

家庭での様子（成人期）

大学・記載例

- 自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入をしてください。
- 変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

身の回りのこと・生活

- 食事
 排泄
 着替え
 睡眠
 片づけ
 清潔
 その他

（例）

- ・小食であり空腹感を感じないタイプです。
- ・寝つきが悪く、起床や就寝時間が不規則になりがちです。いつまでもネットゲームをしてしまいます。
- ・好きなことにお金を使いすぎてしまい、生活費が足りなくなることがあります。

対人関係・集団生活

- 友達とのかかわり
 集団行動

（例）

- ・新しい場所や人に固まってしまう、慣れにくい。
- ・NOと言えないので、大学でソフトな断り方を身につけたい。
- ・これまで人との距離感がつかめず、一方的に話しすぎてしまいトラブルになることが多かった。大学で人との付き合い方について助言をもらい、社会人として自立できるようになりたい。

コミュニケーション

- ことばを話す
 ことばや指示を理解する
 発音・吃音など

（例）

- ・困ったことを自分から相談しにくいので、声をかけてもらえると助かります。
- ・慣れていない人に自分から話せない。
- ・大学の履修手続きに不安がある。

運動・外出・手先

- 運動
 外出
 手先

（例）

- ・決まった道順で歩かないと、道に迷いやすい。大学の構内で迷っている時は、声をかけてもらえると助かります。

感 覚

- 苦手な感覚
 気づきにくい感覚

- （苦手な感覚の例）大きな音 肌触り 手の汚れ におい 光 偏食がある を怖く感じる など
 （気づきにくい感覚の例）温度 痛み ぶつかっても気づきにくい など

家庭での様子（成人期）

大学・記載例

- 自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入してください。
- 変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

困っている時の様子やその対応

どんな時に困ったり不快に感じますか

（例）

- ・急な予定の変更があった時 ・うるさい時 ・急に話しかけられた時 ・痛みや不快がある時
- ・返答に困る質問をされた時 ・自由な時間など、今やることがわからない時 ・人と意見が違う時、対立する時

困ったり不快に感じた時にどんな行動をとりやすいですか

（例）

- ・動けなくなる ・黙ってしまう ・大きな声をあげる ・一方的に話す ・走り回る ・テンションが上がる（下がる） ・こだわりが強くなる ・ニヤニヤする ・耳をふさぐ ・無気力になる ・自傷・他傷 ひきこもる

対応の仕方が分かれば書いてください

（例）

- ・活動に見通しが持てるよう、絵や文字でスケジュールを示す ・別室でクールダウンさせる ・見守ってくれる人が寄り添う ・落ち着いてから、ゆっくり話す ・次の行動について、具体的な指示をする
- ・気持ちを代弁してあげる

興奮時の様子やその対応

どんな時に興奮したりしますか

- （例） ・楽しすぎたり興味のあるものがあると興奮しすぎてしまう

興奮した時にどんな行動をとりやすいですか

- （例） ・大きな声を上げる ・テンションが高くなりすぎる ・一方的に話す ・走り回る
- ・体の調整がきかなくなる

対応の仕方が分かれば書いてください

- （例） 静かな刺激の少ない所に移る

好きなこと・得意なこと

好きなこと・もの 得意なこと できること・頑張っていること

（例）

- ・一人で静かな場所にいることが好きです。
- ・ネットゲームが好きです。
- ・洋服が好きでショッピングが好きです。
- ・アイデアを出したり、考えたりすることが得意です。興味のあることに集中することができます。
- ・マラソンなど、単独でできる運動が得意です。

家庭での様子（成人期）

大学・記載例

- ♥自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入をしてください。
- ♥変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

今後の目標

将来の暮らしや身につけたいことなど自由に書いてください

（例）

- ・困ったことを自分から相談しにくかったり、NOと言えなかったりするので、大学で人との付き合い方について助言をもらい、社会人として自立できるようになりたい。
- ・大学卒業後は、一般就労をし、実家の近くで一人暮らしをしたい。

なんでも記録

ページ内に書ききれない時や楽しかった思い出、苦労したこと、難しかったことなど

思ったことや感じたことを自由にお書きください

家庭での様子（成人期）

就労・記載例

- 自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入をしてください。
- 変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

