

支援ブック

記入例

目次

わたし（ぼく）の思い	支援	1
支援者から・保護者の願い	支援	2
生活シート【要約版】No.1	支援	3
生活シート【要約版】No.2	支援	4
健康・医療、コミュニケーション	支援	5
食事・洗面・歯磨き	支援	6
排泄・生理、入浴・爪切り・整髪	支援	7
着脱衣、睡眠	支援	8
好きなこと・苦手なこと、社会性、こだわり	支援	9
パニック	支援	10
パニック（続き）、移動等	支援	11
余暇、働くことについて	支援	12
働くことについて（続き）	支援	13
日常生活	支援	14
1週間の過ごし方・1年間の予定など	支援	15
その他	支援	16



名前： _____

あいサポートファイルとっとり

さい
歳

きにゅうび
記入日 (

ねん
年

がつ
月

にち
日)

わたし(ぼく)の思い

いまの暮らし たの どんなことが楽しくて、こま どんなことに困っていますか

たの
[楽しいこと]

絵本を見るのが好き

こま
[困っていること]

急に予定が変わるとパニックになる。

これからの暮らし いま 今と同じが良い すこ 少し心配 か 変えたい

どんなこと?

☆ だれ 誰かと いっしょ 一緒に か 書いてもいいですよ。

支援者からのメッセージ

健康について、生活環境、働くこと、将来への希望など

保護者の願い

健康について、生活環境、働くこと、将来への希望など

今通っている事業所を続けてほしい。地域とのつながりも作っていきたい。

※成長の節目に見直しましょう。 用紙はコピーして追加してください。

(さん)の「親心の記録」※は()に保管してあります。

※「親心の記録」とは、親なき後に必要な子どもの記録です。

生活シート【 要約版】No.1

月 日)

「あり」の場合、支援5ページの「てんかん」の欄に、対応の仕方やかかりつけ医などを記入してください。

氏名	ふりがな	男	女				
緊急連絡先	080-1234-5678			身長	体重	平熱	
診断名	発達障害		A	cm	kg	度	
健康・医療	体質	てんかん なし ・ あり (てんかんの種類)	常用薬	なし ・ あり			
		アレルギー なし ・ あり (薬アレルギーなど)		1 種類			
災害時安心できる人・場所・物		親以外に信頼できる人 (最悪の被災状況を想定する) ・ 自宅以外で落ち着く場所 ・ こだわりの物					
コミュニケーション	理解の仕方	理解の様子	・ 理解できる 多少理解できる ・ 理解できない				
		支援方法	単語 ・ 筆記 ・ 写真 ・ 絵カード ・ ジェスチャー ・ 文字 具体物 ・ その他 (DS などの機器やコミュニケーションボードなど)				
	表現の仕方	表現の様子	・ 話せる (日常会話が成り立つ) ・ 多少話せる ・ オウム返し 単語のみ ない				
		意思を伝える方法	単語 ・ 筆記 ・ 写真 ・ 絵カード ・ ジェスチャー 文字 具体物 ・ その他 (DS などの機器やコミュニケーションボードなど)				
支援方法		表現しやすくなるための手助けが必要か、気をつけることは何かなどを具体的に記入します。					
毎日の生活のこと	食事	食形態	普通食 ・ 一口大 ・ きざみ食 ・ その他 ()				
		好きな食べ物	好んで食べる食材名や料理名、またはこだわりの食べ物を記入します。				
		嫌いな食べ物	味や硬さなどの食感、見た目などわかれば記入します。				
		食べてはいけない物	体質など医療的な面から止められているものも記入します。				
		注意してほしいこと	のみこみや温度、これまでに危険だったことなど特記すべきことを記入します				
	洗面・歯磨き	支援方法	普段どのように手助けしているか、気をつけていることは何かなどを記入します。				
	排泄	排尿	様式	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排尿	ひとりできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい			
			予告	サインがあれば、具体的に記入します。			
			支援方法	時間で誘う、そばに付き添う など。			
		排便	便器	洋式 ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ			
			排便	ひとりできる 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい			
			予告	サインがあれば、具体的に記入します。			
			支援方法	拭き取りの仕上げ、ウオシュレット使用 など。			
	注意してほしいこと		鍵の使用、ウオシュレットを怖がるので電源を切る など。				
生理	支援方法	普段の手助けや見守り方法、気をつけていることなどを記入します。					
入浴等	支援方法	普段の手助けや見守り方法、苦手なことも記入します。					
着脱衣	衣服の着脱	ひとりできる 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい					
	支援方法	着脱で気をつけていること、帽子や靴下を嫌うかなど癖があれば記入します。					
睡眠	注意してほしいこと		安心する光の加減、掛け布団の柄や重さなど好みがあるかなども記入します。				
	寝るときの癖など		寝るときの体位、寝付きやすい方法、安心する持ち物 など。				
	目覚め方		起こすのが良いか、起こすときの具体的な方法、起きてすぐすること など。				
	就寝時刻 :	10 時頃	起床時刻 :	7 時頃	お昼寝 : なし 時間くらい		

