

2

外出



プラス 大事な視点

「人に尋ねる」に慣れることも大事です

多くの人は困っている様子が分かれば親切に対応してくれます。家族や友人と一緒に挨拶から始めてみるのもいいでしょう。ヘルプマークやヘルプカードも便利です。

外出は社会とのつながりを保ちます

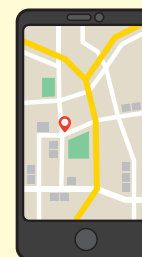
外出で本人が大切にしている楽しみやコミュニティを理解しておくことは大事です。1人で外出できる範囲、家族や友人となら外出できる範囲などを予め共有しておきましょう。



困ること

旅先で場所が分からなくなる・道に迷う

● 注意・見当識



ナビの利用

スマホの地図に行き先を設定。ナビ機能を使う



人に尋ねる

スマホのカメラで今いる場所を伝える

交通手段の使い方に戸惑う

- ① 電車やバスの時間を調べるのが苦手になる
- ② 電車やバスの乗り方に不安を感じる、料金の支払いに戸惑う

● 段取り



交通系ICカードの利用

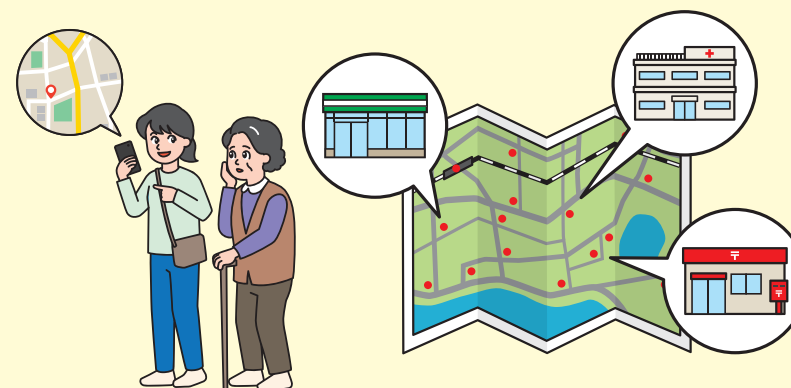
バッグにつける、首からかけるなどすぐに取り出せるようにする

メモにしておく

よく行く目的地への電車やバスの時刻を予めメモに書いておく

いつもの道順が分からなくなる

● 失見当(場所)



目印を決める

目印になる建物などを分かりやすく示したお手製マップを携帯する

● 関係する主な機能や要因