

リンクぱらすのご案内

リンクぱらすは、発達障がいなど支援を必要とする方の生活の質がより向上し、豊かな生活を過ごせるように願い作成しました。

その願いの実現のために、現状や成長過程を共有し、活用することにより、本人を中心とした総合的な支援ネットワークを築くことを目指しています。

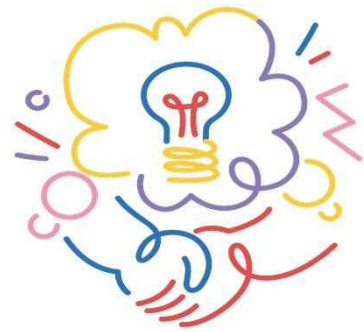
こんな時、リンクぱらすが役に立ちます

①本人、家族、支援者の情報共有に役立ちます。

②情報の引き継ぎに役立ちます。



☆相談窓口や本人の障がい特性等の情報を共有できます。



☆施設から地域生活に移行する際や、家族から支援者に情報を引き継ぐ場合に、情報をスムーズに伝達できます。

使用するにあたって

・必要と思われるところや、支援に役立つ情報から書いていきましょう。

・大変重要な記録ですので、原則として本人または家族が責任を持って保管しましょう

・支援者が利用する場合は、プライバシーを遵守し取り扱いには十分留意してください。

リンクぱらすは身近な相談窓口の情報と個人の記録で構成されています。

企画・編集

奈良県自立支援協議会

協力

関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科
教授 櫻井 秀雄

～目次～

○相談窓口について

- 発達障がいについて----- 1
- (障がい者) 手帳について----- 3
- 障がい福祉サービスについて----- 4
- 障がいのある児童生徒の就学先決定について----- 5
- 就労について----- 6
- 就労(しごと)支援機関の紹介----- 8

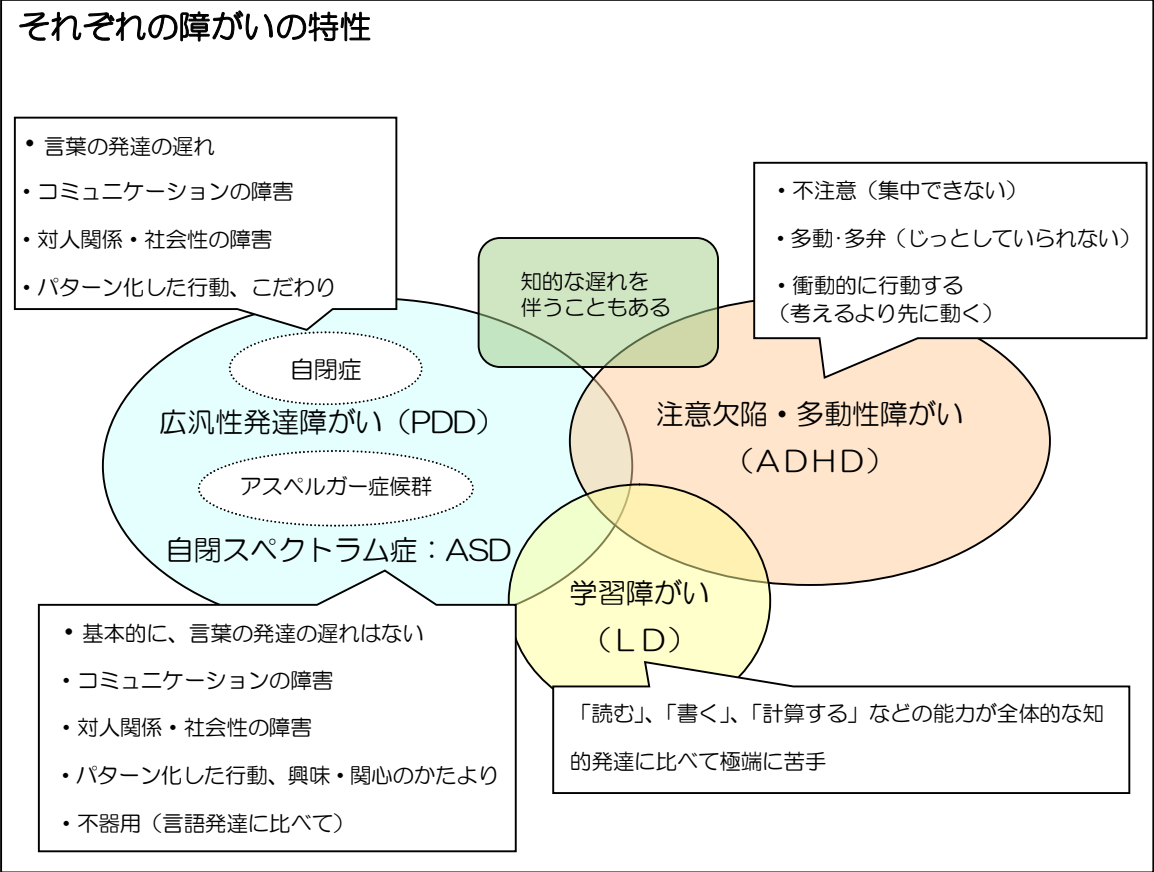
○記録について

- プロフィール----- 10
- サポート・ネットワーク----- 11
- 生活の記録----- 12
- 乳幼児シート----- 14
- 小学校・支援学校小学部などへ伝えたいこと----- 15
- 中学校・支援学校中学部などへ伝えたいこと----- 18
- 高校・支援学校高等部などへ伝えたいこと----- 21
- 職場実習や仕事の記録----- 24
- 気づきのチェックシート----- 27

発達障がいについて

◎発達障がいとは？

「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠陥多動性障がい、その他これに類する脳機能障がいであってその症状が通常低年齢において発現するもの」と「発達障害者支援法」に定義されています。下の図のように、それぞれの障がいの特性は、少しずつ重なり合っている場合も多く、年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。専門機関で相談し、特性を理解した上で、その人にあった支援を受けていくことが大切です。



参考：厚生労働省 障害保健福祉部発行「発達障害の理解のために」

※発達障がいに関する情報は、「発達障害ナビポータル (hattatsu.go.jp)」をご覧ください

◎発達障がいに関する相談先

もし「発達障害かも？」と気になるときは、まずはお住まいの市町村の窓口にご相談ください。

240712sityouson.pdf (pref.nara.jp)



◎本人や家族に対するより詳しいアドバイスについては

奈良県発達障害者支援センター でいあー (TEL: 0744-32-8760) にご相談ください。

◎診断の目的・メリット



◎診断を受けるにはどうすればいいか？

- ・発達障がいの診断は、小児科、精神科、小児神経科や心療内科の医師が行います。診断までに複数回の受診が必要な場合や予約から受診まで数ヶ月かかる場合があります。
- ・発達障がいの専門の精神科医もいます。相談機関に相談するか、現在、通院している医療機関がある場合は主治医にご相談ください。

流れ	内 容
①医療機関へ予約	電話での予約が必要です。
②初診（問診）	子どもの頃からの様子（生育歴）を聞かれることがあります。 ご家族（特に母親）の同行を求められる場合や後日聞き取りがある場合があります。
③心理検査・知能検査など	問診で得られた情報を基に、発達検査・心理検査を受けます。 対人関係や行動面についてのチェックリストを使って聞き取りする場合があります。 ※医療機関によっては実施状況が異なります。
④継続受診 （問診・行動観察など）	診断名は精神科医が心理検査や問診での様子などを総合的に診た上で診断基準に基づき決定します。 最終的な診断名が決定するまでに、数回の受診が必要な場合があります。
⑤診断（医療情報の説明）	結果（情報提供書や診断書など）は、今後に活かすために、ご家族や支援者と一緒によく理解することが大切です。