身の回りのこと・生活

食事 排泄 着替え 睡眠 片づけ 清潔 その他

（例）
・小食であり空腹感を感じないタイプです。

対人関係・集団生活

友達とのかかわり 集団行動

（例）
・新しい場所や人に固まってしまう、慣れにくいので声をかけてもらえると助かります。
・思ったことをそのまま言ってしまい、自分で気づかないうちにトラブルになることがあるので、周りから適切な言い方をアドバイスしてもらえると助かります。
・残業など急な予定変更に臨機応変に対応することが苦手なので、事前に予告してもらえると心の準備ができます。

コミュニケーション

ことばを話す ことばや指示を理解する 発音・吃音など

（例）
・困ったことを自分から相談しにくいので、声をかけてもらえると助かります。
・口頭での複数の指示に対応することが苦手なので、後で確認するため、箇条書きでメモをもらえると助かります。
・「これくらい」「適当に」といったあいまいな指示に対応することが苦手なので、「2枚」「1時間」など具体的な数字で指示をもらえると助かります。

運動・外出・手先

運動 外出 手先

（例）
・決まった道順で歩かないと、道に迷いやすいので、初めて行く場所は、付き添ってもらえると助かります。

感 覚

苦手な感覚 気づきにくい感覚

（苦手な感覚の例）大きな音 肌触り 手の汚れ におい 光 偏食がある を怖く感じる など
（気づきにくい感覚の例）温度 痛み ぶつかっても気づきにくい など

家庭での様子（成人期）

就労・記載例

- 自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入をしてください。
- 変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

困っている時の様子やその対応

どんな時に困ったり不快に感じますか

- (例)
- ・急な予定の変更があった時
 - ・うるさい時
 - ・急に話しかけられた時
 - ・痛みや不快がある時
 - ・返答に困る質問をされた時
 - ・自由な時間など、今やることがわからない時
 - ・人と意見が違う時、対立する時

困ったり不快に感じた時にどんな行動をとりやすいですか

- (例)
- ・動けなくなる
 - ・黙ってしまう
 - ・大きな声をあげる
 - ・一方的に話す
 - ・走り回る
 - ・テンションが上がる（下がる）
 - ・こだわりが強くなる
 - ・ニヤニヤする
 - ・耳をふさぐ
 - ・無気力になる
 - ・自傷・他傷
 - ・ひきこもる

対応の仕方が分かれば書いてください

- (例)
- ・活動に見通しが持てるよう、絵や文字でスケジュールを示す
 - ・別室でクールダウンさせる
 - ・見守ってくれる人が寄り添う
 - ・落ち着いてから、ゆっくり話す
 - ・次の行動について、具体的な指示をする
 - ・気持ちを代弁してあげる

興奮時の様子やその対応

どんな時に興奮したりしますか

- (例) ・楽しすぎたり興味のあるものがあると興奮しすぎてしまう

興奮した時にどんな行動をとりやすいですか

- (例) ・大きな声を上げる
- ・テンションが高くなりすぎる
 - ・一方的に話す
 - ・走り回る
 - ・体の調整がきかなくなる

対応の仕方が分かれば書いてください

- (例) 静かな刺激の少ない所に移る

好きなこと・得意なこと

好きなこと・もの 得意なこと できること・頑張っていること

- (例)
- ・昼休みなど、一人で静かな場所にいることが好きです。
 - ・ネットゲームが好きです。
 - ・洋服が好きでショッピングが好きです。
 - ・アイデアを出したり、考えたりすることが得意です。興味のあることに集中することができます。
 - ・マラソンなど、単独でできる運動が得意です。

家庭での様子（成人期）

就労・記載例

- 自分のことについて、気になること、支援や配慮が必要なことについて（分かれば対応の仕方も）記入をしてください。
- 変化があった時に更新すると成長の記録になります。

記入日	年	月	日	名前	記入した時の年齢	歳
-----	---	---	---	----	----------	---

今後の目標

将来の暮らしや身につけたいことなど自由に書いてください

（例）

- ・困ったことを自分から相談しにくかったり、NOと言えなかったりするので、会社で人との付き合い方について助言をもらい、社会人としてスムーズに過ごせるようになりたい。
- ・仕事に慣れてきたら、実家の近くで一人暮らしをしたい。そのためにできる家事を増やしていきたい。

なんでも記録

ページ内に書ききれない時や楽しかった思い出、苦労したこと、難しかったことなど

思ったことや感じたことを自由にお書きください