

支援ブック

目次

わたし（ぼく）の思い・支援者から・保護者の願い	支援	1
生活シート【要約版】No.1 記入例	記入例 支援	2
生活シート【要約版】No.1	支援	2
生活シート【要約版】No.2 記入例	記入例 支援	3
生活シート【要約版】No.2	支援	3
健康・医療、コミュニケーション	支援	4
食事・洗面・歯磨き	支援	5
排泄・生理、入浴・爪切り・整髪	支援	6
着脱衣、睡眠	支援	7
集団での様子・こだわり	支援	8
パニックの原因・きっかけ	支援	9
パニックのときの様子・感覚、移動等	支援	10
働くこと（福祉就労も含む）	支援	11
余暇活動・社会生活に必要な技能・その他	支援	12
日常生活	支援	13
1週間の過ごし方・1年間の予定など	支援	14
その他	支援	15



名前： _____

歳

きにゅうび
記入日

ねん
年

がつ
月

にち
日

わたし(ぼく)の思い

いまの暮らし どのことが楽しくて、どんなことに困っていますか

たの
[楽しいこと]

こま
[困っていること]

これからの暮らし 今と同じが良い ・ 少し心配 ・ 変えたい
どんなこと?

☆誰かと一緒に書いてもいいですよ。

支援者からのメッセージ 健康について、生活環境、働くこと、将来への希望など

保護者の願い 健康について、生活環境、働くこと、将来への希望など

※成長の節目に見直しましょう。 用紙はコピーして追加してください。

() さんの「親心の記録」※ は () に保管してあります。

※「親心の記録」とは、親なき後に必要な子どもの記録です。

記入例

生活シート【要約版】No.1

記入日(年 月 日)

氏名	ふりがな	男女	愛称	通っているところ	歳		
緊急連絡先	080-1234-5678		血液型	身長	体重	平熱	
診断名	発達障害		A	cm	kg	度	
健康・医療	体質	てんかん なし ・ あり (てんかんの種類) アレルギー なし ・ あり (薬アレルギーなど) 体質：疲れやすい、かぜをひきやすい、運動制限あり 汗が出にくい、トイレに近い、鼻血が出やすいなど			常用薬	なし ・ あり 1 種類	
災害時安心できる人・場所・物		親以外に信頼できる人 (最悪の被災状況を想定する) ・自宅以外で落ち着く場所 ・こだわりの物					
コミュニケーション	理解の仕方	理解の様子	・理解できる ・多少理解できる ・理解できない				
		支援方法	単語 ・ 筆記 ・ 写真 ・ 絵カード ・ ジェスチャー ・ 文字 具体物 ・ その他 (DS などの機器やコミュニケーションボードなど)				
	表現の仕方	表現の様子	・話せる (日常会話が成り立つ) ・多少話せる ・オウム返し ・単語のみ ない				
		意思を伝える方法	単語 ・ 筆記 ・ 写真 ・ 絵カード ・ ジェスチャー ・ 文字 具体物 ・ その他 (DS などの機器やコミュニケーションボードなど)				
		支援方法	表現しやすくなるための手助けが必要か、気をつけることは何かなどを具体的に記入します。				
毎日の生活のこと	食事	食形態	普通食 ・ 一口大 ・ きざみ食 ・ その他 ()				
		好きな食べ物	好んで食べる食材名や料理名、またはこだわりの食べ物を記入します。				
		嫌いな食べ物	味や硬さなどの食感、見た目などわかれば記入します。				
		食べてはいけない物	体質など医療的な面から止められているものも記入します。				
		注意してほしいこと	のみこみや温度、これまでに危険だったことなど特記すべきことを記入します				
	歯磨き	支援方法	普段どのように手助けしているか、気をつけていることは何かなどを記入します。				
	排泄	排尿	様式	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排尿	ひとり でできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい			
			予告	サインがあれば、具体的に記入します。			
			支援方法	時間で誘う、そばに付き添う など。			
		排便	便器	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排便	ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい			
			予告	サインがあれば、具体的に記入します。			
			支援方法	拭き取りの仕上げ、ウオシュレット使用 など。			
	注意してほしいこと	鍵の使用、ウオシュレットを怖がるので電源を切る など。					
	生理	支援方法	普段の手助けや見守り方法、気をつけていることなどを記入します。				
	入浴	支援方法	普段の手助けや見守り方法、苦手なことも記入します。				
	着脱衣	衣服の着脱	ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい				
		支援方法	着脱で気をつけていること、帽子や靴下を嫌うかなどや癖があれば記入します。				
	睡眠	注意してほしいこと	安心する光の加減、掛け布団の柄や重さなど好みがあるかなども記入します。				
寝るときの癖など		寝るときの体位、寝付きやすい方法、安心する持ち物 など。					
目覚め方		起すのが良いか、起すときの具体的な方法、起きてすぐすること など。					
就寝時刻： 10 時頃		起床時刻： 7 時頃	お昼寝：なし 時間くらい				

