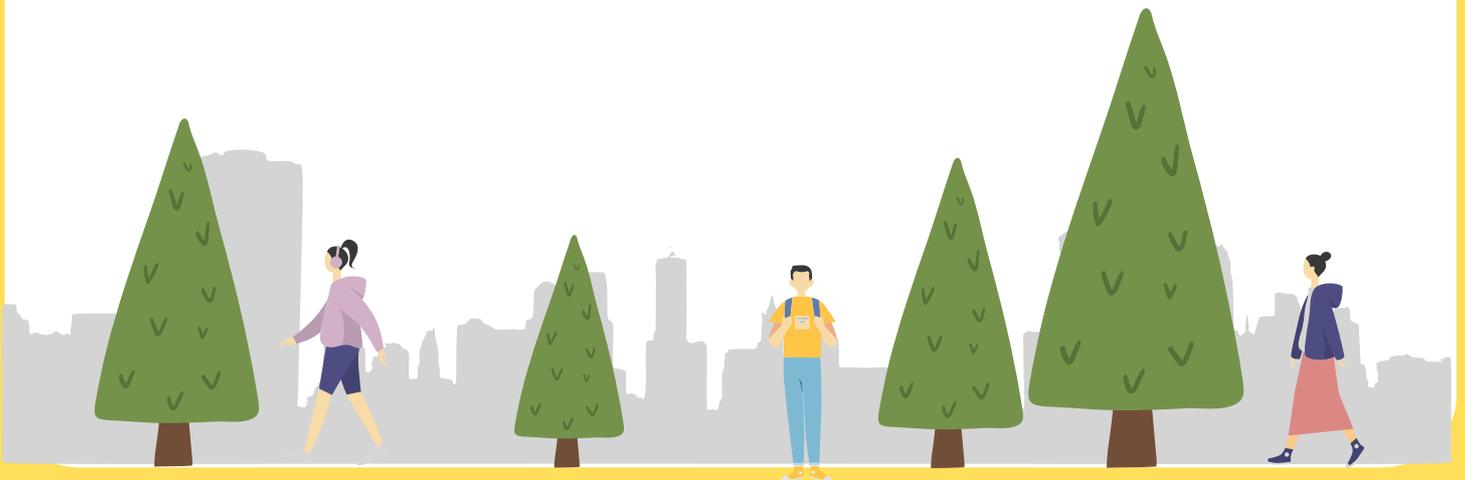


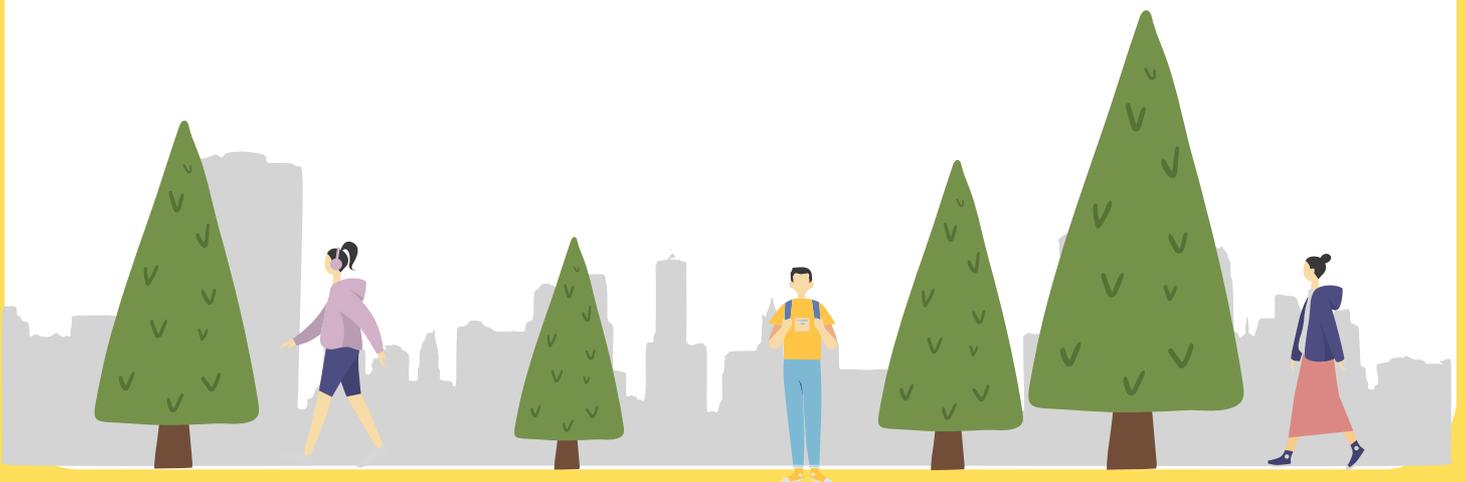


セルフサポートブック



目次

- 1 もくじ
- 2 プロフィール
- 3 療育・教育の記録
- 4 服薬のこと
- 5 理想と困りごと
- 6 好きなこと
- 7 長所と短所
- 8 特性のこと
- 9 コミュニケーションのこと
- 10 身辺自立のこと
- 11 外出やお金のこと
- 12 環境面のこと
- 13 サポートMAP
- 14 苦手と対処法
- 15 サポートブックってなに？