- ・発達障害の診療にかかる医療機関リスト（奈良県内）はこちら

<https://www.pref.nara.jp/54810.htm>



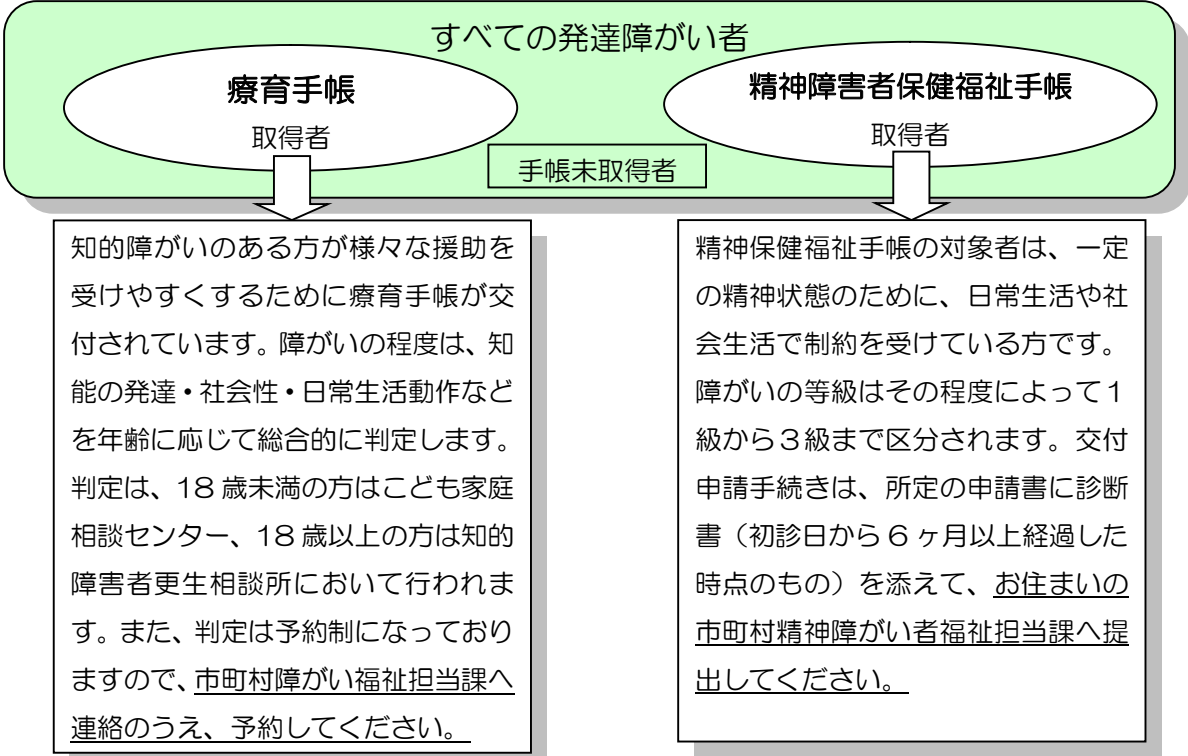
◎自立支援医療（精神通院）

障害者自立支援法に基づく「自立支援医療（精神通院）」の利用により、精神疾患による通院治療を受けるときに、医療費の負担が軽減される場合があります。

- ・お住まいの市町村福祉担当課または、通院されている医療機関へご相談下さい。

(障がい者)手帳について

「発達障がい」独自の手帳はありませんが、申請することができる手帳は以下の2種類があります。手帳が必要かどうか、またどちらの手帳を申請するのかも含め、お住まいの市町村福祉担当課か、現在あなたに関わっている支援者にご相談ください。



知的障がいのある方が様々な援助を受けやすくするために療育手帳が交付されています。障がいの程度は、知能の発達・社会性・日常生活動作などを年齢に応じて総合的に判定します。判定は、18歳未満の方はこども家庭相談センター、18歳以上の方は知的障害者更生相談所において行われます。また、判定は予約制になっておりますので、市町村障がい福祉担当課へ連絡のうえ、予約してください。

精神保健福祉手帳の対象者は、一定の精神状態のために、日常生活や社会生活で制約を受けている方です。障がいの等級はその程度によって1級から3級まで区分されます。交付申請手続きは、所定の申請書に診断書（初診日から6ヶ月以上経過した時点のもの）を添えて、お住まいの市町村精神障がい者福祉担当課へ提出してください。

◎ (障がい者) 手帳を取得すれば・・・(受けることのできる支援の一例)

生活面について
公共交通機関（バスや鉄道）の割引や税金の減額などを受けることができます。詳しくは各市町村にお問い合わせください。

就職活動について
障がい者雇用での就職という方法があります。詳しくは、7ページへ。
※手帳未取得者でも8ページのような就職活動の支援を受けることができます。

◎まずはお住まいの市町村へご連絡ください（4ページで紹介）その他連絡先はこちら

療育手帳		
18歳未満の方はこども家庭相談センターへ		
中央こども家庭相談センター	奈良市紀寺 833（大和郡山市、天理市、桜井市、生駒市、宇陀市、山辺郡（山添村）、生駒郡、磯城郡、宇陀郡）	0742-26-3788
高田こども家庭相談センター	大和高田市大中 17-6（奈良市および上記以外の市町村）	0745-22-6079
奈良市子どもセンター	奈良市柏木町 263番地の2（奈良市のみ）	0742-93-6595
18歳以上は知的障害者更生相談所へ		
知的障害者更生相談所	磯城郡田原本町大字 722（県総合リハビリテーションセンター内）	0744-32-0210
精神障害者保健福祉手帳		
精神保健福祉センター	桜井市栗殿 1000	0744-47-2251

障がい福祉サービスについて

※サービスを利用するには、市町村等での申請・調査など、手続きが必要です。

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。240712sityouson.pdf (pref.nara.jp)



◎障がいのあるお子さん、発達に特性のあるお子さんが利用できる児童福祉法に基づくサービス

障がい児通所支援

- ・児童発達支援（未就学児が対象）
児童発達支援センターや児童発達事業所で療育や生活の自立のための支援
- ・居宅訪問型児童発達支援（未就学児～18歳まで対象）
児の居宅を訪問し、日常生活における基本的な動作の支援、知識技能の付与等の支援
通所支援を受けるために外出が著しく困難な障がい児が対象
- ・放課後等デイサービス（小学生～18歳まで対象）
児童が学校の授業終了後や学校休業日に通う、療育機能・居場所機能を備えたサービス
- ・保育所等訪問支援（0～18歳まで対象）
児童が通っている施設等を訪問し、児童及びスタッフに対し、集団生活に適應するための専門的な支援や支援方法の指導等

◎主に障がいのある者が利用できる障害者総合支援法に基づくサービス

訪問系サービス

- ・居宅介護（ホームヘルプ）
自宅で入浴や排せつ、食事の介助、掃除や買い物の家事援助、病院のつきそい等
- ・行動援護
ひとりで行動することが困難なため、外出時の移動支援（ホームヘルプ）
- ・短期入所（ショートステイ）
自宅で介護する人が病気の場合などにおける、短期間の施設入所支援



日中活動系サービス

- ・生活介護：施設等での創作的活動や生産活動などへの支援
- ・自立訓練（機能訓練・生活訓練）：日常生活や社会生活などの支援
- ・就労（移行・継続）支援：就労に必要な知識や能力向上などの支援