生活シート【要約版】No.2

記入日 (年 月 日)

氏名	ふりがな	愛称	通っているところ	
	好きなこと		苦手なこと・支援方法は支援	
好きなこと・苦手なこと	人のタイプ	男性、女性、幼い子ども、若い人、髪の長い人、声の大きい人 など なぜ好きなのか、嫌いなのかもわかれば記入します。		
	集団での様子	集団生活や余暇を過ごす中で、周囲の人との関わりの様子などを記入します。		
	感覚	音	バイク、掃除機、ドライヤー、赤ちゃんの泣き声 など。	
		感触	苦手な感触、好きな感触、過剰に反応する感触などがあれば記入します。	
		におい	苦手なにおい、好きなにおい、その時の様子も記入します。	
		触れられ方	触られても大丈夫かどうか。好きな触れられ方、嫌いな触れられ方を記入します。	
		体の部分	具体的に記入します。	
	その他	日頃から気をつけていること、嫌がる場合の対処法があれば記入します。		
社会性	社会のルールに関する理解	順番や約束を守ること、挨拶をすること、人に頼むこと など。		
	支援方法	ルールを理解していない場合、どのような対応が必要であるかを記入します。		
こだわり	具体的な様子	物を並べる、順番にこだわる、時間どおりでない気がすまない、手をヒラヒラさせる、ピョンピョン飛ぶ、同じことを言う など。		
	対処法（配慮）	指示を書いて示す、他の活動に誘う などの対処法を記入します。		
	安全上の注意点	草・木を食べる、道路に飛び出す など、特に配慮してほしいことを記入します。		
パニック	具体的な様子	大声を出す、暴れる、動かなくなる、極度にボーッとしている など。		
	考えられること	どのような場面、状態の時に起きやすいかを記入します。		
	予防策	パニックが起きないようにするために配慮することがあれば記入します。		
	対処法	起きた時、支援者にしてほしいこと、してはいけないこと、落ち着く場所 など安全上、特に配慮してほしいことを記入します。		
移動等	移動の様子	初めての場所に行くときや道路を歩くときなどの様子を記入します。		
	交通機関の利用	利用するときの注意点、利用の仕方の理解度も記入します。		
	通学・通所・通勤	普段の手助けや見守り方法などを記入します。		
	注意してほしいこと	危険の認知や体の機能的なこと、外出だけでなく室内での様子についても記入します。		
余暇	休日の過ごし方	休日をどのように過ごしているか具体的に。必要な手助けや見守り方法があれば記入します。		
	好きなこと・嫌いなこと	好きな遊びがあれば具体的に記入します。 特定な場所やイベント参加などの外出についても記入します。		
その他配慮の必要なこと		その他伝えておきたいことを記入します		

記入日 (年 月 日)

食事・洗面・歯磨き	
●食形態等	
食形態:	普通食 ・ 一口大 ・ きざみ食 ・ その他 ()
自分で使える道具:	箸 ・ スプーン ・ フォーク ・ その他 ()
介助の必要:	(自分で食べる ・ 少し手伝ってほしい ・ 食べさせてほしい)
●好きな食べ物 (食材、メニュー、ご褒美に使える好きなお菓子など)	
肉料理 ご褒美にはポテトチップスがいい	
●嫌いな食べ物 (食材、メニュー、家では食べられるが場所や場面が変わると食べられないものなど)	
野菜が嫌い	
●食べてはいけないもの (食物アレルギーの有無・食材など)	
卵アレルギー	
●外食 (外食時に好むメニュー、メニューの選び方、入りやすい店など)	
麺類 メニュー表の写真を見て決める	
●その他注意してほしいこと、支援してほしいこと (食べ方の様子、好きな場所、食事のマナー、食事の終わりをどう伝えるかなど)	
食べこぼしがあるので、注意して見てほしい。	
●洗面	
	ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい
支援方法:	
●歯磨き	
	ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい
支援方法:	うがいをきちんとするか見てほしい。

