

見えない「当たり前」チェックリスト

チェック 点数

カテゴリーA 合計点

		合計点	
A-① (生物学的な性の当たり前)		合計	
	男である		+3
	女である		-2
	どちらでもない		-3
A-② (セクシュアリティの当たり前)		合計	
	同性愛である		-2
	同性愛でも異性愛でもない性愛(バイ、パンセク、アセクなど)		-1
	生物学的な性と性自認がまったく一致していない		-2
	生物学的な性と性自認に多少違和がある		-1
	服装やふるまいなど生物学的な性別で求められる表現ができない、したくない		-1
	その他、セクシュアリティについて周囲から理解されない要素がある		-1
	上記の内容がいずれも当てはまらない		+3
A-③ (家族を持つことの当たり前)		合計	
	結婚して、子どもがいる		+3
	子どもはいないが、結婚している		+1
	結婚していないが、子どもがいる		+1
	子どもが持てない・持たない		-1
	離婚歴がある		-1
	事実婚またはパートナーシップ制度活用		-1
	40歳以上で一度も結婚したことがない		-2
	パートナーはいるが周囲に簡単に言えない関係		-2
	将来は結婚できそうもないまたはしたくない		-2

		カテゴリ-B	合計点
B-① (経済面の当たり前)		合計	
	過去から今まで、お金に関して困ったことはない		+3
	お金に関して困ったことはある (大きなリスクに至らない程度)		-1
	過去に深刻な困窮を経験したことがある		-1
	現在、収入に不安を抱えている (恒常的な低収入、不安定要素がある収入状況)		-3
	返済に困難や不安のある借金を抱えている		-3
B-② (学力・学歴の当たり前)		合計	
	成績がよい (いわゆる高学歴を得られるレベル)		+2
	成績が悪い (中学校で底辺レベル)		-1
	実際に高学歴 (旧帝大や一流有名大学を卒業)		+3
	最終学歴が中卒		-2
	高校中退や留年、複数年浪人など学業でつまづいた		-1
	定時制高校または通信制高校卒業		-1
	養護学校に在籍したことがある		-2
	不登校を経験した		-2
B-③ (学力以外の社会的評価の当たり前)		合計	
	スポーツが得意で部活動等でよい成績を残した		+1
	表彰を受けるような芸術 (音楽や美術系) など文化活動の実績がある		+1
	学級委員長や生徒会活動、部長など学校でリーダー役を担った		+1
	容姿で高評価を受ける経験がある		+3
	顔立ちで差別を受けたり、不利益を受ける経験が大いにある		-3
	顔立ちで不利益を受ける経験が多少ある		-1
	体型や身体的特徴によって差別や不利益を受ける経験が大いにある		-3
	体型や身体的特徴によって差別や不利益を受ける経験が多少ある		-1
	容姿に関してバカにされる、不利益になるような経験はない		+2

		カテゴリーC	合計点
C-① (心身機能の当たり前)		合計	
	目に見える障がいがある		-3
	目に見える障害がある人が家族にいる		-2
	目に見えない障がいがある		-2
	目に見えない障がいがある人が家族にいる		-1
	慢性疾患や難病がある		-1
	精神的な病歴がある		-1
	以上6つにはすべて当てはまらない		+3
C-② (経歴の当たり前)		合計	
	刑務所の収監歴がある		-5
	刑務所の収監歴がある家族がいる		-4
	(上記以外の) 犯罪歴がある		-3
	(上記以外の)犯罪歴がある家族がいる		-3
	少年院の収監歴がある		-2
	風俗やAVなど性産業の経験がある		-2
	風俗やAVなど性産業の経験がある家族がいる		-1
	ホストやキャバクラなどの夜の工作经验がある		-1
	ホストやキャバクラなどの夜の工作经验がある家族がいる		-1
	職歴に説明しにくい空白期間がある		-1
	以上10項目がすべて当てはまらない		+3
C-③ (ルーツの当たり前)		合計	
	社会的養護 (施設で育った、里親に育てられたなど)		-1
	婚外子		-1
	望まない宗教二世		-1
	家族が新興宗教にはまっている		-1
	外国籍		-1
	見た目が外国人		-1
	被差別部落出身		-1
	アイヌルーツ		-1
	以上8項目がすべて当てはまらない		+3

