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

|  |
| --- |
|  |