プロフィール

生年月日 月 日

所属

血液型

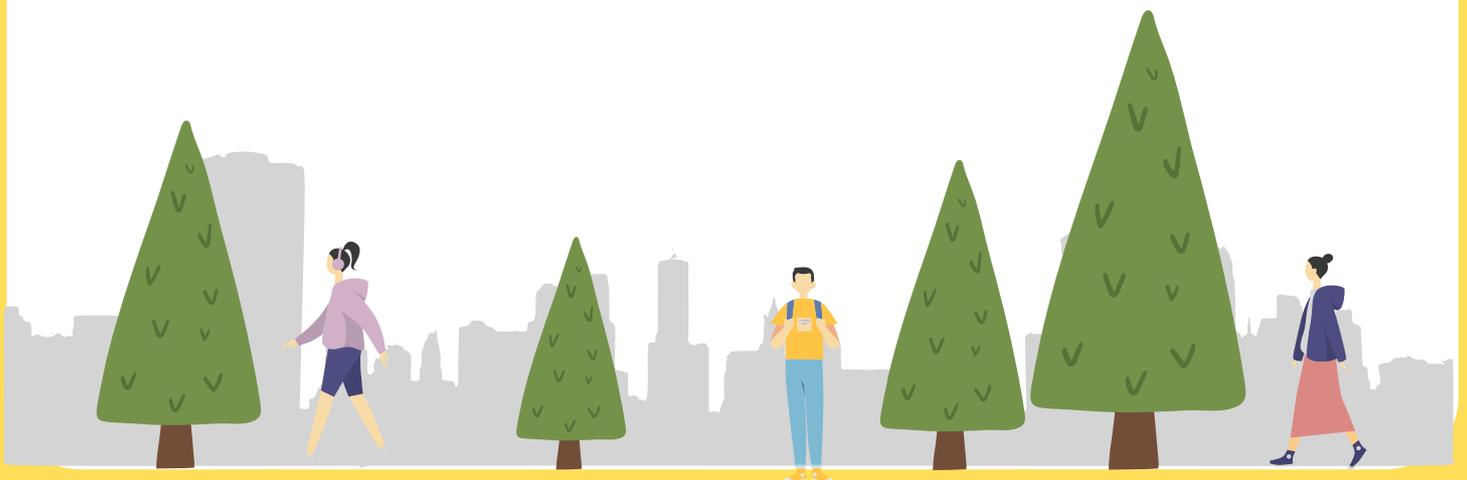
療育手帳（有・無）
発達についての相談先

診断名

家族構成

住所 〒

TEL
Mail



療育・教育の記録

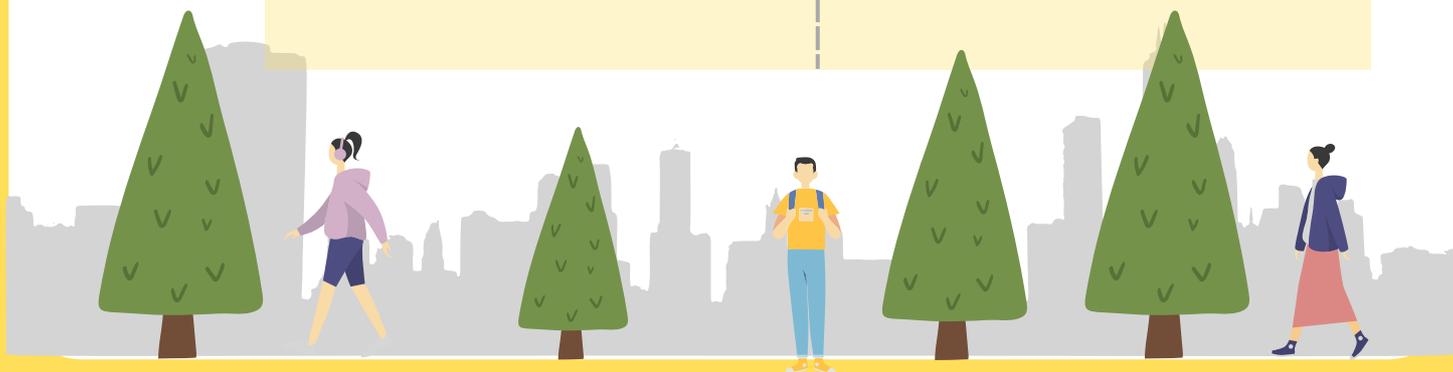