居住系サービス

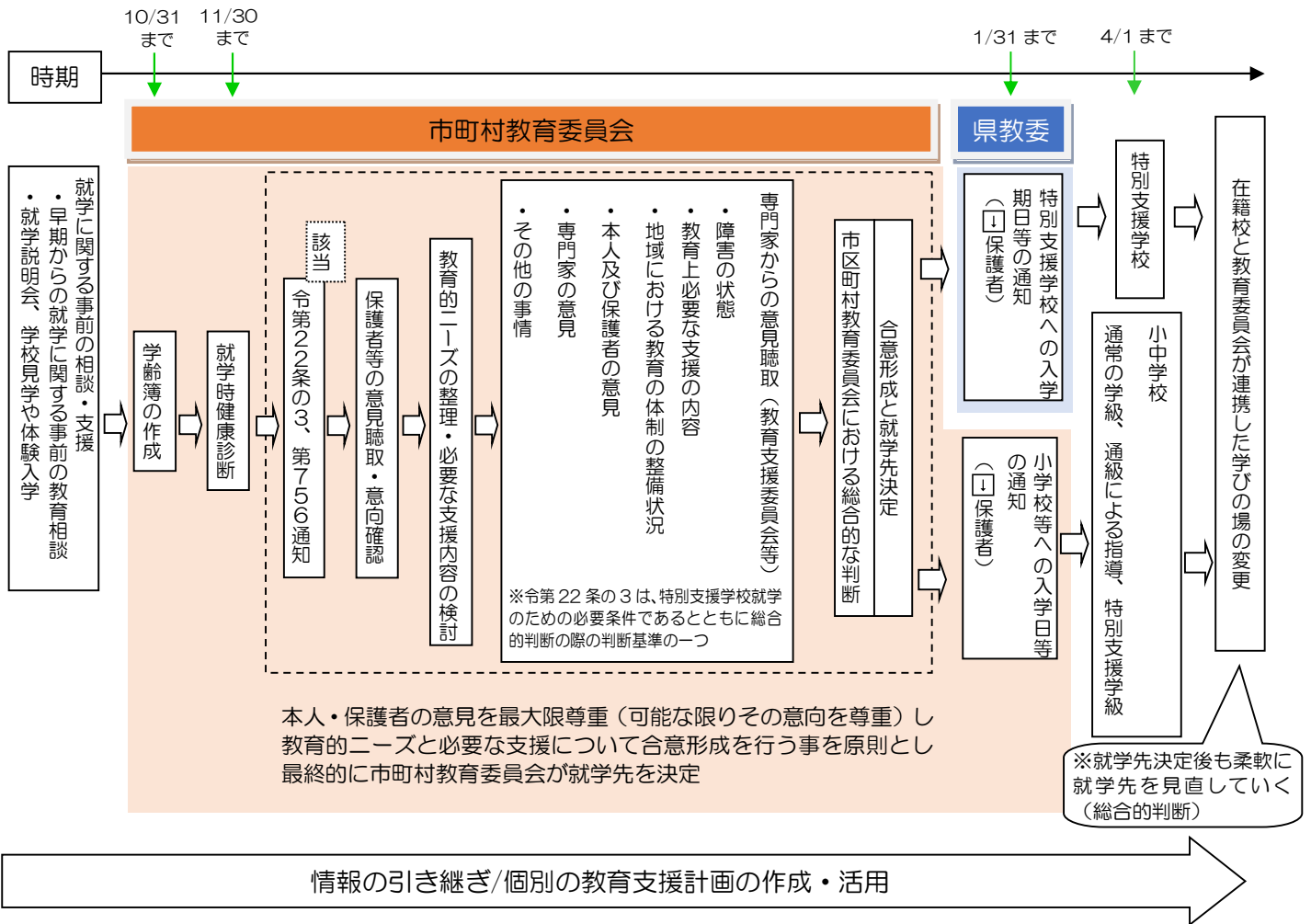
- ・共同生活介護（ケアホーム）・共同生活援助（グループホーム）

地域生活支援

- ・移動支援：社会参加のための外出支援（ホームヘルプ）
- ・日中一時支援：介護する人の休息、一時的な日中活動の場の支援
- ・地域活動支援センター
創作的活動または生産活動、社会との交流促進を支援
- ・その他
コミュニケーション支援
（聴覚、言語機能、音声機能、視覚障がいの通訳者派遣など）
日常生活用具給付



障がいのある児童生徒の就学先決定について



○就学先の検討

小・中学校への就学先の検討は市町村教育委員会において、学校見学や体験入学の機会を活用したご家族への情報提供や面談等を経て、教育上必要な支援内容等の判断・調整が行われます。

○就学先の決定・通知

就学先の決定については、本人・ご家族に対し十分情報提供をしつつ、本人・ご家族の意見を最大限尊重し、本人・ご家族と市町村教育委員会、学校等が教育的ニーズと必要な支援について合意形成を行うことを原則とした上で、最終的には市町村教育委員会が児童生徒の小・中学校への就学先を決定します。

就労について

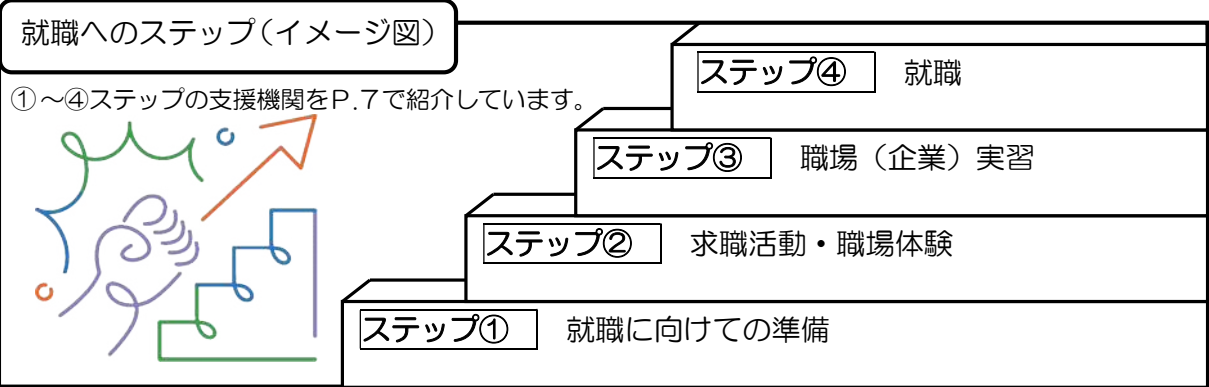
発達障がいの方の中にも、自分の特性（得意なこと・苦手なこと）をよく知り、自分にあった仕事につき、職場の方々の理解によって会社の戦力となり、働いている方がたくさんいます。

◎就職活動について

ハローワークで相談してください。相談には一般相談窓口と障がい者が相談できる専門援助部門窓口があります。障がい特性に応じた相談を希望される場合は、専門援助部門の窓口で相談してください。（8ページで紹介）

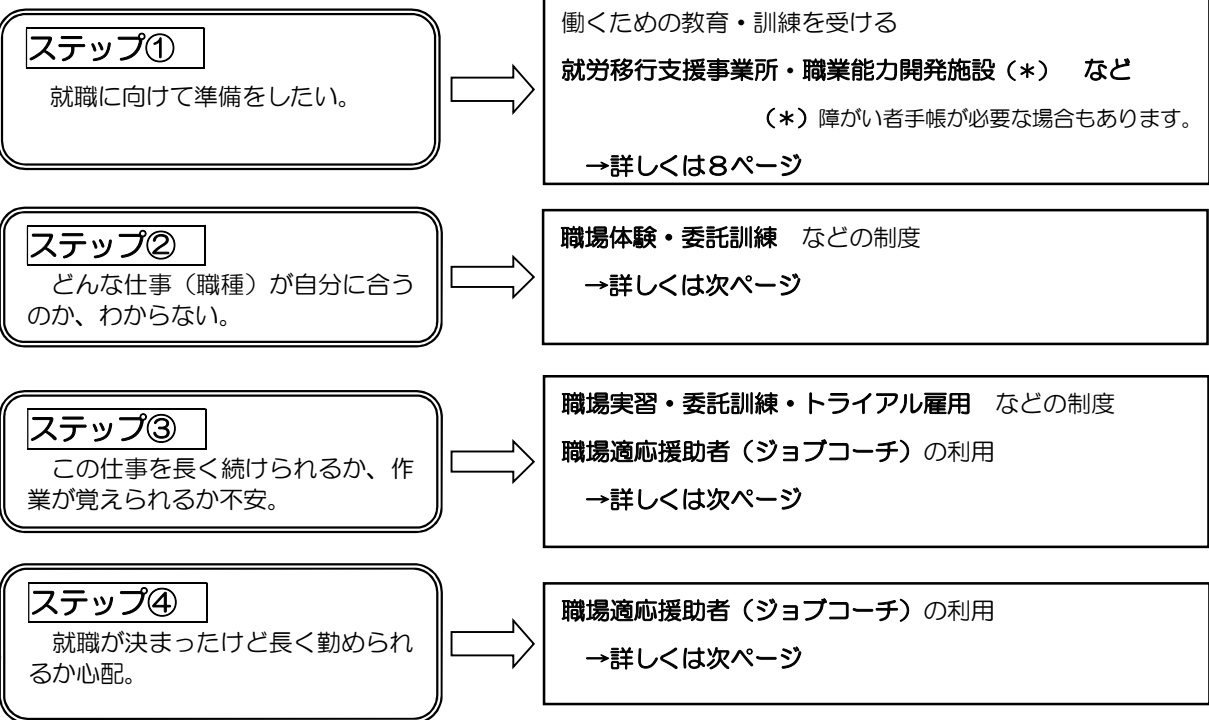
◎就職活動に向けて

ハローワークに相談しても、なかなか就職が決まらない、どんな仕事についたらよいかわからない、面接に受からない、履歴書の書き方がわからない、仕事が長続きしないなど困っている人は、様々な役割の持った就労支援機関（8ページで紹介）がありますので利用してみましょう。また就職までには、いくつかのステップがあります。相談しながら、ステップに応じた支援を受けることができます。