記入日 (年 月 日)

排泄・生理
<p>●排尿</p> <p>様式： <u>洋式</u> ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ ・ その他 ()</p> <p>排尿：(<u>ひとりでできる</u> ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい)</p> <p>予告：(<u>自分で予告する</u> ・ 誘ってほしい)</p> <p>排尿のリズム：(時間毎)</p> <p>支援方法：</p>
<p>●排便</p> <p>様式： <u>洋式</u> ・ 和式 ・ どちらでも ・ オムツ ・ その他 ()</p> <p>排便：(<u>ひとりでできる</u> ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい)</p> <p>予告：(自分で予告する <u>誘ってほしい</u>)</p> <p>排便のリズム：<u>毎日</u> ・ (日)おき ・ 不定期 ・ その他 ()</p> <p>支援方法：</p> <p><i>終わったかを確認してほしい</i></p>
<p>●生理の手当て</p> <p>初潮： 年 月頃 周期・日数： 閉経時期： 年 月頃</p> <p>手当て：(ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい)</p> <p>支援方法：</p> <p>その他 (生理痛・量・生理前後のようす・生理用品など)：</p>
入浴等
<p>●入浴</p> <p>ひとりで入れる ・ 見守りが必要 ・ <u>少し手伝ってほしい</u> ・ 全部手伝ってほしい</p> <p>支援方法：</p> <p><i>シャワーが苦手なので、気をつけてほしい。</i></p>
<p>●爪切り</p> <p>ひとりでできる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい <u>全部手伝ってほしい</u></p> <p>支援方法：</p> <p><i>爪をかむ癖があるので、定期的に切ってほしい。</i></p>
<p>●整髪</p> <p>周期：(1カ月) おき <u>(理容院)</u> ・ 美容院) 行きつけのお店：()</p> <p>支援方法：</p> <p><i>いつもと同じ人に切ってもらいたい。</i></p>

記入日（ 年 月 日）

着脱衣	
●衣服の着脱	
衣服の着脱：（ひとりのできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい）	
衣服の選択：（ひとりのできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい）	
衣服の調節：（ひとりのできる・少し手伝ってほしい・手伝ってほしい） ボタンを留めるのが苦手	
●その他注意してほしいこと、支援してほしいこと（衣服のこだわり、着る順番など）	
たんすの上にあるものから着る。	
睡眠	
●睡眠（夜起きる、夜泣き、夜尿起こしなど）	
就寝時刻：（ 9時 00分頃）	お昼寝 就寝時刻：（ 時 分頃）
起床時刻：（ 6時 30分頃）	睡眠時間：（約 1 時間くらい）
睡眠状況： 声かけをすると自分で寝る。	
支援方法： 豆電球くらいの明かりがないと寝られない。	
●寝具へのこだわり	
こだわりがとてもある ． 少しある ． ほとんどない	
支援方法：	
●寝るときの癖など（本を読む、何か持って寝る、添い寝が必要あるいはない方がよいなど）	
豆電球をつけておく。	
●朝の目覚め方（静かに起こされる方がよいなど、起きる際に配慮してほしいことなど）	
静かに呼びかけるとすぐに起きる。目覚めが良い。	

記入日（ 年 月 日）

好きなこと・苦手なこと	
●人のタイプ	
(1)好きなタイプ	
(2)苦手なタイプ・支援方法	
●集団での様子	
(1)教室・職場・通所施設などの人数 慣れた場所は平気。	
(2)支援者の人数や、やり取りの仕方などの配慮方法 1対1の方が話を良く聞く。	
(3)家族、友人、他人との対人関係について 仲の良い友達は認識していて、一緒によく遊ぶ。	
●感覚	音、見えるもの、感触、匂い、味、運動、触られること、好き、嫌い、触られる部位、身体バランス、姿勢、動作など
機械音は苦手	
社会性	年齢相応の社会のルールがわかるかどうかなど。わからない場合、どんなことが難しいのか。
具体的な様子： じっとしていることが苦手。	
支援方法： 説明などは短時間で簡潔にしてほしい。	
こだわり	
●こだわり、口癖、行動（周囲の人が気になると思われる口癖、行動、こだわりなど）	
具体的な様子： 耳に残った言葉を繰り返す癖がある。	
●課題、問題行動 食べ物以外のものを口に入れる、道路に飛び出す、自分や他人を傷つける行為がある など	
課題、問題になると思われること（もしくは過去に課題となったこと）について 爪をかむ。	
配慮してほしいことや問題行動への対応など やさしく声かけをしてほしい。	

