

身近な行動を「始める→順序立てる」課題です。

氏名：	実施日：	実施場面：
-----	------	-------

やり方：「外出の準備」の手順を、自然だと思ふ順番に1～5の番号で並べてください。

順番：	玄関で靴を履く
順番：	行き先と必要な物を確認する
順番：	財布・鍵などをかばんに入れる
順番：	上着など身支度を整える
順番：	戸締まりを確認して出発する

開始の手がかり

☐ 自分から始めた	☐ 口頭で促すと始めた
☐ 指差し・見本が必要だった	☐ 途中で止まった

実施者メモ（誤り方・手がかり・中断・疲労など）

複数の条件を保ちながら、予定を組み立てる課題です。

氏名：	実施日：	実施場面：
-----	------	-------

やり方：下の条件を読み、10時の受診に間に合うように「薬の確認→身支度→出発」の順で時刻を書きます。待ち時間は考えません。

条件

- ☐ 受診は 10:00（固定）
- ☐ 家から病院まで 20 分
- ☐ 薬の確認に 5 分、その後の身支度に 15 分
- ☐ 薬の確認→身支度→出発の順で行う

計画してみましょう

家を出る時刻： _____

身支度を始める時刻： _____

薬の確認をする時刻： _____

もし「移動に 30 分かかる」と分かったら、どこを直しますか？

実施者メモ（誤り方・手がかり・中断・疲労など）

優先順位・切替・自己確認を含む生活課題の計画です。

氏名：	実施日：	実施場面：
-----	------	-------

やり方：午後の予定を、時間と優先度を考えて組み立てます。全部を行う必要はありません。

今日の予定・条件

- ☐ 14:00～14:30 に来客予定（固定）
- ☐ 15:00 ごろから雨予報。洗濯物は雨の前に取り込む
- ☐ 電話を 1 本する（17:00 まで）
- ☐ 休憩を 15 分とる
- ☐ 買い物に行く（30 分程度）

13:00～16:00 の計画

時刻	すること	理由・確認

13:30 に予定より早く雨が降り始めたら、何を変えますか？

実施者メモ（誤り方・手がかかり・中断・疲労など）

このページは実施者向けです。紙面上の成績ではなく、反応と生活場面とのつながりを記録します。

位置づけ

本教材は rehabilikunblog が作成した非標準化の練習教材です。診断、重症度判定、カットオフ判定には使用しません。L1～L3 は本教材内の課題条件を整理するための区分で、すべての対象者で一律の難易度序列になることを保証しません。

この教材で見たいこと

行動開始、手順化、優先順位づけ、ルール保持、予定変更時の切替、自己確認のどこで支援が必要になるかを観察します。

L1～L3 で変えている条件

確認項目	内容
L1	身近な 5 手順を並べる
L2	複数条件から開始時刻を逆算する
L3	優先順位と予定変更を含む計画を立てる

観察する反応

☐ 開始までの時間	☐ 手順の抜け・重複
☐ 条件の忘却	☐ 保続
☐ 予定変更への対応	☐ 自己チェック

生活行為へつなぐ例

- ・ 外出準備
- ・ 服薬・持ち物確認
- ・ 調理・洗濯などの手順
- ・ 予定変更への対応

実施・記録上の注意

- ・ 唯一の正解がない課題では理由も確認する
- ・ 本人の普段の手順・生活習慣を尊重する
- ・ 紙面だけで判断せず、実際の作業遂行で確認する。書字が難しい場合は口頭回答・指差し・実施者代筆へ変更可。回答方法を記録し、経時比較では同じ方法をそろえる

最低限の記録

課題名・レベル／実施条件／誤り方／手がかりの種類と回数／中断・疲労／生活場面で確認したいこと

参考文献（本教材そのものの妥当性・有効性を示すものではありません）

日本作業療法士協会. 作業療法ガイドライン—認知症 増補版. 2025.

Kudlicka A, Martyr A, Bahar-Fuchs A, Sabates J, Woods B, Clare L. Cognitive rehabilitation for people with mild to moderate dementia. Cochrane Database Syst Rev. 2023;6(6):CD013388. doi:10.1002/14651858.CD013388.pub2.