氏名	ふりがな	男女	愛称	歳	通っているところ		
緊急連絡先			血液型	身長	体重	平熱	
診断名				cm	kg	度	
健康・医療	体質	てんかん なし・あり() アレルギー なし・あり() 体質:			常用薬	なし・あり 種類	
災害時安心できる人・場所・物							
コミュニケーション	理解の仕方	理解の様子	・理解できる ・多少理解できる ・理解できない				
		支援方法	単語・筆記・写真・絵カード・ジェスチャー・文字 具体物・その他()				
	表現の仕方	表現の様子	・話せる(日常会話が成り立つ) ・多少話せる ・オウム返し ・単語のみ ・ない				
		意思を伝える方法	単語・筆記・写真・絵カード・ジェスチャー・文字 具体物・その他()				
	支援方法						
毎日の生活のこと	食事	食形態	普通食 ・ 一口大 ・ きざみ食 ・ その他()				
		好きな食べ物					
		嫌いな食べ物					
		食べてはいけない物					
		注意してほしいこと					
	歯磨き	支援方法					
	排泄	排尿	様式	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排尿	ひとりでできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい			
			予告				
		支援方法					
		排便	便器	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排便	ひとりでできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい			
			予告				
	支援方法						
	注意してほしいこと						
	生理	支援方法					
	入浴	支援方法					
着脱衣	衣服の着脱	ひとりでできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい					
	支援方法						
睡眠	注意してほしいこと						
	寝るときの癖など						
	目覚め方						
	就寝時刻:	時頃	起床時刻:	時頃	お昼寝:	時間くらい	

記入例

生活シート【要約版】No.2

記入日(年 月 日)

氏名	ふりがな	愛称	歳	通っているところ	
好きなこと・苦手なこと	好きなタイプの人	男性、女性、幼い子ども、若い人、髪の長い人、声の大きい人 など			
	苦手なタイプの人	好きなタイプの人、嫌いなタイプの人について、なぜ好きなのか、嫌いなのかもわかれば記入します。			
	集団での様子	集団生活や余暇を過ごす中で、周囲の人との関わりの様子などを記入します。			
	社会性	社会のルールに関する理解	順番や約束を守ること、挨拶をすること、人に頼むこと など。		
		支援方法	ルールを理解していない場合、どのような対応が必要であるかを記入します。		
	こだわり	具体的な様子	物を並べる、順番にこだわる、時間どおりでない気がすまない、手をヒラヒラさせる、ピョンピョン飛ぶ、同じことを言う など。		
		対処法(配慮)	指示を書いて示す、他の活動に誘う などの対処法を記入します。		
		安全上の注意点	草・木を食べる、道路に飛び出す など、特に配慮してほしいことを記入します。		
	パニック	具体的な様子	大声を出す、暴れる、動かなくなる、極度にポーッとしている など。		
		考えられること	どのような場面、状態の時に起きやすいかを記入します。		
		対処法	その時、支援者にしてほしいこと、してはいけないこと、落ち着く場所 など安全上、特に配慮してほしいことを記入します。		
	感覚	具体的な様子	音	バイク、掃除機、ドライヤー、赤ちゃんの泣き声 など。苦手と感じている音を記入します。	
			感触	苦手な感触、好きな感触、過剰に反応する感触などがあれば記入します。	
			におい	苦手なにおい、好きなにおい、その時の様子も記入します。	
			触れられること	触れられ方	触られても大丈夫かどうか。好きな触れられ方、嫌いな触れられ方を記入します。
体のどの部分?				具体的に記入します。	
その他	日頃から気をつけていること、嫌がる場合の対処法があれば記入します。				
移動	移動の様子	初めての場所に行くときや道路を歩くときなどの様子を記入します。			
	交通機関の利用	利用するときの注意点、利用の仕方の理解度も記入します。			
	通学・通所・通勤	普段の手助けや見守り方法などを記入します。			
	注意してほしいこと	危険の認知や体の機能的なこと、外出だけでなく室内での様子についても記入します。			
余暇	休日の過ごし方	休日をどのように過ごしているか具体的に。必要な手助けや見守り方法があれば記入します。			
	好きなこと・嫌いなこと	好きな遊びがあれば具体的に記入します。特定な場所やイベント参加などの外出についても記入します。			

氏名	ふりがな		愛称		通っているところ	歳
好きなこと・苦手なこと	好きなタイプの人					
	苦手なタイプの人					
	集団での様子					
	社会性	社会のルールに関する理解				
		支援方法				
	こだわり	具体的な様子				
		対処法(配慮)				
		安全上の注意点				
	パニック	具体的な様子				
		考えられること				
		対処法				
	感覚	具体的な様子	音			
			感触			
			におい			
			触れられること	触れられ方		
体のどの部分?						
その他						
移動	移動の様子					
	交通機関の利用					
	通学・通所・通勤					
	注意してほしいこと					
余暇	休日の過ごし方					
	好きなこと・嫌いなこと					

