青年期
成人期

【付録ファイル】

目　次

食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－１
着脱衣・排泄・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－２
睡眠・身だしなみ・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－３
余暇活動・移動・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－４
社会性・コミュニケーション・感覚・・・・・・〈付録〉成－５
こだわり・パニック（感情の混乱）・・・・・・〈付録〉成－６
パニック（精神状況）　・・・・・・・・・・・〈付録〉成－７
日常生活（一日の生活リズム）・・・・・・・〈付録〉成－８
日常生活（１週間・１年間の予定）・・・・・〈付録〉成－９
くらしのためのチェックリスト（記入例）・・〈付録〉例・成－10
くらしのためのチェックリスト・・・・・・・〈付録〉成－10
働くこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－11
資格・免許・社会体験活動・・・・・・・・・〈付録〉成－12
健康・医療・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－１３
補装具等・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－１４
その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・〈付録〉成－１５
対話の始まり〈夢の語り合い〉（記入例）・・〈付録〉例・成－16
対話の始まり〈夢の語り合い〉　・・・・・・〈付録〉成－16

※基本ファイルの情報を、より詳しく記入できる様式です。
　必要なページを取り出してご利用ください。

記入日（　　年　　月　　日）

食事

食事

●食形態等

食形態　　：ペースト食・きざみ食・一口大・普通食・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

具体的な介助方法：

●好きな食べ物

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）

●嫌いな食べ物，食べてはいけないもの

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）

食べてはいけないもの（食物アレルギーの有無・食材など）

●食事作り

メニュー決め	
買い物	
調理	
盛り付け	
片付け	

●外食

外食で選びやすいメニュー，メニューの選び方

入りやすい店

●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，食事中のマナー，食事の終わりをどう伝えるかなど）

記入日（　　年　　月　　日）

着脱衣／排泄	
着脱衣	●衣服の着脱
	衣服の着脱： ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい
	衣服の選択： ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい
	衣服の調節： 自分で調節できる ・ 声をかけてほしい
	衣　替　え： ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい
	●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）
排泄	●排尿： ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい 予告 支援方法
	●排便： ひとりでできる ・ 少し手伝ってほしい ・ 手伝ってほしい 予告 支援方法
	●オムツ等　　有　・　無 ●その他注意してほしいこと

記入日（　　年　　月　　日）

睡眠／身だしなみ

睡眠	●睡眠
	起床時刻：（　　時　　分頃）　就寝時刻：（　　時　　分頃）　睡眠時間：（約　　時間）
	夜起きる，夜泣き，夜尿起こしなど
	●寝具へのこだわり
	寝具へのこだわり：こだわりがある・少しある・ほとんどない
	●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
	●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
身だしなみ	●入浴
	入浴のとき：ひとりで入れる ・ 見守りが必要 ・ 少し手伝ってほしい ・ 全部手伝ってほしい その他（　　） 支援方法
	●洗面・歯磨き
	洗面のとき：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 歯磨きのとき：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
	●爪切り
	爪切りのとき：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
	●生理の手当て
	開始時期　　周期・日数 その他（生理痛・量・生理用品など） 生理のとき：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
	●その他：散髪・髭剃り・化粧など
	支援方法

記入日（　　年　　月　　日）

余暇活動／移動	
余暇活動	●休日の過ごし方について
	●好きなことについて　（例）好きなこと，好きなもの，興味の内容について
	●嫌いなことについて　（例）嫌いなこと，嫌いなものについて
移動	●移動等　（例）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：（ 誰かが付き添う ・ 友達や兄弟と一緒に ・ ひとりで ）

記入日（　　年　　月　　日）

人との関わり・社会性／コミュニケーション／感覚	
人との関わり・社会性	●人の多さ，騒がしさを嫌がっているかについて
	（1） 職場・通所施設などの人数
	⑵ 苦手とするタイプ（女性・男性・若者等）
	・支援者の人数や，やり取りの仕方などの配慮方法：
	・家族，友人，他人との対人関係について ：
	●社会性　（例）年齢相応の社会のルールが分かるかどうかなど。わからない場合，どんなことが難しいのか
	支援方法：
コミュニケーション	●理解の仕方について　（例）言葉を文字通りにとる，言葉だけでなく絵カードやジェスチャーが必要，筆談が必要など
	具体的な理解の仕方：
	支援の仕方：
感覚	●感覚面の特性，留意すること　（例）音，見えるもの，感触，匂い，味，運動，触れられること（好き・嫌い，触れられる部位）身体バランス，姿勢・動作など