◎発達障がいの診断を受けた方が利用できる就労支援（発達障がいの診断書が必要）

例えば・・・



◎障がい者雇用について

事業主が障がい者に限定した求人をハローワークに出すことがあります。特に下記の法律に基づいた障がい者雇用については「(障がい者)手帳」を持っていることが応募条件になります。

ハローワークの専門援助部門の窓口で相談しましょう。

障がい者雇用とは？

「障害者の雇用の促進等に関する法律」により、従業員40人以上の事業主は障がい者を1名以上雇用しなければならない(令和6年現在)と義務づけられています。

※障がいに関係なく、希望や能力に応じて、誰もが職業を通じた社会参加のできる「共生社会」実現の理念の下、全ての事業主に、法廷雇用率以上の割合で障害者を雇用する義務があります。この法廷雇用率の引き上げと障害者雇用の支援策の強化について、今後も段階的に実施される予定です。最新の障がい者雇用情報は下記の厚生労働省のホームページよりご確認ください。

障害者雇用対策 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)



就労支援・制度	内容
職場体験や職場実習	職場体験：実際の企業の職場を体験して、自分の適性や課題を考えることができます。 職場実習：職場で実習することで仕事の内容や環境が自分に合っているか考えることができます。
障害者の態様に応じた多様な委託訓練 (障がいに合わせた いろいろな訓練)	いろいろな企業の職場を活用して、その仕事に求められる技能や仕事の姿勢などを習得するための訓練をします。
トライアル雇用	職業経験の不足などから就職が困難な求職者等を原則3か月間試行雇用することにより、その適性や能力を見極め、期間の定めのない雇用への移行のきっかけとしていただくことを目的とした制度です。労働者と企業がお互いを理解した上で無期雇用へ移行することができるため、ミスマッチを防ぐことができます。
職場適応援助者支援 (ジョブコーチ)	就職してから仕事や職場に慣れるためにあなたと会社の間に入り、お互いに安心して働くための様々な調整をします。
特定求職者雇用開発 助成金	ハローワークの紹介により、発達障がい者や難病患者など就職困難者を雇う企業に対し、国から企業に一定期間助成金が支払われるものです。

関係機関の連絡先は次ページへ

就労（しごと）支援機関の紹介

必要に応じて各支援機関の得意分野を活かし、連携してあなたの支援をします。仕事を始めたい方、また仕事上の悩みがある方は、まずはどこかの支援機関にご相談ください。

<リスト1> *どなたでも就労支援を受けることができる窓口

1. ハローワーク（公共職業安定所） 一般窓口・県内5カ所 お住まいの地域の窓口へ		診断を受けていない、あるいは診断は受けたが、障がい者として支援を受けて就職することを希望しない人は、一般窓口での相談になります。	
奈良	奈良市法連町387 (奈良第3地方合同庁舎1F)	0742-36-1601	奈良市・天理市・生駒市・山辺郡
大和郡山	大和郡山市観音寺町168-1	0743-52-4355	大和郡山市・生駒郡
大和高田	大和高田市池田574-6	0745-52-5801	大和高田市・橿原市・御所市・ 香芝市・葛城市・北葛城郡・高市郡
桜井	桜井市外山285-4-5	0744-45-0112	桜井市・宇陀市・磯城郡・宇陀郡 吉野郡（うち東吉野村のみ）
下市	吉野郡下市町大字下市2772-1	0747-52-3867	五條市・吉野郡（東吉野村を除く）

2. ジョブ・カフェ おおむね35歳未満対象		若者向けの就職支援施設です。セミナーや情報提供など仕事探しのバックアップをします。	
奈良iセンター	奈良市西木辻町93-6 TEL：0742-23-5730	エルトピア奈良1F (受付) 9:00~17:00	
高田iセンター	大和高田市幸町2-33 TEL：0745-24-2010	奈良県産業会館3F (受付) 9:00~17:00	

3. 若者サポートステーション 15~49歳の県内在住者（学生を除く）		働きたいが自信や経験が不足している若者を、社会参加への一歩を踏み出せるよう支援しています。雇用・福祉・教育・医療機関・各種団体と連携し支援しています。	
奈良若者サポートステーション	奈良市西大寺東町2-4-1 TEL：070-5269-9803	近鉄百貨店奈良店5F	
若者サポートステーションやまと	桜井市大字桜井192-2 TEL：0744-44-2055		

4. 奈良県立高等技術専門学校 (職業能力開発施設)		学校卒業後、働きたい、再就職を希望する方が、必要な技術・技能を学ぶ公共職業能力開発施設です。様々な訓練コースがあり、療育手帳をお持ちの方は、個々の能力に応じた訓練を受ける販売実務科コースがあります。	
奈良県磯城郡三宅町石見440		TEL：0745-44-0565	

<リスト2> *障がい者に配慮した支援を受けることができる窓口

5. ハローワーク 専門援助部門窓口 (障害者求人窓口)	障がい者雇用に関する求人が集まり、就職についての相談や、就労支援に関する情報提供も行っています。
*問い合わせ先は8ページリスト1各ハローワークと同じです。	

6. 奈良県発達障害者支援センター でいあー	発達障がいの方の相談や支援を行っています。適切な診断のできる医療機関の紹介などニーズに合わせて関係機関などを紹介し、連携しながら支援する場合があります。
でいあー	磯城郡田原本町多722 (受付) 9:00~17:00 TEL:0744-32-8760 FAX:0744-32-8761

7. 障害者就業・生活支援センター お住まいの地域のセンターへ	働きたいが何をすればいいかわからない、仕事が長続きしない、また在職中の方への職場での悩み、日常生活などの相談ができます。関係機関と連携して、就職に向けた準備支援を行います。		
コンパス	奈良市神殿町656-4	0742-93-7535	(奈良圏域) 奈良市
ライク	大和郡山市柳2-23-2	0743-85-7702	(西和圏域) 生駒市・大和郡山市・生駒郡・上牧町・王寺町・河合町
ブリッジ	橿原市今井町2-9-19 今井長屋1	0744-23-7176	(中和圏域) 大和高田市・橿原市・御所市・香芝市・葛城市・高市郡・広陵町
たいよう	桜井市桜井232 ヤガビル302	0744-43-4404	(東和圏域) 天理市・桜井市・宇陀市・山添村・磯城郡・宇陀郡
ハロー ジョブ	吉野郡大淀町下淵 158-9	0747-54-5511	(南和圏域) 五條市・吉野郡

8. 障害者職業センター	職業評価や職業準備、ジョブコーチ、就職されてからのフォローなどの支援をします。
奈良市四条大路4-2-4	TEL:0742-34-5335

プロフィール

記入日： 年 月 日 / 記入者：

氏名	<small>(ふりがな)</small>	男 ・ 女	生年月日	
				年 月 日
住所			緊急連絡先	(住所)
	TEL:			TEL:
	FAX:			FAX:
現在の 状況	通学先 (学校：担任)			
	所在地			TEL:
				FAX:

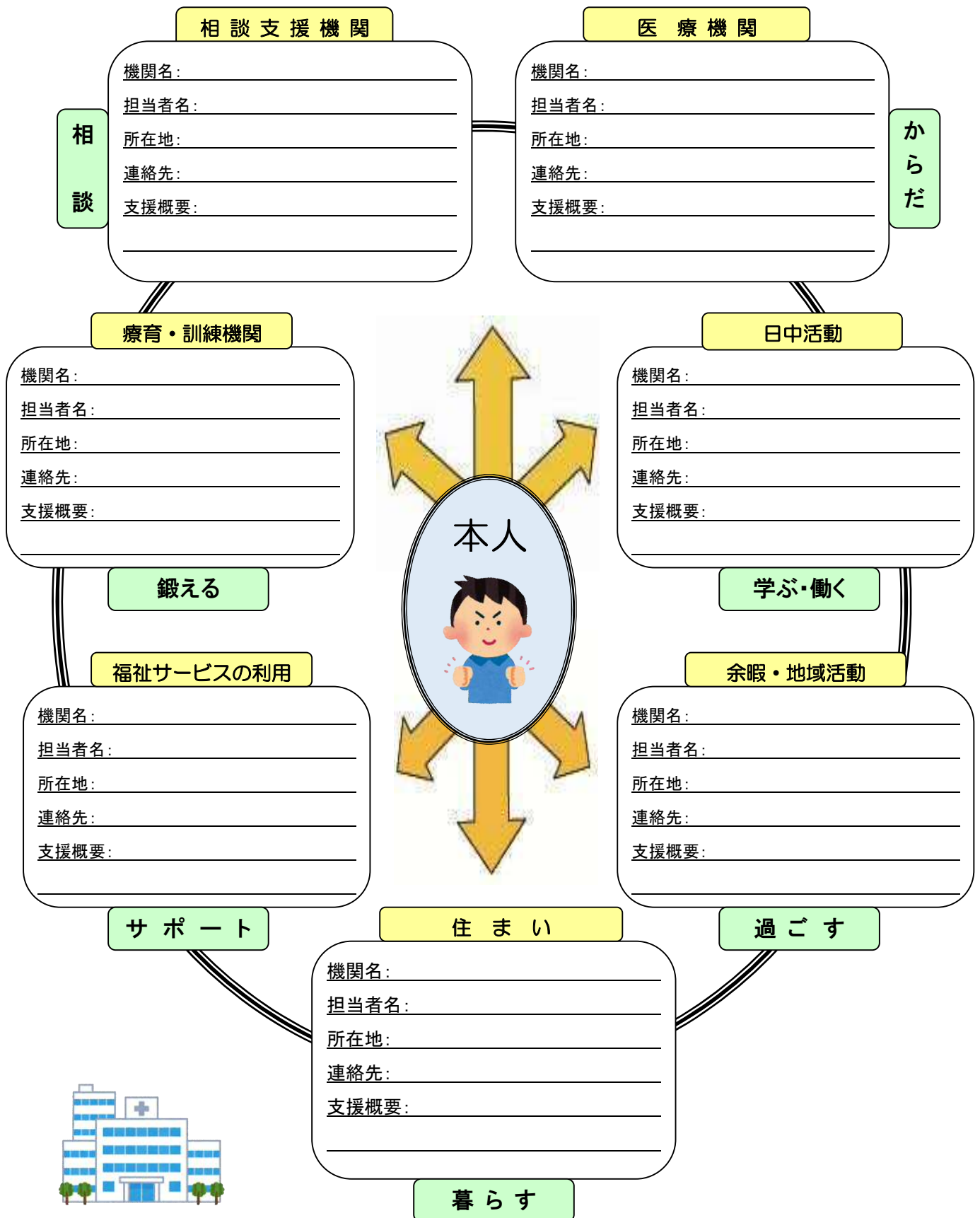
本人の状態

障 が い ・ 発 達 の 状 況	生 育 歴 (学 歴)	年 月 ~ 年 月 (機関名)		相 談 機 関	相談日 (期間)	相談機関名	
	手 帳	有 ・ 無	(種類・取得年月日)		主な障がい (診断名)		
					診断時期 (年 月 日)		
					重複障がい (診断名)		
	治 療 歴	医師から注意するように言われている傷病					
		傷病名		医療機関・主治医 (治療の状況)			
		治療 (年 月) ・ 通院中 (年 月 ~ 回 / 月)					
		治療 (年 月) ・ 通院中 (年 月 ~ 回 / 月)					
アレルギー							
服薬の状況							
乳幼児期～学齢期における特記事項							
その他の特記事項							

サポート・ネットワーク

【氏名: _____】

【 _____ 年 月 日 (_____ 歳 _____ 月) 現在】



生活の記録

○平日の過ごし方

6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

○休日の過ごし方

6 8 10 12 14 16 18 20 22 24

○一週間の過ごし方

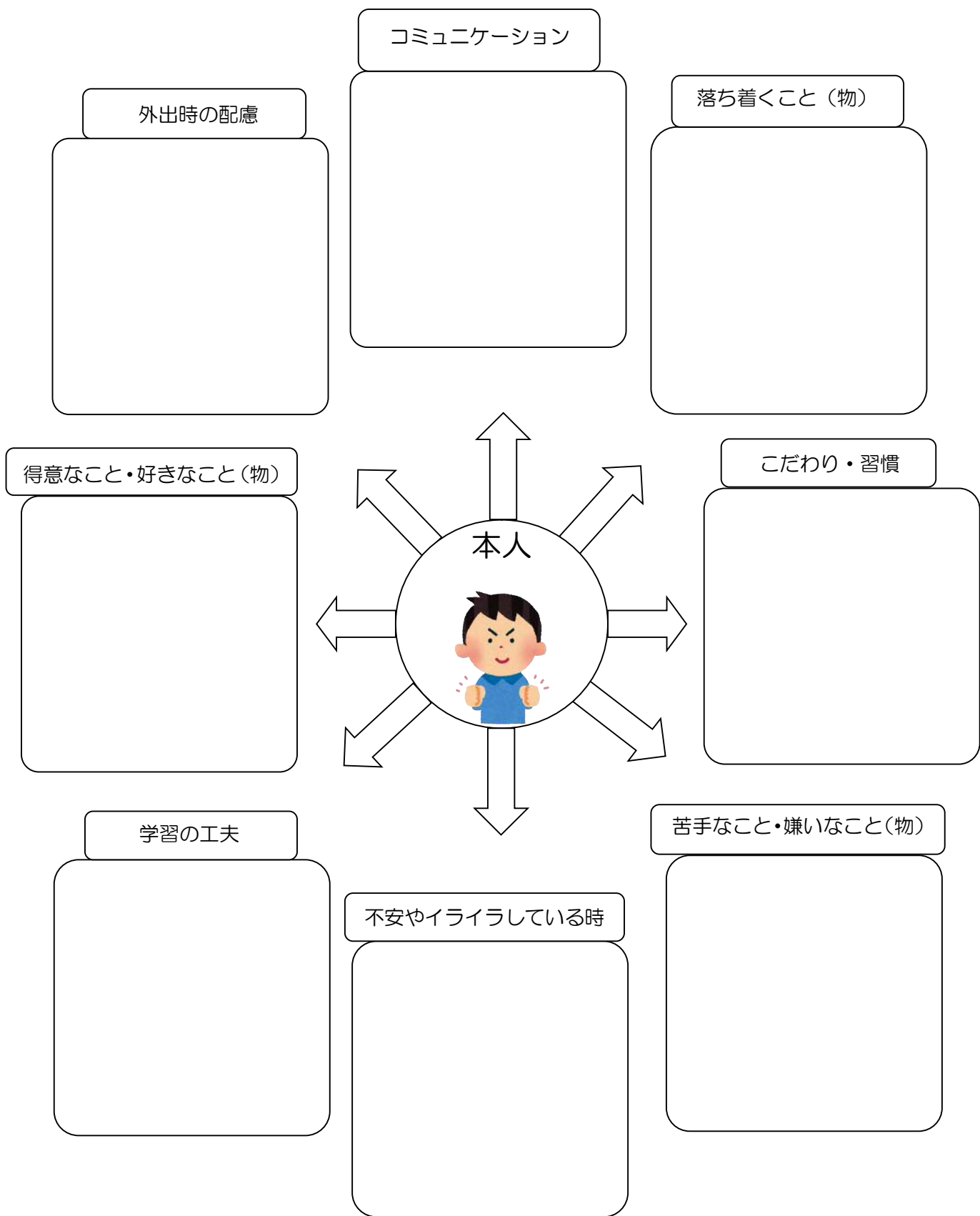
	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							

