記入する前にコピーしてお使いください　　　　　　　　　　　　　　　（シート３様式　表）

シート３：今の自分をよく知るシート

令和　　年　　月　　日（　　）歳の時の状況

記入者：

（本人・家族・その他　　　）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | 生年月日 | 昭和・平成・令和　　　年　　　月　　　日 |
| 本人氏名 |  |

●進路志望、将来設計

|  |  |
| --- | --- |
| これからの進路  (やりたいこと) |  |

●得意なこと、夢中になって出来ること、苦手なこと

|  |  |
| --- | --- |
| 得意なこと |  |
| 自由時間、余暇の過ごし方  （好きなスポーツ、特技、趣味） |  |
| 嫌なこと、苦手だと思う活動 |  |

●気をつけていること

|  |  |
| --- | --- |
| 人間関係や  社会生活で  気をつけていること  該当する項目の  番号に○を記入  （いくつでも） | 1.メモをとる　　　　　　　　　　　　　　　 2.メモを貼る  　 3.タイマーをかける　　　　　　　　　　　　 4.他人に確認する  　 5.ボイスメモを記録する　　　　　　　　　　 6.リストを作る  　 7.他人との距離に気をつける（異性など）  　 8.その他（使用している支援機器など） |

●コミュニケーションの取り方

|  |  |
| --- | --- |
| 話しかける時に  配慮して  ほしいこと  配慮を要する項目の番号に○を記入  （いくつでも） | 特になし　　　　必要  　 1.急に大きな声を出さないでほしい　　　　　 2.予告をしてほしい  　 3.選択肢を準備してほしい　　　　　　　　　 4.してほしい行動を具体的に言ってほしい  　 5.指示内容などが記載されたものを渡してほしい  　 6.短い言葉で言ってほしい　　　　　　　　　 7.身体に触れないでほしい  　 8.その他 |
| 会話する時に  わかって  ほしいこと  該当する項目の  番号に○を記入  （いくつでも） | 特になし　　　 あり  　 1.気分によって話し方が違うと言われることがある  　 2.返答に困ると話の途中でも気持ちがソワソワしてしまう  　 3.自分は困っているのに相手に伝えられない　　 4.答えるまでに時間がかかるので待ってほしい  　 5.目（視線）を合わせられない　　　　　　　 6.返答に困ると固まってしまう  　 7.言いたいことがあっても我慢してしまう　　 8.言いたいことをズバリと素直に言う傾向がある  　 9.話しが回りくどくなりやすい　　　　　　　 10.嫌だと言えない  　11.うまくしゃべれないことを理解してほしい  　12.その他 |

（シート３様式　裏）

●困ったりストレスを感じること「こうすれば大丈夫です」

※シート４：「支援の工夫など、つなげたい情報」のシートを使っても便利です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 困ったり  ストレスを  感じる場面  該当する項目の  番号に○を記入  （いくつでも） | 1.注目される場面　　　　　　　　　　　　　 2.ザワザワしたところ  　 3.初めての場所や人、初めてすること　　　　 4.場になじめていない感覚のとき  　 5.急な予定変更のとき　　　　　　　　　　　 6.見通しが持てないとき  　 7.うるさいとき（声が高い、大きな声、早口、その他　　　　　　　　　　　　　）  　 8.急に話しかけられたとき　　　　　　　　　 9.イヤなことを言われたとき（ＮＧワード）  　10.会話にスムーズに入っていけないとき 　　 11.痛みや不快があるとき  　12.返答に困る質問をされたとき　　　　　　 13.すべきことがはっきりしないとき  　14.他人と意見が違うとき、対立するとき　　 15.突然、注意されたとき  　16.やることが複数あるとき  　17.その他 | |
| 困ったり  ストレスを  感じる時に  取りやすい行動  該当する項目の  番号に○を記入  （いくつでも） | 1.黙る　　　　　　　　　　　　　　　　　　 2.大声を出す  3.その場から逃げだす　　　　　　　　　　　 4.耳をふさぐ  5.身動きが取れなくなる　　　　　　　　　　 6.オウム返しになる  7.独り言を言う　　　　　　　　　　　　　　 8.無視する  9.電話やメールに反応しなくなる　　　　　 10.電話やメールが頻繁になる  11.表情がぎこちなくなる  12.その他 | |
| 困っている  場合の対応の仕方 | 自分なりの  対処方法 |  |
| 周りの人にこうして  もらうと助かる |  |

●医療、衣食住などにおいて配慮が必要なこと

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ①障がいや病気 | | 無・有 | 肢体・聴覚・視覚・発達・知的・病気など  　内容 | |
|  | 診断名 |
| くすり | 無・有 | くすり名（　　　　　　　　　　　）飲み方の工夫（　　　　　 　）  お薬の説明書も一緒にとじこんでおくと便利です | |
| ②アレルギー | | 無・有 | 食物・薬物・その他  　内容 | 緊急時の対応方法 |
| ③感覚の感じ方 | | 配慮不要  　　要 | 苦手な感覚、又は、気づきにくい感覚  　 大きな音・肌触り・手の汚れ・におい・怖く感じるもの・光・温度・偏食  　 痛み・ぶつかっても気づきにくい・その他（　　　　　　　　　　　　 　　　） | |
| ④安全面  （社会参加を妨げる行動） | | 配慮不要  　　要 | 危険回避や事故予防において配慮してほしいこと  （内容　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　 　） | |
| ⑤制限が必要な  行動 | | 配慮不要  　　要 | 活動制限（内容　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　 　　）  食事制限（内容　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　 　） | |
| ⑥日常生活動作 | | 配慮不要  　　要 | 食事・衣類や着替え・排泄・入浴・移動・作業  　内容 | |
| ⑦安心できる場、  リラックスできる  条件（空間、居場所） | | 配慮不要  　　要 | 自分の気持ちを落ち着けるために工夫していること、配慮していること | |
| ⑧仕事と休憩時間  の過ごし方 | | 配慮不要  　　要 | 配慮や工夫していること | |

●その他

|  |
| --- |
|  |