療育機関

保育園
幼稚園

小学校

中学校

高校



服薬のこと

薬（回数や量）

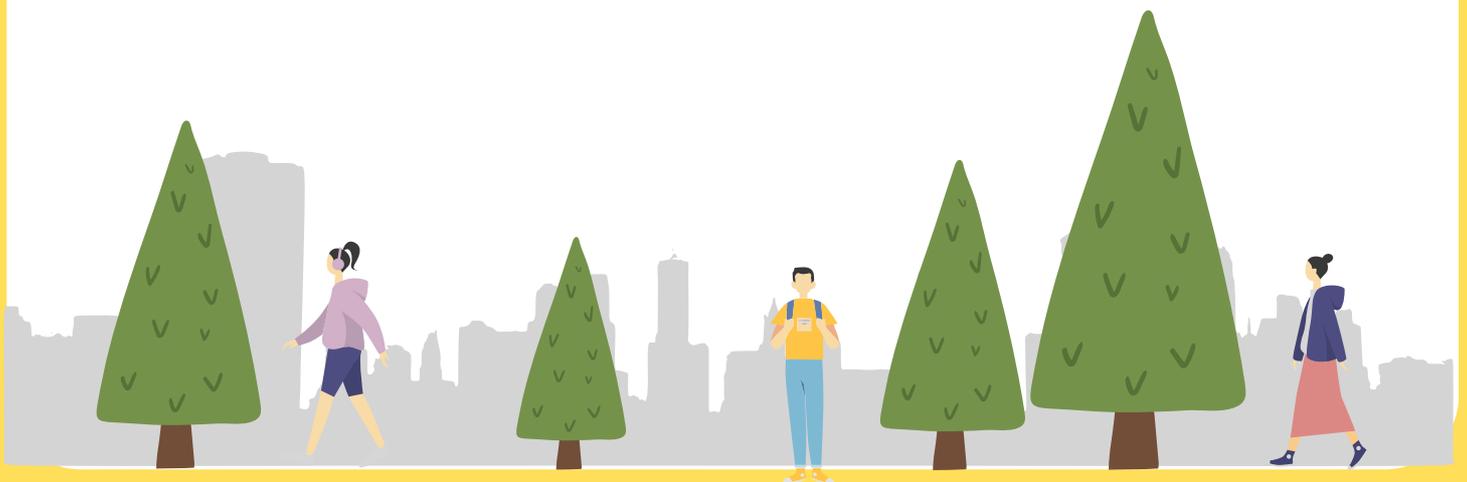
症状（何に対しての薬？）

病院

ヘルプマーク（有・無）

てんかん（有・無）

発作時の対応



好きなこと