記入日（ 年 月 日）

排泄・生理	
排泄 ・ 排泄 ・ 生理	<p>●排尿</p> <p>様式： 洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ ・ その他（ ）</p> <p>排尿：（ ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい ）</p> <p>予告：（ 自分で予告する ・ 誘ってほしい ）</p> <p>排尿のリズム：（ 時間毎）</p> <p>支援方法：</p>
	<p>●排便</p> <p>様式： 洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ ・ その他（ ）</p> <p>排便：（ ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい ）</p> <p>予告：（ 自分で予告する ・ 誘ってほしい ）</p> <p>排便のリズム： 毎日 ・ （ 日）おき ・ 不定期 ・ その他（ ）</p> <p>支援方法：</p>
	<p>●生理の手当て</p> <p>初潮： 年 月頃 周期・日数： 閉経時期： 年 月頃</p> <p>手当て：（ ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい ）</p> <p>支援方法：</p> <p>その他（生理痛・量・生理前後のようす・生理用品など）：</p>
入浴・爪切り・整髪	
入浴 ・ 爪切り ・ 整髪	<p>●入浴</p> <p>ひとりで入れる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい</p> <p>支援方法：</p>
	<p>●爪切り</p> <p>ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい</p> <p>支援方法：</p>
	<p>●整髪</p> <p>周期：（ カ月）おき （ 理容院 ・ 美容院 ） 行きつけのお店：（ ）</p> <p>支援方法：</p>

記入日（ 年 月 日）

集団での様子・こだわり	
集団での様子 ・ 社会性	●人の多さ、騒がしさを嫌がっているかについて (1)教室・職場・通所施設などの人数
	(2)苦手とする人（赤ちゃん・子ども・女性・男性・若者・白衣を着た人 など）
	(3)支援者の人数や、やり取りの仕方などの配慮方法
	(4)家族、友人、他人との対人関係について
	●社会性 年齢相応の社会のルールがわかるかどうかなど。わからない場合、どんなことが難しいのか。 具体的な様子： 支援方法：
こだわり	●こだわり、口癖、行動（周囲の人が気になると思われる口癖、行動、こだわりなど） 具体的な様子：
	●課題、問題行動 食べ物以外のものを口に入れる、道路に飛び出す、自分や他人を傷つける行為がある など 課題、問題になると思われること（もしくは過去に課題となったこと）について
	配慮してほしいことや問題行動への対応など

記入日（ 年 月 日）

パニックの原因・きっかけ	
パ ニ ック ・ 精 神 状 況 (感 情 の 混 乱)	●パニック・精神的に不安定になる ときの前兆 （例）爪・唇を噛む、声の調子、緊張など
	●パニック・精神的に不安定になる きっかけ （どんなときに起きるか）
	(1)時間帯について：（起こりやすい時間と起こりにくい時間）
	(2)場所について：（起こりやすい場所と起こりにくい場所）
	(3)人、物について
(4)場面について 難しい課題の指示があったとき 大好きな行動の中断について 予告なしの日課や活動スケジュール変更について 欲しかったものが手に入らなかったことについて しばらくの間（例：15分）注目されない、ひとりにされることについて その他、騒音、光等のきっかけについて	
対処法：（そのとき支援者にしてもらいたいこと、してはいけないこと）	

記入日（ 年 月 日）

パニックのときの様子・感覚	
パニック ・ 精神状況 (感情の混乱) 続き	●パニックや精神的に不安定になった時について どんな状態になるか どのくらい続くか 適切ではない対応 落ち着ける場所等
	●回復期（回復期の状況、回復期の対処方法について）
感覚	●感覚面の特性、留意すること 音、見えるもの、感触、匂い、味、運動、触られること 好き、嫌い、触られる部位、身体バランス、姿勢、動作など
●移動等 初めての場所に行くとき、道路を歩くとき、交通機関を利用するときの注意点など	
移動	通勤、施設に通うこと、外出がひとりでできますか （ ひとりで ・ 友達や兄弟と一緒に ・ 誰かが付き添う ）

記入日（ 年 月 日）

余暇活動・社会生活に必要な技能・その他	
余暇活動	●休日の過ごし方について
	●好きなことについて 好きなこと、好きなもの、趣味や興味の内容について
余暇活動	
	●嫌いなことについて 嫌いなこと、嫌いなものについて
社会生活に必要な技能	●本人が持っている力など 「成長の記録」P7 「はたらく人になるために」を参考にして書きましょう
その他	●長 所
	●短 所

記入日（ 年 月 日）

日常生活

	生活のリズム（ 曜日）	生活のリズム（ 曜日）	
1時			1時
2時			2時
3時			3時
4時			4時
5時			5時
6時			6時
7時			7時
8時			8時
9時			9時
10時			10時
11時			11時
12時			12時
13時			13時
14時			14時
15時			15時
16時			16時
17時			17時
18時			18時
19時			19時
20時			20時
21時			21時
22時			22時
23時			23時
24時			24時

記入日（ 年 月 日）

1週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							

1年間の予定など（1年間の予定や行事を記入しましょう）

4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	

記入日（ 年 月 日）

その他（※ページ内に書ききれない場合に利用してください）

各項目で書ききれなかったこと、その他記録しておきたいこと、お世話になった人や感謝している人のこと、等について記入してみましょう。