

## 高次脳機能障害支援ツール12：外出準備リスト



目的：外出の際に事前に計画した内容を記入しておき、当日スケジュール通りに行動するためのツール

### こんな症状の方におすすめ



- 外出の準備が十分に行えない。
- 外出時、道に迷ってしまう。
- 何を買いに来たのかわからなくなってしまう。
- 時間通りに行動できない。
- 金銭管理ができない。
- 集団行動を楽しめず、1人になってしまう。

### 活用のメリット



- 外出準備がスムーズに行える。
- 外出時に道に迷っても、確認することができる。
- 予定通り行動ができる。
- 買い物や食事を楽しめる。
- みんなで一緒に行動できる。

### 支援のPoint!!



- 外出の計画に関して、できるだけご自身で考え、記入できるようにサポートをしましょう。
- 外出前に、外出先・目的・購入予定品などを明確にし、記入しておきましょう。事前に準備できる物は、前日までにそろえましょう。
- 外出先の地図や経路などは、外出準備リストの裏面に添付できるようにしましょう。
- 当日のスケジュールは余裕をもった時間配分にしてましょう。
- 緊急時に備えた準備もしておきましょう。
- 外出時の注意事項には、ご本人の障害特性や当日の天候や気温などに配慮した内容で、家族や支援者も一緒に検討しましょう。