		カテゴリ-D	合計点
D-①(物理的な自由の当たり前)		合計	
身体機能の障がいがあり日常生活動作全てに常時介護が必要（一人では行動ができない）			-5
身体機能の障がいがあるため日常的に手助けを必要とする（一部手助けが必要）			-3
身体機能の障がいがあるため手助けは必要ないが不便や制限がある			-1
知的障がい/精神障がい/発達障がい/言語障がい/聴覚障がい/言語理解の課題などにより周囲との意思疎通に困難がある			-2
知的障がい/精神障がい/発達障がい/トラウマなどにより行動に不自由や不利益が生じることがある（こだわり、フリーズ、奇行、多動、感情の起伏など）			-2
以上5項目がすべて当てはまらない			+3
D-②（心理的な自由の当たり前）		合計	
アルコール、薬物、リスカ、OD、共依存、ギャンブル、買い物、過食・拒食、性行為、SNSや出会い系、ゲーム、スマホ、仕事や勉強への執着、暴力行為や破壊行動など、やめたくてもやめられない行為について…			
現在、大きな問題となっている			-3
現在、生活への支障が多少ある			-1
現在は無いが、過去に大きな問題になっていた			-1
過去も今もほとんどない/まったくない			+3
D-③（ケアに関するの当たり前）		合計	
介護や子育てなど、自分が保護責任を負っている家族など（誰かいないと生命や生活の維持、安全を保つことができない身近な存在）について			
現在、自分が保護責任を負っていて、常時大きなケア役割を担うことが自分の生活になっている			-5
現在、自分が保護責任を負っていて、日常的にケア役割を担い、自分の生活に影響を受けている			-3
現在、自分が保護責任を負っていて、多少の影響を受けている			-1
今は無いが、過去に大きな役割を担ったことがある			-1
自分は保護責任を負っていないが、生活に大きな影響を受けている			-3
自分は保護責任を負っていないが、生活には多少の影響がある			-1
今は無いが、大きな影響を受けたことがある（きょうだい児など）			-1
いないし、過去にも経験はない			+3
D-④（社会的責任に関する当たり前）		合計	
従業員や利用者を抱える会社や組織を経営するなど人の生活に直結する社会的な責任を負っている			-3
中間管理職など、一定の社会的責任を負っている			-1
部活やサークル、地域活動などの組織運営の中心を担っている			-1

		カテゴリーE	合計点
E-① (ケアネットワークの当たり前)		合計	
病気などで働けなくなった時に、支えてくれる家族（またはそれに代わる存在）が…			
	いる		+3
	いるが、多少不安要素もある		+1
	いない/いるが、あてにならない・できない		-3
E-② (対人面に対するレジリエンスの当たり前)		合計	
	どんな人とでも(年齢、性別、属性社会的な立場など関係なく) 良好な関係をつくれる		+5
	どんな人とでも(年齢、性別、属性社会的な立場など関係なく) 無難に関わることができる		+3
	人と関わることに大きな困難や不利益がある (話すのが苦手、人への恐怖/苦手や好き嫌い/相手の反応が気になる)		-5
	人と関わることに多少の困難や不利益がある		-3
	他人との比較、妬ましさや恥ずかしさ、コンプレックスに大きく苛まれている		-5
	他人との比較、妬ましさや恥ずかしさ、コンプレックスに大きく苛まれがち		-3
	他人との比較、妬ましさや恥ずかしさ、コンプレックスに支配されることは全くない		+3
E-③ (ストレスに対するレジリエンスの当たり前)		合計	
	強いストレスがあっても、セルフケアで対処できる		+3
	ストレスに対して、発散や解消が難しい (セルフケアが苦手)		-3
	刺激に対して過敏で心身にダメージを常に受けている		-5
	刺激に対して過敏さがあり、心身が消耗しがち		-3
	心身が丈夫で不調がほとんどない		+3
E-④ (世渡りに対する当たり前)		合計	
	適切にノーが言える		+1
	ほぼノーは言えない		-1
	困った時に相談ができる		+1
	困っていてもほぼ相談できない		-1
	できないことは人を頼ることができる		+1
	できないことがあっても、ほぼ人を頼ることはできない		-1
	ネット情報や人の言っていることを容易に信用する		-3
	人生経験が豊かで難しい局面も自分の判断で切り抜けられる		+3