今日・昨日・明日の予定を整理しよう

目安 10〜15 分　｜　難易度：やや標準

カレンダーやメモを見て考えましょう。書く・指さす・話す、どれでも構いません。



① 昨日・今日・明日の予定を整理しましょう。

それぞれの日で、一番大事な予定を１つ選んで書きましょう。

昨日（6月10日）	今日（6月11日）	明日（6月12日）

② 明日の外出に必要な準備を3つ書きましょう。

カレンダーやメモを見て、明日の病院へ行くために必要なものを考えましょう。

1.	2.	3.

③ 明日の診察が変更になりました。

○○医院から電話があり、明日の診察が 10:30 から 14:00 に変更になりました。
診察には約 1時間かかる予定です。診察後に薬局へ寄ることはできそうでしょうか。
理由も考えて書きましょう。

④ 娘からの電話も変更になりました。

娘からの電話が「今日 15:00」から「明日 15:00」に変更になりました。
病院の予定と重なりそうです。どうするとよいでしょうか。考えて書きましょう。

⑤ 予定が変わったとき、忘れないためにどんな工夫ができますか。

自分に合った方法を考えて書きましょう。

解答例｜考え方の例

答えは一つではありません。場所・理由・工夫をつなげて考えます。

① 昨日・今日・明日の予定の例

昨日（6月10日・水）	今日（6月11日・木）	明日（6月12日・金）
・デイサービス 9:00〜16:00	・家で過ごす ・15:00　娘から電話 ・18:00　夕食	・10:30　○○医院 ・診察後に薬局へ寄る
選んだ理由の例 ・外出した一番大きな予定だから。	**選んだ理由の例** ・時間が決まっている予定だから。	**選んだ理由の例** ・外出する一番大きな予定だから。

② 明日の外出に必要な準備の例

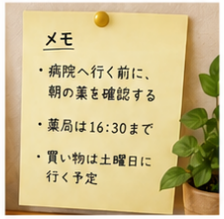
1. **診察券**　病院で必要です。
2. **お薬手帳**　診察時に確認します。
3. **朝の薬を確認する**　病院へ行く前に飲む薬があるため。



③ 診察時間が変更になった場合の考え方の例

診察が 10:30 から 14:00に変更になりました。診察には約1時間かかる予定です。
診察後に薬局へ寄ることはできそうでしょうか。理由も考えましょう。

考え方の例
- 14:00 から 1時間で、15:00 頃に診察が終わると考えられる。
- 薬局は 16:30 までなので、時間的には寄ることができそう。
- ただし、診察が長引く可能性もあるため、時間に余裕は大きくない。
- そのため、出発時間を早める、移動時間を確認しておくなどの工夫が必要。



④ 娘からの電話も変更になった場合の考え方の例

娘からの電話が「今日 15:00」から「明日 15:00」に変更になりました。
病院の予定と重なりそうです。どうするとよいでしょうか。

考え方の例
- 14:00 からの診察は約 1時間で、15:00 頃に終わる見込み。ちょうど電話の時間と重なる。
- 診察が長引くと電話に出られない可能性がある。
- 娘に電話の時間を遅らせてもらう（例：16:00 に変更）。
- 病院へ行く前にこちらから電話しておく。
- 診察後、落ち着いてからこちらから連絡する。

⑤ 予定が変わったときの工夫の例

- カレンダーを書き直す。
- メモを目につく場所に貼る。
- 家族に確認してもらう。
- スマートフォンの予定に入れる。
- 予定が変わったら、すぐに手帳やカレンダーに記入する。
- 前日の夜に持ち物を準備しておく。

支援者向け解説

対象：高齢者／デイサービス・通所リハビリ・介護施設等

ねらいと生活機能とのつながり

カレンダーやメモなど複数の情報を見て、昨日・今日・明日の予定を整理し、予定変更に対応して再計画する課題です。日常生活での予定管理や外出準備、人との約束、時間のやりくりなど、実生活に直結する力を育てます。

こんな場面に役立ちます
- 通院やデイサービスの予定確認
- 外出準備や持ち物の確認
- 家族との約束の調整
- 予定変更時の対応
- 生活の見通しを立てる場面

どのような認知機能を使うか

見当識	時間的順序づけ	ワーキングメモリ	遂行機能	認知的柔軟性
日付や曜日、昨日・今日・明日の時間関係を理解する。	複数の予定を時系列で整理し、順番を把握する。	カレンダー・メモ・会話の情報を保持し、必要な情報を選びながら考える。	目的に沿って計画を立て、必要な準備や行動を考える。	予定変更に対応し、別の方法を考えたり計画を組み直す。

補助的に使う機能：注意機能・情報選択・推論・問題解決・計画性

難しさに応じた支援の調整

難しい場合の支援例
- カレンダーの「今日」を一緒に確認する。
- 必要な情報に印をつけながら読み進める。
- 「昨日・今日・明日」の順に、1つずつ考える。
- 持ち物は選択肢から選んでもらう。
- 予定変更の場面では、時間の流れを図で示す。

簡単な場合の難易度の上げ方
- 予定を1つ追加する（例：買い物、面会など）。
- 不要な情報を増やし、必要な情報を選ばせる。
- 時間の計算を含めた質問にする（例：何時に出発する？）。
- 別の予定変更も加え、複数の条件で考えさせる。
- 自分なりの予定管理方法を具体的に考えてもらう。

観察するとよいポイント

情報の読み取り	・カレンダーやメモから、必要な情報を正確に見つけられるか。 ・不要な情報に混乱せず、重要な予定を選べているか。
時間の理解・順序づけ	・昨日・今日・明日の関係を理解し、順番に整理できるか。 ・時間の変化（10:30→14:00など）を把握し、見通しを立てられるか。
問題解決・計画性	・予定変更に対して、適切な対応策を考えられるか。 ・必要な準備や行動を、具体的にイメージできているか。
柔軟な思考	・予定の重なりに気づき、別の方法を考えられるか。 ・自分の生活に合わせた工夫を考えられるか。
コミュニケーション	・考えた理由を言葉で説明できるか。助言を受け入れながら調整できるか。