の自己管理ができる		
3	移動時間や用事（買い物など）にかかる時間がわかる	外出 時間と帰所時間がある程度想定できる		
3	困ったことがあれば人に尋ねることができる	店の店員 等に話ができる		
3	人に介助を依頼できる	人に介助を依頼できる		
3	自分の必要（外出 可能）な外出 先が言える	自分の必要な外出 先が行くことが可能な外出 先が言える。		
3	簡単な外出（行程表） 計画をたてる。	経路時間、使用金額、目的 場所を明確にできる		
3	公衆 電話 等の連絡 手段の場所がわかる	自分の外出 先で困ったことがあった時に、電話の場所や緊急 連絡の手段を持ち合わせている		
4	エレベーターが使える	エレベーターに乗り、自分で押せる		
4	障害者 手帳・福祉乗車 証が利用できる	自分が活用できる範囲をおる程度説明できる		
4	電車の遅延や通行 止めなど、想定外のことであっても予定を変更できる	想定外のこと起きてても、連絡したり、相談できる。		
4	公共交通機関が利用できる	バスや電車で付き添い者がなくても乗車できる。		
4	TP01に合わせた服装ができる	ジャージ等で公共 交通 機関を利用しない等、TP01に合わせた服装ができる		

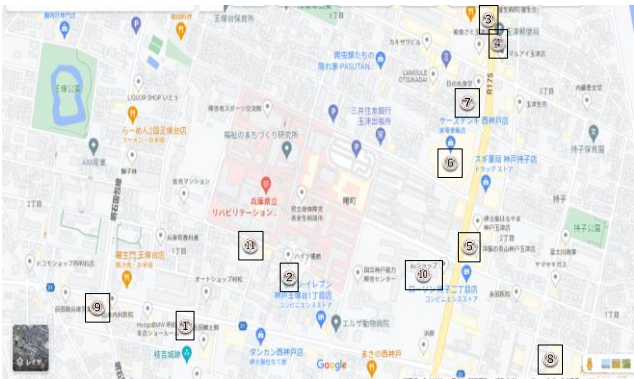
1の項目が全て0

2の項目が全て0

3の項目が全て0

4の項目が全て0

1の項目が全て0	リハ内（地図のピンクの部分）可能
2の項目が全て0	リハ周辺の店舗を限定して可能（ウエルシア・スギ薬局、理容院、イズミヤなど）
3の項目が全て0	徒歩圏内・外出時間内であれば可能
4の項目が全て0	公共交通機関の利用して外出可能



地図番号	用途	外出方法	場所の名前	時間（片道）	注意事項
1	薬局	徒歩	ウエルシア	10分	店舗前の押しボタン信号間隔が短い
2	製菓	徒歩	サンキューカット	10分	店舗前の段差が高い
3	病院	徒歩	衛生病院	15分	入り口付近の交通量が多い
4	郵便局	徒歩	玉津郵便局	15分	
5	衣料品	徒歩	洋服の青山・はるやま	10分	駐車場の車止めでの転倒注意
6	電気量販店	徒歩	ケーズ電気	10分	駐車場側の入り口が暗い
7	住宅賃貸契約	徒歩	ハウジングプラザ	10分	
8	100均	徒歩	100円PLAZA	20分	入り口に傾斜あり。転倒注意
9	食料品	徒歩	マルアイ	21分	
10	携帯電話ショップ	徒歩	ヨリショップ	10分	
11	タバコ屋	徒歩	福徳屋	3分	

外出に必要な準備物チェックリスト		
	リスト	チェック
1	時計	☐
2	財布・お金	☐
3	身分証（障害者手帳・保険証など）	☐
4	薬（頓服等）	☐
5	行動計画表（買い物メモや時刻表等）	☐
6	携帯電話・テレフォンカード	☐
7	鞆（エコバック等）	☐
8	感染症対策グッズ（マスクや消毒液等）	☐
9	防寒着（帽子・ジャンパー）	☐
10	その他（鍵・雨具等）	☐