※一週間の過ごし方は習い事や医療機関など、通っている場所などを記入しましょう。
また、生活の変化に応じて、用紙を追加してください。

<性格・特徴>

【氏名： _____】

【 _____ 年 _____ 月 _____ 日（ _____ 歳 _____ 月現在）】



乳幼児シート

主な療育者	昼	父	母	祖父母	その他（ ）
	夜間	父	母	祖父母	その他（ ）
妊娠中・出産時の状況 （胎児の発育等）					
在胎期間				出生時体重	
出産した病院	病院名：			担当医師名：	
その他の特記事項					

〈発育歴〉

動作	始まった時期	動作	始まった時期
首が座る	歳 ヶ月頃	あやすと笑う	歳 ヶ月頃
呼ぶと振り向く	歳 ヶ月頃	寝返り	歳 ヶ月頃
座る	歳 ヶ月頃	人見知り	歳 ヶ月頃
目で物を追う	歳 ヶ月頃	あーあーと声を出す	歳 ヶ月頃
はいはい	歳 ヶ月頃	つかまり立ち	歳 ヶ月頃
後追い	歳 ヶ月頃	バイバイする	歳 ヶ月頃
オウム返しのことば	歳 ヶ月頃	指さし （気持ちの共有）	歳 ヶ月頃
人まねする	歳 ヶ月頃	一人で歩く	歳 ヶ月頃
意味のあることば	歳 ヶ月頃	二語文開始	歳 ヶ月頃
会話のやりとり	歳 ヶ月頃		
食事		睡眠	
衣服の着脱		排泄	
その他の特記事項			

小学校・支援学校小学部などへ伝えたいこと

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

通園先		就学先	
通所施設名			
事業者名			
児童氏名			

○通園先・通所施設・事業所での特徴的な様子、就学後に必要な理解や配慮事項等を記入してください。

項 目	内 容
健康	
基本的な生活習慣	
運動	
手指の操作	
言語理解や表出	
対人関係(交流)や情緒	
興味や関心	
その他	

○就学前に支援でお願いしたいことを記入してください。

医療機関等で作成した資料を添付してもかまいません。

また、個別の支援方法で、写真などの資料があれば添付してください。

園での活動の様子

在籍期間 年 月 ～ 年 月

学年（組）	園での様子
<p>（ ）年生（組） 担任：（ ）先生</p> <p>関わった機関や利用サービス</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; margin: 10px 0;"></div>	<p>生活習慣</p> <p>学習</p> <p>社会性</p>
<p>（ ）年生（組） 担任：（ ）先生</p> <p>関わった機関や利用サービス</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 100px; margin: 10px 0;"></div>	<p>生活習慣</p> <p>学習</p> <p>社会性</p>

生活の振り返りシート（生活内容別）

学校生活・家庭生活・課外活動などでどのような活動をしてきたか、これまでの経験を振り返ってみましょう。それぞれの場面ごとに記入してください。

	得意だったこと・ 好きだったこと	苦手だったこと・ 嫌いだったこと	努力していたこと・ 頑張っていたこと
通園生活 (集団生活での 活動・クラブ活 動・個人での取 り組み)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
家庭生活 (家庭での 手伝いなど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
課外活動 (習い事・地域 での活動・ボラ ンティア活動な ど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
その他 (余暇活動な ど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

中学校・支援学校中学部などへ伝えたいこと

記入日 年 月 日

通学先	
通所施設名	
事業者名	
児童氏名	

○通学先・通所施設・事業所での特徴的な様子、就学後に必要な理解や配慮事項等を記入してください。

項目	内容
健康	
基本的な生活習慣	
運動	
手指の操作	
言語理解や表出	
対人関係(交流)や情緒	
興味や関心	
その他	

○就学前に支援でお願いしたいことを記入してください。

--

医療機関等で作成した資料を添付してもかまいません。

また、個別の支援方法で、写真などの資料があれば添付してください。

学校での活動の様子

在籍期間 年 月 ～ 年 月

学年	学校での様子
<p>() 年生 担任：() 先生</p> <p>関わった機関や利用サービス</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 50%; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>	<p>生活習慣</p> <p>学習</p> <p>社会性</p>
<p>() 年生 担任：() 先生</p> <p>関わった機関や利用サービス</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 50%; height: 100px; margin: 10px auto;"></div>	<p>生活習慣</p> <p>学習</p> <p>社会性</p>

生活の振り返りシート（生活内容別）

学校生活・家庭生活・課外活動などでどのような活動をしてきたか、これまでの経験を振り返ってみましょう。それぞれの場面ごとに記入してください。

	得意だったこと・ 好きだったこと	苦手だったこと・ 嫌いだったこと	努力していたこと・ 頑張っていたこと
学校生活 (集団生活での 係活動・クラブ 活動・個人での 取り組み)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
家庭生活 (家庭での 手伝いなど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
課外活動 (習い事・地域 での活動・ボラ ンティア活動な ど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
その他 (余暇活動な ど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

高校・支援学校高等部などへ伝えたいこと

記入日 年 月 日

通学先	
通所施設名	
事業者名	
生徒氏名	

○通学先・通所施設・事業所での特徴的な様子、就学後に必要な理解や配慮事項等を記入してください。

項目	内容
健康	
基本的な生活習慣	
運動	
手指の操作	
言語理解や表出	
対人関係(交流)や情緒	
興味や関心	
その他	

○就学前に支援でお願いしたいことを記入してください。

--

医療機関等で作成した資料を添付してもかまいません。

また、個別の支援方法で、写真などの資料があれば添付してください。

生活の振り返りシート（生活内容別）

学校生活・家庭生活・課外活動などでどのような活動をしてきたか、これまでの経験を振り返ってみましょう。それぞれの場面ごとに記入してください。

	得意だったこと・ 好きだったこと	苦手だったこと・ 嫌いだったこと	努力していたこと・ 頑張っていたこと
学校生活 (集団生活での 係活動・クラブ 活動・個人での 取り組み)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
家庭生活 (家庭での 手伝いなど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
課外活動 (習い事・地域 での活動・ボラ ンティア活動な ど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
その他 (余暇活動・ア ルバイトなど)	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•
	•	•	•

職場実習や仕事の記録

実習の記録（簡易版）

いつ？ (期間)	どこで？ (会社名)	どんな内容？ (仕事の種類・内容)	どうだったか？感想 (思ったこと／得意だったこと ／苦手だったことなど)
20××年 7月 年 } 7月 期間 (3日間)	○○○会社	軽作業
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		
年 } 月 年 } 月 期間 ()		

実習等の記録（詳細版）

期間	年 月 年 月 期間（ ）	実習先		実習内容	
実習後の自分の感想 ・うまくできたこと				実習先や支援者からの感想（総評）	
・苦手だったこと					
・その他感想					

期間	年 月 年 月 期間（ ）	実習先		実習内容	
実習後の自分の感想 ・うまくできたこと				実習先や支援者からの感想（総評）	
・苦手だったこと					
・その他感想					

仕事の記録（アルバイトなどを含む）

いつ？ （期間）	どこで？ （会社名）	どんな内容？ （仕事の種類・内容）	どうだったか？感想 （思ったこと／得意だったこと ／苦手だったことなど）
20××年 7月 年 } 9月 期間（3ヶ月）	○○○会社	軽作業
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		
年 } 月 年 } 月 期間（ ）		