本・マンガ



ゲーム



休日の過ごし方



音楽



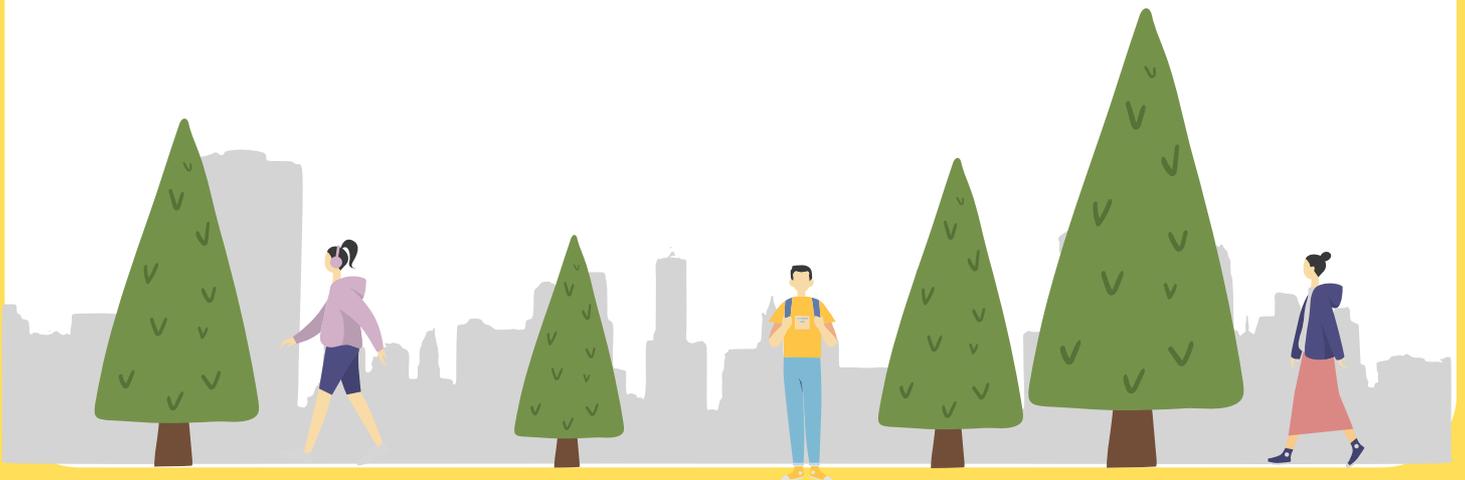
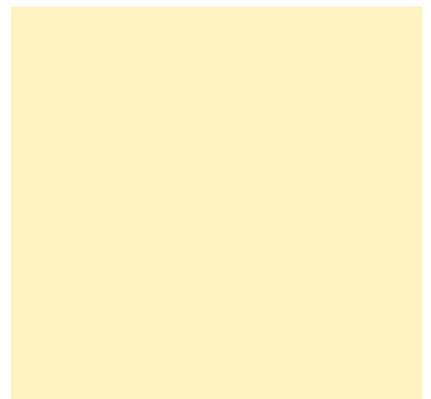
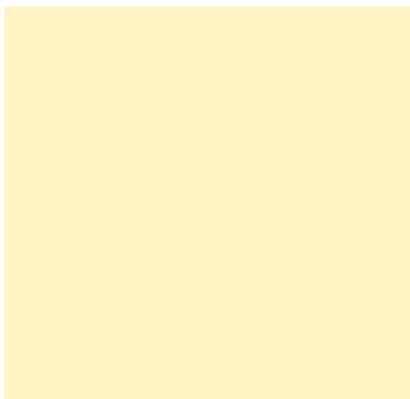
飲み物



