

別に確認しなくていい！出勤時のチェックリスト

①家を出る	
チェック項目	チェック
玄関に辿り着いたか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
服を着ているか(推奨:上も下も両方着ること)	<input type="checkbox"/>
靴を履いているか(推奨:左右で同じデザインのもの)	<input type="checkbox"/>
家にドアが付いているか	<input type="checkbox"/>
ドアにドアノブが付いているか	<input type="checkbox"/>
ドアの鍵が閉まっているか	<input type="checkbox"/>
ドアのチェーンが閉まっているか	<input type="checkbox"/>
鍵を開けたか(注意:上下2箇所の場合もある)	<input type="checkbox"/>
チェーンを開けたか(注意:鎖状ではない場合もある)	<input type="checkbox"/>
ドアノブを捻ったか(注意:棒状の取っ手を下に押し下げる場合もある)	<input type="checkbox"/>
ドアを開けたか(参考:前に向かって押すと開くことが多い)	<input type="checkbox"/>
家の入口は身体が通る大きさか	<input type="checkbox"/>
家の入口を身体が通ったか	<input type="checkbox"/>
ドアを閉めたか(参考:前に向かって押すと閉じることが多い)	<input type="checkbox"/>
鍵が鍵穴に入ったか	<input type="checkbox"/>
鍵を回したか(注意:左右どちらに回るか確認が必要)	<input type="checkbox"/>
鍵が閉まったか	<input type="checkbox"/>
鍵が閉まっていることを確認したか	<input type="checkbox"/>
「鍵を閉めたぞ」と声に出したか	<input type="checkbox"/>
「よし、閉まっているな」と言いながらドアをガチャガチャしてみたか	<input type="checkbox"/>
家の敷地を出たか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
②駅(バス停/会社)に向かう	
チェック項目	チェック
駅・バス停または会社までの道を知っているか	<input type="checkbox"/>
知っているつもりになっていないか	<input type="checkbox"/>
正しい方向に歩いているか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
四足歩行になっていないか(推奨:二足歩行)	<input type="checkbox"/>
鳩に「鳩さんおはよう」と挨拶をしたか	<input type="checkbox"/>
信号に「今日もありがとうね」と感謝を伝えたか	<input type="checkbox"/>
ガードレールを「守ってくれてありがとう」と撫でたか	<input type="checkbox"/>
木とツーショットを撮ったか	<input type="checkbox"/>
軽くスキップしてみたか	<input type="checkbox"/>
周囲の犬の有無を確認したか	<input type="checkbox"/>
(犬がいた場合)軽く微笑んだか	<input type="checkbox"/>
(犬がいなかった場合)悲しそうな顔をしたか	<input type="checkbox"/>
③電車・バスに乗る(徒歩・自転車通勤の場合は④へ)	
チェック項目	チェック
着いた駅が目的の駅であることを指差し確認したか	<input type="checkbox"/>
スイカやパスモなど、金を払うための道具を取り出したか	<input type="checkbox"/>
(電車の場合)改札の場所を指差し確認したか	<input type="checkbox"/>
(電車の場合)改札は身体が通る幅になっているか	<input type="checkbox"/>
(バスの場合)乗り口は身体が通る幅になっているか	<input type="checkbox"/>

金を払うための道具をしかるべき箇所にかざしたか	<input type="checkbox"/>
金を払った音がしたか(例:ピツ)	<input type="checkbox"/>
金を払うための道具を物を持つための場所に入れたか(推奨:バッグ)	<input type="checkbox"/>
(バスの場合)運転手さんに大きな声で「よろしくお願いたします!」と言ったか	<input type="checkbox"/>
正しい行き先の電車・バスに乗っているか	<input type="checkbox"/>
窓から見える景色の中で、想像上のちっちゃい忍者を走らせているか	<input type="checkbox"/>
想像上のちっちゃい忍者が横スクロールゲームみたいに振る舞っているか	<input type="checkbox"/>
電車・バスの降り口は身体が通る幅になっているか	<input type="checkbox"/>
電車・バスの降り口から外に出られたか	<input type="checkbox"/>
電車・バスの中に忘れてきたものはないか(例外:やる気、元気など)	<input type="checkbox"/>
金を払うための道具をかざす場所に辿り着いたか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
金を払うための道具をしかるべき箇所にかざしたか	<input type="checkbox"/>
金を払うための道具を物を持つための場所に入れたか(推奨:バッグ)	<input type="checkbox"/>
会社に最も近い出口を知っているか	<input type="checkbox"/>
駅の敷地から出たか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
④会社に向かう	
チェック項目	チェック
会社の場所を知っているか	<input type="checkbox"/>
知ったつもりになっていないか	<input type="checkbox"/>
会社がある方向に向かって歩き始めたか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>
途中のコンビニで朝食を買うか否か決めているか	<input type="checkbox"/>
(買う場合)コンビニに入って好きな食料を買ったか	<input type="checkbox"/>
(買わない場合)誘惑に負けずコンビニの前を素通りしたか	<input type="checkbox"/>
赤信号で止まったか	<input type="checkbox"/>
青信号で進んだか	<input type="checkbox"/>
着いた建物には本当に自分の会社が入っているか(参考:表札等で確認可能)	<input type="checkbox"/>
大きな声で「会社さんおはよう」と挨拶をしたか	<input type="checkbox"/>
自分の会社のフロアまで移動したか	<input type="checkbox"/>
自分の会社の入口で「会社さん今日もよろしくね」と挨拶をしたか	<input type="checkbox"/>
自分の席まで迷わず辿り着いたか(参考:歩き方チェックリスト)	<input type="checkbox"/>