例

気づきのチェックシートを使って自分の特性を知ってみましょう！

次ページの気づきのチェックシートを活用して自分の特性を知ってみましょう！

おっちょこちょい、マイペース、空気が読めない、よく叱られてしまう……。

社会での生きづらさは、単に自分の努力不足の問題と置いていたけれど、もしかして普通とはちょっと違うのかも？そんな風に考えたことはありませんか？

あなたが抱える生きづらさは、あなたのせいではなく、脳の特性によるものかもしれません。その傾向を知るためにも、気づきのチェックシートを活用してみませんか？

自分の発達特性を知ることは、自分にあった未来に向けた第一歩です。

自身の特性を理解することで、自分に合った生活上の工夫をしたり、カウンセリングなどのサポートを受けたり、症状によっては病院を受診することもできます。

自分の特性がどのようなものであるのか、チェックシートを用いて基礎的な項目を確認します。発達障がいの有無をチェックするものではありません。それぞれの特性を正確に知ることによって、周囲が早く気付いて、本人に合った支援が受けられるようにすることが目的です。特別な知識がなくても本人の日常をよく知っている人であれば、どなたでも記入できます。

気づきのチェックシート（行動編）

記入日：____年____月____日 / 記入者：_____

	項目	気づきのレベル				備考 (具体的な内容)
		あてはまらない	ややあてはまらない	あてはまる	あてはまらない	
人とのかかわり	相手の考えや気持ちが分からず苦労する	1	2	3	4	
	「相手の立場に立って考える」という意味がわからない	1	2	3	4	
	どのような話や態度で接すればよいかわからない(例:同性/異性・年齢の近い人/年の離れた人)	1	2	3	4	
	周りが悲しんでいるが悲しめないなど、周囲と同じ感情になれないことがある	1	2	3	4	
	物事を決めるとき、選ぶときに、他人の意見を取り入れることが苦手	1	2	3	4	
	仲良くしたい気持ちはあるが、対人関係を築きにくい。または、関係の維持が苦手	1	2	3	4	
	友だちとトラブルが起きやすい	1	2	3	4	
	職場の上司や同僚とトラブルが起きやすい	1	2	3	4	
	会話・電話よりも、LINE・メールでのやりとりを好む(好き・楽だ)	1	2	3	4	
	SNS や LINE・メールのやり取りでトラブルになったことがある	1	2	3	4	
	常識が足りないと言われる (例:「普通は〇〇だよ」、周りとはズレている)	1	2	3	4	
	ひとりで過ごすことが多い(好き・楽だ)	1	2	3	4	
	ゲームなど勝負ごとで、負けたことを受け入れにくい	1	2	3	4	
	マイペース:周りのペースに合わせて行動しにくい	1	2	3	4	
	場の雰囲気や空気が分からず行動することがある 空気が読めないと言われる	1	2	3	4	

	項目	あはあはあ	あはあはあはあ	あはあはあはあはあ	あはあはあはあはあはあ	備考 (具体的な内容)
コミュニケーション	自分の思いをことばで伝える(表現する)ことが苦手	1	2	3	4	
	相手に誤解されることが多い	1	2	3	4	
	話がくどい・一方的と言われる	1	2	3	4	
	相手の冗談を真に受けてしまう	1	2	3	4	
	お笑い番組・マンガなどの、笑える場面で笑えない	1	2	3	4	
	相手が困惑することや失礼なことを言うてしまう	1	2	3	4	
	断るときははっきり断る、または断り切れず最終的に引き受けてしまう	1	2	3	4	
	話すタイミングがつかめない。または、急に話しかけてしまう	1	2	3	4	
	話の輪に入りたいが、どうすればよいかわからない	1	2	3	4	
	雑談が苦手。雑談では何を話せばよいのかわからない	1	2	3	4	
	会話中、相手に視線を合わせることが苦手。視線のやり場に困る。	1	2	3	4	
	会話や電話中に、メモを取ることが苦手	1	2	3	4	
	相手の表情から、(相手の)感情を読み取ることが苦手	1	2	3	4	
	「表情が硬い」「(怒っていないが)怒っているの?」と言われたことがある	1	2	3	4	
	得意なこと・好きなこと・持っている知識など、知っている話しはしたくなる。	1	2	3	4	
	会話や電話で、主語を省略されると、内容が理解できないことがある	1	2	3	4	
	あいまいな聞き方は意味がつかめない(例:「最近どう?」「 <u>あ</u> の書類」など)	1	2	3	4	
	例え話が分からない:言葉通りに受け取る傾向にある	1	2	3	4	

	項目	あ は ま ら な い	や あ は ま ら な い	あ は ま ら な い ま だ あ は ま ら な い	あ は ま ら な い	備考 (具体的な内容)
うっかりする	うっかりミスが多い ミスに気を付けているがミスをする	1	2	3	4	
	一つのことに集中することが苦手 注意が反れて、気になるものごとに飛びつきやすい	1	2	3	4	
	物事を順序だててすることが難しい 段取り・スケジュールの組み立てが苦手 事前に準備することが苦手	1	2	3	4	
	忘れ物が多い 事前に準備していても忘れてしまう	1	2	3	4	
	なくし物が多い。気が付くと同じものをいくつも持っている。	1	2	3	4	
	片付けられない (例:部屋・机/引き出し・押入れ・カバン・自家用車の中)	1	2	3	4	
落ち着き度合	座っていても、手足や体をモゾモゾと動かしたくなる	1	2	3	4	
	静かに何かをすることが苦手	1	2	3	4	
	空き時間には、何か予定を入れたり、あれこれ考えてしまう	1	2	3	4	
	おとなしくすることが苦手 「じっとしなさい」と言われたことがある	1	2	3	4	
	多弁:おしゃべりすぎる	1	2	3	4	
動き	質問が終わらないうちに答えてしまう	1	2	3	4	
	順番や行列が待つことが苦手	1	2	3	4	
	結果はすぐに欲しい 結果が先にあることは好まない(例:懸賞・宝くじ)	1	2	3	4	

	項目	あ は ま ま	や あ は ま	あ は ま ま ま ま	あ は ま ま ま	備考 (具体的な内容)
その他 … 認知・思考・切り替え・理解など	手先が不器用、または周りの人から言われたことがある。道具を使う時にぎこちない(例:爪切り・ドライバー)	1	2	3	4	
	フラッシュバック:過去の不快な体験を突然思い出すことがある	1	2	3	4	
	くり返し手を洗うなど、同じ行為をくり返してしまう	1	2	3	4	
	こだわり:譲れないこと、こだわっている物事がある	1	2	3	4	
	融通が利きにくい	1	2	3	4	
	考えや行動をリセットすることが苦手 切り換える時に時間がかかる	1	2	3	4	
	思い込みが強い 別の見方・考え方を持ちにくい	1	2	3	4	
	いつもと違うことにストレスや不安を感じる。違和感を持つ。 いつも通り・ルーティンが安心する	1	2	3	4	
	初めてのことにストレスや不安を感じる。	1	2	3	4	
	自分だけの空想の世界に入ってしまうことがある	1	2	3	4	
	ユニーク・個性的・変わった発想があると 言われる	1	2	3	4	
	物事に対しての興味・関心が狭く深い	1	2	3	4	
	道順を覚えるのが苦手:よく道に迷う	1	2	3	4	
今していることを完全に終わらせてからでないと、次の行動に移りにくい [〇〇しながら◇◇する]ことが苦手	1	2	3	4		
暗黙のルールがわかりにくい	1	2	3	4		