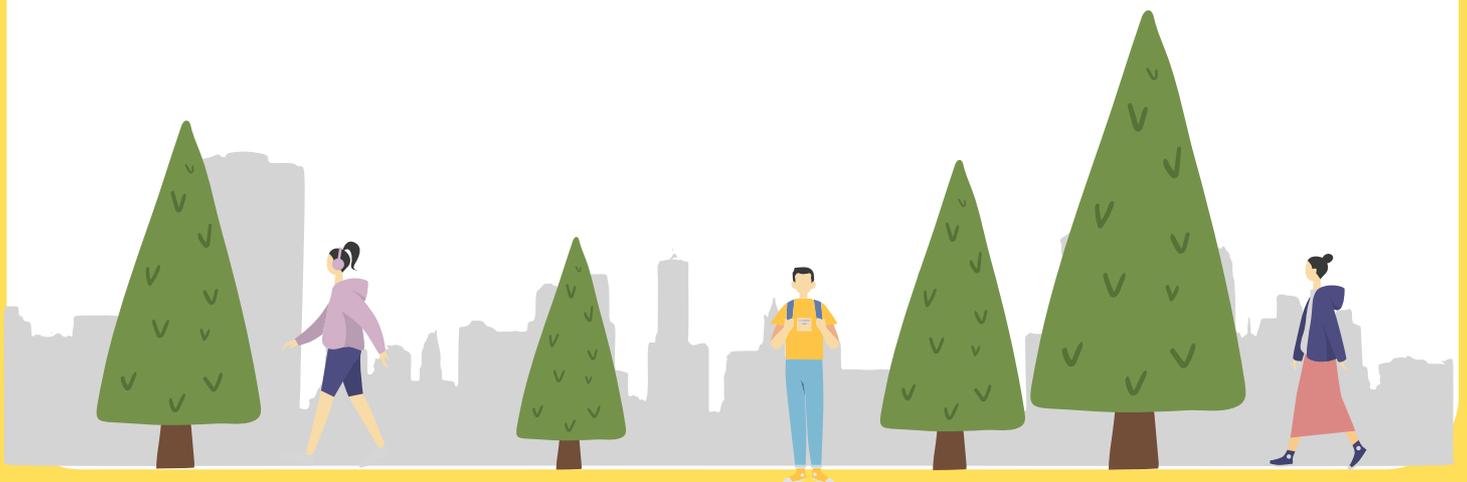
たべもの、おかし



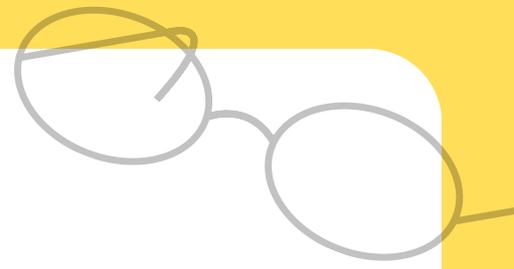
場所



長所と短所



特性のこと



こだわりが ある・ない ()

- 感覚過敏 聴覚過敏 嗅覚過敏
視覚過敏 味覚過敏
触覚過敏

- 注意特性 長時間注意を向け続けるのが苦手
 同時に2つ以上のものに注意を向けるのが苦手
 注意を切り替えるのが苦手

集中できる環境 ()



コミュニケーションのこと

全面支援



部分支援



自立でできる



言葉のやりとり △・○・◎

指示理解 △・○・◎

パニックを起こすことが ある・ない

癇癢を起こすことが ある・ない

自傷・他害が ある・ない



身近自立のこと

全面支援



部分支援



自立でできる



トイレ △・○・◎

はみがき △・○・◎

洗面・手洗い △・○・◎

衣服の着脱 △・○・◎

食事介助 △・○・◎

身の回りの整理 △・○・◎

アレルギーが ある・ない

好き

嫌い



外出やお金のこと

全面支援



部分支援



自立でできる



公共交通機関の利用 △・○・◎
(バス・電車・自転車)