記入日（ 年 月 日）

パニック
●パニック・精神的に不安定になるときの前兆（例）爪・唇を噛む、声の調子、緊張など
爪をかむ
●パニックにならないための予防策
予定をあまり変えないようにする
●パニック・精神的に不安定になるきっかけ（どんなときに起きるか）
(1)時間帯について：（起こりやすい時間と起こりにくい時間） 特にない
(2)場所について：（起こりやすい場所と起こりにくい場所） 狭い場所
(3)人、物について 大声を出す人
(4)場面について 難しい課題の指示があったとき 爪をかむ 大好きな行動の中断について パニックを起こしやすい 予告なしの日課や活動スケジュール変更について 急な予定の変更についていけず、パニックになる 欲しかったものが手に入らなかったことについて パニックを起こしやすい。 しばらくの間（例：15分）注目されない、ひとりにされることについて ウロウロする。 その他、騒音、光等のきっかけについて 騒がしいと落ち着かない
対処法：（そのとき支援者にしてもらいたいこと、してはいけないこと） やさしく声かけをしてほしい。

記入日（ 年 月 日）

パニック（続き）	
●パニックや精神的に不安定になった時について	
どんな状態になるか 爪をかむ	
どのくらい続くか 5分くらい	
適切ではない対応 大声を出す。	
落ち着ける場所等 静かな場所（トイレ等）	
●回復期（回復期の状況、回復期の対処方法について）	
移動等 初めての場所に行くとき、道路を歩くとき、交通機関を利用するときの注意点など	
通勤、施設に通うこと、外出がひとりでできますか （ひとりで ・ 友達や兄弟と一緒に 誰かが付き添う ）	
歩道からはみ出さないように見てほしい。	

今の気持ち・将来の希望(続き)	得意なこと 苦手なこと	働くうえで、得意なことは何ですか？(例)挨拶ができる・体力がある 一つのことに集中して継続してできる	
	希望職種	働くうえで、苦手なことは何ですか？その苦手なことに対してどんな支援があればいいと思いますか？ 予定が急に変わるとパニックになる。 変わった予定をきちんと説明すると、落ち着く。	
	希望給料 (工賃)	どんな仕事をやりたいと思っていますか？ 今と同じ仕事	
社会生活に必要な技能	生活するため、夢をかなえるため、どれくらいの給料を希望しますか？ 今と同じくらい		
	●本人が持っている力など 「成長の記録」P7 「はたらく人になるために」を参考にして書きましょう ほめられるとがんばれる。		
長所・短所	●長 所	●短 所	
	手先が器用	じっとしてられない。	

あいサポートファイルとっとり

記入日（ 年 月 日）

日 常 生 活

	生活のリズム（平日）	生活のリズム（休日）			
1時			1時		
2時			2時		
3時			就寝	就寝	3時
4時					4時
5時					5時
6時					6時
7時	起床	起床	7時		
8時	通所	テレビ・絵本	8時		
9時			9時		
10時			10時		
11時			11時		
12時	事業所	昼食	12時		
13時		バスに乗りに行く	13時		
14時			14時		
15時			おやつ	15時	
16時	テレビ	テレビ・絵本など	16時		
17時			17時		
18時			18時		
19時			夕食	夕食	19時
20時	入浴	入浴	20時		
21時	就寝	就寝	21時		
22時			22時		
23時			23時		
24時			24時		

記入日（ 年 月 日）

1週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
午前			作業所				
午後			作業所			外出（バス乗車）	

1年間の予定など（1年間の予定や行事を記入しましょう）

4月	
5月	家族旅行（G. W）
6月	
7月	事業所夏祭り
8月	お盆 帰省（東京）
9月	
10月	事業所収穫祭
11月	
12月	年末年始 帰省（東京）
1月	事業所お餅つき
2月	
3月	

記入日（ 年 月 日）

その他（※ページ内に書ききれない場合に利用してください）

各項目で書ききれなかったこと、その他記録しておきたいこと、お世話になった人や感謝している人のこと、等について記入してみましょう。