	項目	あ い う え お	か き く け こ	さ し す せ そ	た ち つ て と	備考 (具体的な内容)
聞くこと	聞き間違い・聞き間違いが多い	1	2	3	4	
	一斉指示が聞き取りにくい(例:朝礼など人がたくさんいる環境)	1	2	3	4	
	長い指示を言われると、話の中で何が重要か読み取りにくい。	1	2	3	4	
	2つ以上複数の指示を出されると、忘れてしまっている、抜けてしまう。	1	2	3	4	
	相手の話のペースについていけないことが多い	1	2	3	4	
話すこと	話し方が不自然:話す速度や声のトーン、抑揚など	1	2	3	4	
	吃音(きつおん:話す時に言葉が詰まる)と言われたことがある	1	2	3	4	
	言いたいことはあるが、筋道を立てて話すことが苦手	1	2	3	4	
	尋ねられたことに上手く答えられない。あいづちが苦手。	1	2	3	4	
読むこと	文字や文章に興味・関心がない。本などを読まない。	1	2	3	4	
	気づかないうちに、文中の行を飛ばしたり、あるいは同じ行をくり返し読んでしまう。	1	2	3	4	
	文章や本は読めるが、(読んだ後に)そこに書かれていた内容や意味がパッと理解できない	1	2	3	4	
	漢字の読みが分からない	1	2	3	4	
書くこと	誤字・脱字が多い	1	2	3	4	
	マス目の中に字がおさまらない(大きすぎる文字)	1	2	3	4	
	漢字を書くことが苦手 PC・スマホの漢字変換で苦労する	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
書 く こ と	文字の留め・はらい・はねが正しく書けない	1	2	3	4	
	黒板・白板の板書(写し書き)が苦手	1	2	3	4	
	レポートや報告書を書くことが苦手	1	2	3	4	
	作文(感想文を含む)・日記を書くことが苦手	1	2	3	4	
	図形の模写(書き写し)が苦手	1	2	3	4	
	指示された図形を描くことが苦手	1	2	3	4	
数・計算	計算するときに時間がかかる	1	2	3	4	
	電卓や計算アプリを使用しての計算が苦手	1	2	3	4	
	数量の単位を理解することが苦手	1	2	3	4	
	単位の変換が苦手 (例:kg \leftrightarrow t・cm \leftrightarrow m)	1	2	3	4	
	数を数え取ることが苦手	1	2	3	4	

気づきのチェックシート（日常生活編）

記入日：____年____月____日 / 記入者：_____

項目		気づきの程度				備考 (具体的な内容)
		あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない （ほとんどあてはまらない）	あてはまらない	
生活リズム	朝、決まった時間に起きることができる	1	2	3	4	
	洗顔、歯磨きができる	1	2	3	4	
	昼寝がなくても一日起きていられる	1	2	3	4	
	夜、十分に寝られる	1	2	3	4	
	遅刻・早退をせずに通勤・通学ができる	1	2	3	4	
	十分に休養を取ることができる	1	2	3	4	
	毎日、体を動かすこと(散歩や水泳など含む)ができる	1	2	3	4	
	清潔の保持(入浴・洗濯・掃除)ができる	1	2	3	4	
	身だしなみ(散髪・ひげそりなど)を整えられる	1	2	3	4	
TPO に合った服を着ることができる	1	2	3	4		
生活スキル	スケジュール通りに行動することが苦手。予定よりもずれてしまう	1	2	3	4	
	スケジュール自己管理しづらい。うまくいかない	1	2	3	4	
	予定が変わると受け入れにくい。モヤモヤした気持ちになる	1	2	3	4	
	初めての場所へ行くとき、地図や地図アプリを見ても迷ってしまい、目的地にたどりつけない	1	2	3	4	
	外出時、時間やかかる費用を見積ることが苦手	1	2	3	4	
	自由時間/空き時間の過ごし方がわからず困る	1	2	3	4	
	休日は自分の部屋または自宅で過ごしている	1	2	3	4	
	金銭管理が苦手：収入と支出のバランスが取れない	1	2	3	4	
好きな嗜好品がある (例：たばこ・お酒・ギャンブル)	1	2	3	4		

	項 目	あてはまらない	ややあてはまらない	あてはまらない ところから言えば	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
ストレスへの対処	自分がどの程度、疲れているか分かっている	1	2	3	4	
	疲れをためない方法、ストレス解消法がある	1	2	3	4	
	ストレス状態をこれ以上悪化させない方法を知っている	1	2	3	4	
	自分にとって何がストレスとなりやすいのか分かる	1	2	3	4	
	ストレス状態の際、自分で心身の反応(ストレスサイン)がわかる	1	2	3	4	
	必要に応じて、体調や仕事のことを上司や支援者、家族などに相談できる相手がいる	1	2	3	4	

気づきのチェックシート (感覚編)

記入日: ____年 ____月 ____日 / 記入者: _____

	項 目	気づきの程度				備 考 (具体的な内容)
		あてはまる	ややあてはまる	ほとんどあてはまる	あてはまらない	
触 覚	触られたり近寄られると驚く、イライラ・緊張が高まる	1	2	3	4	
	触られるとくすぐったい、または不快に思う	1	2	3	4	
	人が近くにいると、なぜか落ち着かない	1	2	3	4	
	裸足が苦手。靴下やスリッパを履きたくなる	1	2	3	4	
	洋服のタグ、縫い目が気になる。着ていると心地悪くなる	1	2	3	4	
	肌をしめ付けるようなものを身につけたがらない (例:靴下・手袋・マフラー・帽子・ネクタイなど)	1	2	3	4	
	着ているものが少しでも濡れると不快に思う	1	2	3	4	
	長袖や長ズボンを着たがる。または衣替えを嫌がる	1	2	3	4	
	手足が汚れるとすぐに洗いたくなって仕方ない	1	2	3	4	
	身体に触れられても気づかないことがある	1	2	3	4	
	暗闇などで物を触っただけでは物を識別・判別出来ない	1	2	3	4	
	手持無沙汰な時、物をよく触っている (例:爪を噛む、服の袖を触る、ペンに触れる/ペン回しなど)	1	2	3	4	
聴 覚	急に大きな音がすると怖がる、または不快になる	1	2	3	4	
	苦手な音・声がある	1	2	3	4	
	エアコン・換気扇・掃除機などの音で気が散る	1	2	3	4	

	項目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない と「いいえ」は 「いいえ」	あてはまらない	備考 (具体的な内容)
聴覚	人ごみや工場の中など、ザワザワした場所での会話は聞き取りづらい	1	2	3	4	
	たくさん人がいる場所(ショッピングモールや電車内など)は、いろいろな音が混ざり疲れてしまう	1	2	3	4	
	電話は、相手の顔(表情)が見えないため苦手	1	2	3	4	
	電話は、聞きながらメモを取りづらいため苦手	1	2	3	4	
	音や単語の聞き間違いをしやすい	1	2	3	4	
	他の人が気にならない音が気になり、集中しづらい	1	2	3	4	
	名前を呼ばれても気づかない、周囲の物音に気づかないことがある	1	2	3	4	
臭い・味	何でも臭いを嗅いで確かめる癖がある	1	2	3	4	
	嫌いな臭いがある	1	2	3	4	
	嫌いな味がある	1	2	3	4	
	味の変化に対して非常に敏感(または鈍感)	1	2	3	4	
	食べ物の温度に敏感である。猫舌である。	1	2	3	4	

項目	あてはまる				備考 (具体的な内容)	
	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない		
参考 視力について 【 裸眼・矯正 】  左(.)右(.)						
視覚	明るさ・光に対して敏感	1	2	3	4	
	光の点滅や反射など、キラキラ光ることが苦手	1	2	3	4	
	特定の物を見るとしんどく感じたり、疲れることがある(例:蛍光灯、強い照明、PC画面)	1	2	3	4	
	電化製品等、光って知らせるものに気づきにくい	1	2	3	4	
	カラフルな書類やパンフレット等は読みづらい	1	2	3	4	
	色付きの文字などが読みづらい					
	板書するとき、黒板とノートを交互に見ると、書いている場所を見失う、または書き間違ふことがある	1	2	3	4	
	たくさんの文字や文章を見ると疲れる。頭痛やめまいがする	1	2	3	4	
	手元で文字や細かい物を見ると疲れる	1	2	3	4	
	目を細めたり、片目で見ると見やすく感じる	1	2	3	4	
	人の顔の区別が出来ないことがある。ジロジロ見てしまう	1	2	3	4	
たくさんの物の中から特定の物を探すとき、なかなか見つけられない	1	2	3	4		

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない と判断できない	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
痛み	痛みに対して敏感である(または鈍感である)	1	2	3	4	
	わずかな痛みに対して、とても痛く感じる	1	2	3	4	
	打撲やケガに気付かなかったことがある	1	2	3	4	
その他	暑さ・寒さに敏感である(または鈍感である)	1	2	3	4	
	体温調節が苦手である	1	2	3	4	
	気温に関係なく、厚着または薄着でも平気で過ごせる	1	2	3	4	
	行きと帰りでは景色が違って見えるため、道に迷う	1	2	3	4	
	運動神経が鈍い、または周りから言われたことがある	1	2	3	4	