金銭の理解 △・○・◎
() 円程度まで分かる
・電子マネー
・クレジットカード

お金の管理 △・○・◎

買い物 △・○・◎



環境面のこと

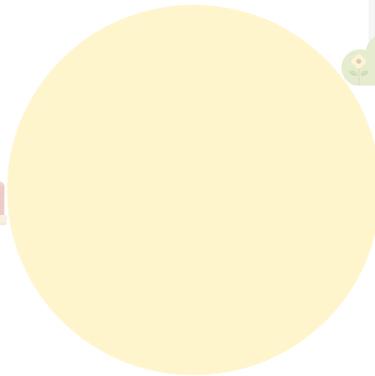
不安を抱きやすい状況や場所

人との関わり

社会性（集団活動・社会的ルールやマナー）



サポートMAP



関係性が強い

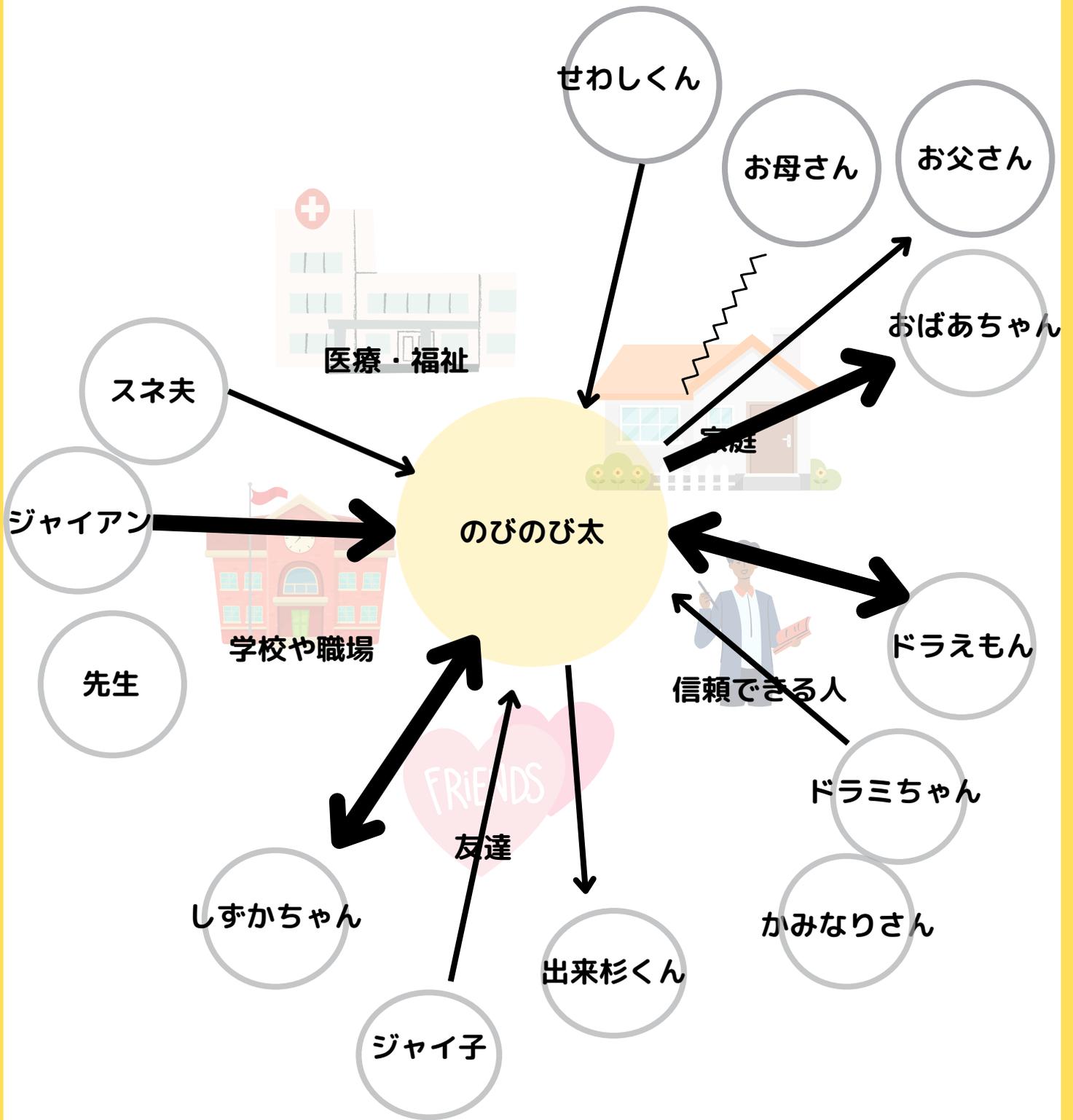
// 弱い

対立関係

影響を与えている方向



書き方の例



関係性が強い

// 弱い

対立関係

影響を与えている方向



苦手と対処法

するのが、苦手です。

すると、うまく出来ます。

苦手なこと一覧

【集団参加】

一定時間座っているのが
集中するのが
順番を待つのが
集団参加するのが
一斉指示で行動するのが
ルールや約束を守ることが
姿勢を保つのが

【ことばの理解】

分かりやすく話すのが
文章で表現するのが
明瞭に発音するのが
長文を読み取るのが
単語だけの指示を理解することが

【会話】

暗黙のルールや冗談を理解することが
相手に合わせて話すことが
分からないことを尋ねるのが

【感情表情】

その場にあった表情をすることが
自分の気持ちを言葉で表現するのが
困った時に助けを求めるのが

【感情理解】

相手の表情や気持ちを読み取ることが
人と視線を合わせることが
初めての場所や人が
他人と過ごすことが
呼び掛けられて、返事をするのが



例

指示を理解

するのが、苦手です。

そのため、自分で

- ・ 話のメモをとる
- ・ わからない時にすぐ聞く
- ・ やることを紙に書いてから作業する

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

- ・ 短く、端的に伝えること。
- ・ 図や写真があると、理解しやすいです。
- ・ 話や指示のあとに、「まず何からやる？」と聞くこと
- ・ 作業の途中で、進捗確認をすること

