

# ☆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欲しい
- ・好きなことや得意な勉強を見つけたい

## B. 地域(遊びの場など)

・公園やこどもセンターなど、友達がたくさんいる中であそ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

(利用する福祉サービス機関、相談機関、医療機関の名前を記入)

・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)

※療育利用など

## C. 家庭・家族

- ・子供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。



●これからの計画について、学校と話し合ったことを記入しましょう。

# ☆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

- ・好きな先生や友達、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？

- ・楽しく学校に通えるといいな

## D. 福祉・医療・

### 相談機関

(利用する福祉サービス機関、相談機関、医療機関の名前を記入)

・睡眠のリズムが整うように病院に定期的に通う。(□□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。
- ・日曜日は遊びすぎない。
- ・毎朝、6時に起きる。



●これからの計画について、学校と話し合ったことを記入しましょう。

# ① ☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…

- ・先生の話や聞く時って…  
(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！

- ・先生の近くの席にする。
- ・他に注意が向いてしまうような物は見えなくする。
- ・「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。



こんな時って…

- ・机上課題などに取り組む時  
集中が切れやすい場合は…

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
- ・見たもの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、視覚に入るものなど)が入りにくい環境設定をする。  
(パーテーションの利用、視覚に入るものを取り除くなど)
- ・課題をまとめて提示すると、次々と進みたくなり、じっくり取り組みにくいので、ひとつずつを提示する。
- ・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)

## ②☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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)
- ・繰り返し聞きにくる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…

・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かな
- ・(あいまいな)言葉では伝わりにく  
いかな
- ・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
- ・個別に声かけをする(「〇〇ちゃんも歌うよ」など)
- ・「できているよ」「それでいいよ」と伝える(「できた」という実感が積み重なります)



### ③ ☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…  
・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？  
・何をするのかわからないのかも  
・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！  
・手順表を手元に置く。  
・一つの工程ずつ伝える。  
・完成見本を最初から貼っておく。  
・活動に必要なもの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。



こんな時って…  
・給食を食べない時は…

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、匂い、味など)



こんな支援が助かります！  
・無理強いはいしない。食べら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。



## ④ ☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…

- ・活動(行事)を嫌がる時って…  
(みんなの輪から外れる等)

どんな時？こんな理由かな？

- ・とにかく不安なのかも  
(いつもと雰囲気が違う、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。
- ・絵や文字の入ったわ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できるように配慮する。
- ・仲の良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、先生と一緒に行動する。



こんな時って…

- ・片づけができない時って…

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
- ・自分に言われていると気づいて  
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。
- ・ロッカーに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。



## ⑤☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…

- ・トイレに行く時って…  
(失敗が多い等)

どんな時？こんな理由かな？

- ・上手く伝えられないのかな
- ・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。
- ・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…

- ・すぐにカッとなる時や  
たたく、ける時って…

どんな時？こんな理由かな？

- ・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。
- ・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」「〇〇しないで」と言うんだよ。など気持ちの伝え方を教える。
- ・「困った時は〇〇先生に言ってね」と助けを求めることも伝える。
- ・「10数えよう」「時計の針が〇になるまで待とう」「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。



## ⑥☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…

- ・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？こんな理由かな？

- ・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。  
(鬼ごっこの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。
- ・こだわる時は不安な時が多いので「一番になりたかったんだね」と気持ちを受け止めてもらうと我慢できることもある。



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掛けする。
- ・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。



# ⑦ ☆こんな支援が助かります！

記入日 年 月 日

「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…

難聴で聞こえにくい時って…

どんな時？こんな理由かな？

- ・視界から外れたところから声をかけられたため、呼ばれたことに気づいていない
- ・補聴器の電池が切れていたり、調整が合わなくなっている
- ・騒がしくて聞き取りにくい



こんな支援が助かります！

- ・視界に入るところから、ゆっくり・はっきりと声をかける。
- ・状況によっては、トントンと肩を叩いたりして、注意を引いてから話しかける。
- ・補聴器の電池が切れていないか確認して、切れているならば電池を交換する。
- ・騒がしい場所では周囲の騒音も一緒に大きくしてしまい聞き取りづらくなるため、なるべく静かな環境で顔を見合わせて、口元を見せながら伝える。



こんな時って…

ことばの始めを繰り返したり、つかえて話す時って…

どんな時？こんな理由かな？

- ・焦っている
- ・話したいことがたくさんある

こんな支援が助かります！

- ・さえずらずに最後まで話を聞く。「～なのね」と話したことを繰り返してもらって満足感と伝わった安心感につながる。
- ・ゆっくり話を聞く時間を持つ。1分でも、顔を見てしっかり話を聞く時間を作る。
- ・話し方のアドバイスはしない。大人がモデルになるように、ゆったりした話し方で関わる。
- ・吃音があることをお友だちに指摘された時にはフォローして欲しい。(周りの子にも理解して欲しい)

