

☆生活支援シート（作成例①）

記入日 年 月 日

*ねがいに近づくためには、とりまく環境の中でどんな取り組みをすればよいでしょうか。
考えられることを簡単に記入してみましょう！



A. 学校生活

- ・当番活動で力を発揮してほしい
- ・好きなことや得意な勉強を見つけないか

B. 地域（遊びの場など）

・公園や子どもセンターなど、友達がたくさんいる中で遊ぶ機会を増やしていきたい。

*習い事
児童クラブの活用など

♡家族・本人のねがい
どんな生活を送りたいですか？

- ・お友達と一緒にいろいろな経験をしてほしい。
- ・順番やルールを守れるようになってほしい。

D. 福祉・医療・相談機関

（利用する相談機関、医療機関、福祉サービス機関の名前を記入）

- ・気が散ったり、集中力が短いので、定期的にかかりつけ医に受診し相談する。（〇〇クリニック）

*民間の療育利用など

C. 家庭・家族

- ・子どもが好きなことを見つけて、一緒に楽しむ。
- ・ほめることを心がける。自信をつけさせたい。



※このシートは、おおむね3年ごと新たに作成し、関係機関と共有しましょう。

☆生活支援シート（作成例②）

記入日 年 月 日

*ねがいに近づくためには、とりまく環境の中でどんな取り組みをすればよいでしょうか。
考えられることを簡単に記入してみましょう！



A. 学校生活

- ・好きな人（担任の先生や友達など）や好きな場所を見つける。
- ・学校の生活環境に慣れる。

B. 地域（遊びの場など）

・時間がある時は、公園など戸外でたくさん体を動かしてあそぶ。
（体力をつける）
（エネルギーの発散をする）

♡家族・本人のねがい
どんな生活を送りたいですか？

- ・毎日、休まずに通えるといいな。

D. 福祉・医療・相談機関

（利用する相談機関、医療機関、福祉サービス機関の名前を記入）

- ・睡眠のリズムが整うように病院に定期的に通う。（〇〇病院）

・薬をきちんと服用する。

C. 家庭・家族

- ・生活リズムを整える。
- ・日曜日は遊び過ぎない。
- ・毎朝、6時に起きる。



※このシートは、おおむね3年ごと新たに作成し、関係機関と共有しましょう。

① ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみましょう！

こんな時って…

- ・予定や変更したことを伝える時は…。

どんな時？こんな理由かな？

- ・聞いただけでは忘れちゃう
- ・急に変更されるとびっくりしちゃう

こんな支援が助かります！

- ・事前に予告しておく。(写真などを使いながら伝える)
- ・予定は「1番〇〇、2番〇〇…」になります」と順序だてて伝える。
- ・ひらがなで書いて見せながら話す。書いた紙は見えるところに貼っておく。
- ・変更になった理由を伝える。
(「雨だから」「お休みだから」「～だから」「～するから」など)
- ・繰り返し聞きにくときは予定を書いた紙を示しながら繰り返し伝えると安心しやすいです。

こんな時って…

- ・活動を終わりにする時、切り上げる時は…。

どんな時？こんな理由かな？

- ・終わりの時間がわからない。
- ・「もっと～したい！」と気持ちの整理がつきにくいから。

こんな支援が助かります！

- ・終わりの時間になる前に「もうすぐ終わりだよ」と予告しておく。
- ・「もうちょっと！」と言う時は、一度受け止め、しばらく経ってから再度声かけする。
- ・時計を使って、「〇になったらおしまいだよ」と見通しを立てる。
- ・「次に、楽しいことがあるよ」と楽しみなことをきっかけにして誘う。

② ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみました！

こんな時って…

- ・やってほしいことを伝える時は…

どんな時？こんな理由かな？

- ・視覚で見た方がわかりやすいのかな
- ・(あいまいな)言葉では伝わりにくいのかな。
- ・何をするのかわからないのかも。

こんな支援が助かります！

- ・やってほしいことの手がかりとなる写真やカード、これから行く場所の写真、などを見せながら指示すると伝わりやすいです。
- ・やってほしいことを短い言葉で簡潔に声かけすると伝わりやすいです。
「上履きを履いて」「〇〇をやります」など
- ・こまめに個別に声かけをする。(「〇〇ちゃんも歌うよ」など)
- ・出来た時は褒める(「出来た」という実感が積み重なります)

こんな時って…

- ・机上課題などに取り組む時、
集中が途切れやすい場合は…

どんな時？こんな理由かな？

- ・周囲の様子や動きがとても気になる
- ・他児と同じことをしたくなる
- ・見た物は次々やりたくなっちゃう

こんな支援が助かります！

- ・周囲の刺激(人の動き、視覚に入る物など)が入りにくい環境設定をする。
(パーティションの利用、視覚に入る物を取り除くなど)
- ・課題をまとめて提示すると、次々と進みたくなくなり、じっくり取り組みにくいので、ひとつずつ提示する。
- ・友達と同じことをする内容の課題の場合は、友達の様子を見せると真似ることが出来る。(まず、お手本を見せる)

③ ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみました！

こんな時って…

- ・片づけが出来ない時って…

どんな時？こんな理由かな？

- ・どこに何を置けばいいのかわからないのかな
- ・自分に言われてると気づいていないのかな

こんな支援が助かります！

- ・目印（マーク、写真など）をつける。
「ブロックの写真をブロックの箱に貼る」
「児のロッカーに児のわかりやすいシールを貼っておく。ロッカーの中にはカバンや帽子などの写真を貼っておく」
- ・目印を示しながら「ここに入れて（置いて）」と声かけし、促す。
- ・「みんなで」と言われても自分のことと気づかないので「〇〇ちゃんも片づけるよ」と声をかける。

こんな時って…

- ・先生の話を聞く時って…
（じっとしてられない
聞いてない時など）

どんな時？こんな理由かな？

- ・話がわからないのかな
- ・興味が他にうつっちゃう
- ・自分の体が動いていることに気づいていないのかも

こんな支援が助かります！

- ・職員近くの席にする。
- ・他に注意が向いてしまうような物は見えなくする。
（職員は掲示物のない壁を背にして立つようにする）
- ・「これから何をするのか」がわかるカードや物を使って話す。
- ・体を動かすと落ち着くので、途中で役割（お手紙を配る係）を与えて動ける時間を作る。

④ ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみました！

こんな時って…

- ・課題活動にのらない時って…
（工作、制作など）

どんな時？こんな理由かな？

- ・何をするのがわからないのかも
- ・上手にできないのが嫌なのかも
- ・みんなと一緒にだと落ち着かない

こんな支援が助かります！

- ・手順表を用意し、その子の手元におく。
- ・ひとつの工程ずつ教える。
- ・完成見本を最初から飾っておく。
- ・活動に必要な物だけを机の上に置く。
- ・苦手意識が強いので、一緒に作ったり、手助けをする。
- ・できたら褒める。

こんな時って…

- ・お弁当（給食）の時は…

どんな時？こんな理由かな？

- ・過敏なのかな
- ・こだわりがあるのかな
（形、色、温度、臭い、味など）

こんな支援が助かります！

- ・無理強いはいしない。食べれる量をお皿によそう。
- ・「残してもいいんだよ」と声をかける。
- ・食材別や小分けにするなどして、味が混ざらないよう、食べやすいようにする。
- ・「どっちを食べる？」と選択させる。
- ・少しでも食べることができたら褒める。

⑤ ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみました！

こんな時って…

- ・トイレに行く時って…
(失敗が多い、オムツがとれない等)

どんな時？どんな理由かな？

- ・うまく伝えられないのかな
- ・圏のトイレが怖いのかな
- ・使い方がわからないのかな
- ・苦手なものがあるのかな
(臭い、水の流れる音など)

こんな支援が助かります！

- ・トイレの使い方を絵や手順表で示す。
- ・こまめに声をかける。
- ・職員と一緒に付き添う。
- ・苦手なものは、なるべくなくす。
- ・一斉にトイレに行く時は、トイレが空いてから(最後に)行くようにする。

こんな時って…

- ・行事の時って…
(嫌がることが多い、
みんなの輪から外れる等)

どんな時？どんな理由かな？

- ・とにかく不安なのかも
(いつもと雰囲気違う、何が起きる
のか、自分がどうすればいいのか等)
- ・大きな音や音楽、人混みが苦手

こんな支援が助かります！

- ・無理せず、みんなの様子を見ることから参加する。
- ・絵や文字の入った分かりやすいプログラム等で知らせる。
- ・プログラムには、自分の出番や役割がわかるように印をつける。
- ・プログラムを見せながら行動を指示する。
- ・仲のよい友達と一緒に行動できるように配慮する。
- ・一番先頭に並び、職員と一緒に行動する。

⑥ ♪こんな支援が助かります！

「こんな時、こうしたら上手くいくかも」という支援の方法を書いてみました！

こんな時って…

- ・遊びのルールを伝える時って…
(一番じゃないと気が済まない等)

どんな時？どんな理由かな？

- ・ルールが理解できないのかな
- ・状況が判断できないのかな
- ・すぐ忘れちゃうのかな
- ・「一番」にこだわり(不安なのかな)

こんな支援が助かります！

- ・遊びを始める前に、ルールをイラストなど視覚的に示しながら説明する。
- ・ルールのポイントを分かりやすいように工夫する。
(鬼ごっこ時は鬼役の子は帽子をかぶる等)
- ・並ぶ場所がわかるように、待つ場所(立ち位置)を作る、次の順番がわかるような目印
(番号札等)を持つ。
- ・「こだわり」は不安の表れ。最初は「一番」のこだわりを認め、少しずつ予告しながら
変化させてみる。我慢できたら褒める。

こんな時って…

- ・すぐにカッとなる時や
たたく、ける時って…

どんな時？どんな理由かな？

- ・衝動性が高い
- ・感情のコントロールが苦手
- ・触られるのが苦手
- ・意思表示の仕方がわからない

こんな支援が助かります！

- ・その場から離れて、落ち着ける場所に行く。(涼しい場所、静かな場所等)
- ・落ち着くまではあまり声をかけず見守る。
- ・落ち着いた後に「気持ち切り替わるのが早くなったね」「我慢できたね」などと褒める。
- ・その兇の気持ちに寄り添い、何が嫌だったのか、何をしたかったのか聞く。
- ・「やめて」「OOしないで」と言うんだよ。など気持ちの伝え方を教える。
- ・「困った時はOO先生に言うんだよ」と助けを求めることも伝える。
- ・「10、数えよう」「時計の針がOになるまで待とう」「深呼吸しよう」など具体的に
感情のコントロールの方法を伝える。