をお願いしたいです。

するのが、苦手です。

そのため、自分で

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

をお願いしたいです。



するのが、苦手です。

そのため、自分で

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

をお願いしたいです。



するのが、苦手です。

そのため、自分で

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

をお願いしたいです。



するのが、苦手です。

そのため、自分で

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

をお願いしたいです。



するのが、苦手です。

そのため、自分で

などの工夫をしています。

周りの皆さんには

をお願いしたいです。



よく

ことがあります。

それは

だからです。

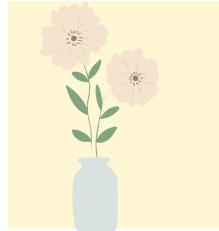
周りの皆さんには

をお願いしたいです。

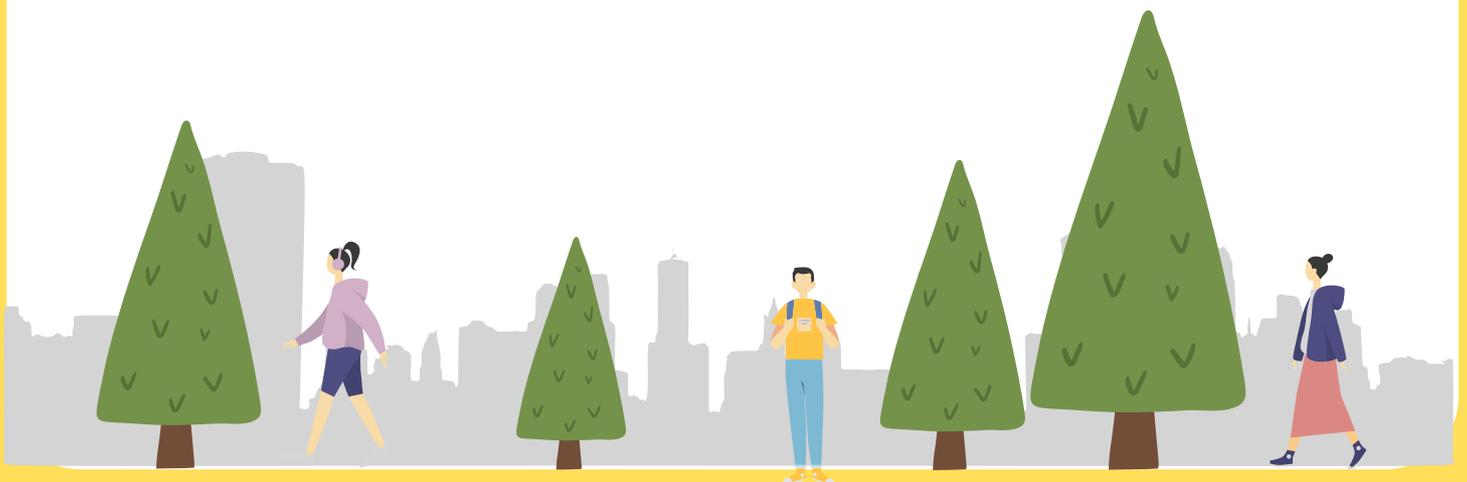
思いつきで行動する
迷子になる
乱暴になる
しゃべりつづける
爪を噛む
椅子をゆらす
パニックを起こす
なくしものをする

ケガをする
こだわりが強い（やり方、回数、手順）
期日を過ぎる
時間に遅刻する
ものが散らかる
無駄なものを買ってしまう

私のストレス解消法



MEMO



サポートブックってなに？

サポートブックは、自分のことを理解するため、また周りの人に自分の特性を分かりやすく伝えるためのアイテムです。
自分自身の取り扱い説明書だと思って書いてみてください。

【扱う上での注意点】

本人:個人情報の内容については、細心の注意を払い、紛失しないよう管理しましょう。

サポートブックを渡された皆さんへ

本人がサポートブックを持ってきた際には、ぜひ中身を一緒に確認し、日々、本人と関わる中でご活用ください。このサポートブックには、本人の特性や困りごと、それに対する対応方法をまとめてあります。

利用するメリット

1 情報の開示がスムーズ

2 継続した支援が期待できる

3 自己理解が進む

