できることリスト

4〜6歳

なまえ _____

	いっしょに	ひとりで
4歳		
 はみがき（てつだってもらって）	☐	☐
 きがえ	☐	☐
 てあらい	☐	☐
 おもちゃをかごへ	☐	☐
 うわぎをかける	☐	☐
5歳		
 ふとんをととのえる（でこぼこでOK）	☐	☐
 しょくたくのじゅんび	☐	☐
 ふくをせんたくかごへ	☐	☐
 しるしつきのカップでペットにえさ	☐	☐
6歳		
 じぶんのしょっきをさげる	☐	☐
 ランドセル（バッグ）のじゅんび	☐	☐
 あしたのふくをよういする	☐	☐
 ゴミのぶんべつ	☐	☐

新しいことは一度に1つずつ。次に進むまで、数週間はようすを見ましょう。



habibee.app
おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。
イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）

できることリスト

7〜9歳

なまえ _____

	いっしょに	ひとりで
7歳		
朝晩の歯みがき、着替え、洗顔をチェックリストで	☐	☐
ふとん（ベッド）を整える、床に物を置かない	☐	☐
前の晩にランドセルの準備	☐	☐
食卓の準備、ゴミの分別、ペットにえさ	☐	☐
書いてあるリストどおりに動く	☐	☐
8歳		
朝晩の身じたくを、ほぼ声かけなしで	☐	☐
自分の部屋を片づける、自分の服をたたむ	☐	☐
決まった時間に宿題	☐	☐
食器を下げる、買ってきた物をしまう、料理の手伝い	☐	☐
時間のかかる1ステップをタイマーと競争	☐	☐
9歳		
ひとりでシャワー、フロスを始める	☐	☐
洗濯物を自分でしまう	☐	☐
20分の読書、机を片づけておく	☐	☐
食洗機から食器を出す、床をはく	☐	☐
週1回の約束をひとつ守る	☐	☐

新しいことは一度に1つずつ。次に進むまで、数週間はようすを見ましょう。

habibee.app
おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。
イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）

できることリスト

10〜12歳

なまえ _____

	いっしょに	ひとりで
10歳		
朝の支度をすべて自分で、時間どおりに	☐	☐
シーツを自分で替える	☐	☐
今週の提出物や持ち物を把握する	☐	☐
ゴミ出し、犬の散歩	☐	☐
ひとつの仕事を、言われなくても思い出す	☐	☐
11〜12歳		
言われなくても清潔を保つ	☐	☐
自分の服を洗ってたたむ	☐	☐
テスト勉強を数日に分ける	☐	☐
食洗機に入れる、食器洗い、大人がそばにいる状態でかんたんな料理	☐	☐
1週間の予定を大人と一緒に立てる	☐	☐

新しいことは一度に1つずつ。次に進むまで、数週間はようすを見ましょう。

habibee.app
おうちの方へ：Habibeeアプリもお試しください。タスクではちみつをため、ごほうびと交換できます。
イラスト：Microsoft Fluent Emoji（MITライセンス）