記入日（　　年　　月　　日）

こだわり／パニック（感情の混乱）

こだわり	●こだわり，口癖，行動　　就職した際に職場の同僚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：
	●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，動きが多いなど
	課題，問題になると思われること（もしくは過去課題となったこと）について ：
	配慮して欲しいことや問題行動への対応など
パニック（感情の混乱）	●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について ：
	どのくらい続くかについて ： 対処方法について ： 落ち着ける場所等について ：
	●回復期　　回復期の状況、回復期の対処方法について

記入日（　　年　　月　　日）

パニック（精神状態）	
パニック（精神状態）	●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
	●パニック・精神的に不安定になるきっかけ　どんなとき起こるか（5W1H）
	(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）
	(2) 場所について：（起こりやすい場所と起こりにくい場所）
	(3) 人，物（作業着等）について
	(4) 場面について ア　難しい課題の指示があったとき
	イ　大好きな行動が中断されたとき
	ウ　予告なしの日課や活動スケジュールの変更があったとき
	エ　欲しかったものが手に入らなかったとき
	オ　しばらくの間（例：15分）注目されない，ひとりにされることがあったとき
	カ　その他，パニックになるきっかけ（騒音、光など）
	対処法 ・支援方法 ・してはいけないこと

記入日（　　年　　月　　日）

日　常　生　活

	生活のリズム（　　曜日）	生活のリズム（　　曜日）	
０時			０時
１時			１時
２時			２時
３時			３時
４時			４時
５時			５時
６時			６時
７時			７時
８時			８時
９時			９時
１０時			１０時
１１時			１１時
１２時			１２時
１３時			１３時
１４時			１４時
１５時			１５時
１６時			１６時
１７時			１７時
１８時			１８時
１９時			１９時
２０時			２０時
２１時			２１時
２２時			２２時
２３時			２３時

記入日（　　年　　月　　日）

１週間の過ごし方

	月	火	水	木	金	土	日
午前							
午後							

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	
６月	
７月	
８月	
９月	
１０月	
１１月	
１２月	
１月	
２月	
３月	

くらしのためのチェックリスト　　**記入例**

年齢に合わせ記入しましょう　○…できる（わかる），△…支援すればできる，X…できない

記入日（　　年　　月　　日　　記入時年齢　　歳）

	チェック項目	達成度	現在の状況
生活習慣（日常生活）	食事	○	お箸は使えないが，フォークが使える
	着替え	△	ファスナーを上げる際，端を持つとできる
	排泄	△	和式は使えないが，洋式は使える
	生活リズム	△	声掛けをすると起床・就寝時間が守れる
	身だしなみ	△	下着が出ている等の声掛けで直すことができる
	洗濯（洗濯・たたむ）	△	一定量の洗剤が容器に入っているとできる
	掃除（掃除・整理整頓）	△	掃除機は使えないが，ホウキは使える
	食事の支度（用意・片付け）	△	洗うことはできないが，片付け拭くことはできる
	テレビなどの電化製品を使う	△	リモコン操作はできるが，電池交換ができない
	お店で目的に応じた品物を選ぶ	△	時間はかかるが選ぶことができる
	金銭管理（お金を使い買い物）	△	1万円位はできるが1万円以上の管理は難しい
	時間の管理（時間を見て行動する）	△	バスの時間はわかるが遅れたら対処できない
	服薬管理	△	1日分の管理はできるが，長期管理はできない
	外来通院	△	方法を3回教えると通院できる。歯科は練習中
	公共交通機関，自転車等の利用	△	ICカードは使えないが定期は使える。自転車○
	交通ルール	△	信号を見て渡れるが，ボタンは押せない
	余暇活動・趣味	○	カード集め，カラオケが好き
	火や刃物など危険物を認知する	△	ガスコンロは安全に使える。刃物は×
コミュニケーション	あいさつ	△	自分から挨拶できるが，声が小さい
	住所，氏名，電話番号を伝える	○	
	家族（父母等）の名前を伝える	×	
	電話（携帯）が使える	△	かけることはできないが，受けることはできる
	言葉だけで指示理解ができる	△	短い言葉での指示なら理解できる
	意思表示ができる	△	ハイは言えるが，イイエが言えない
	報告・連絡・相談ができる	△	初めての人にはできないが回を重ねるとできる
	自分から周囲に関わることができる	△	声かけすれば関われる
知識	時計を見て時間がわかる	△	アナログはわからないが，デジタルならわかる
	カレンダーの月日や曜日がわかる	△	日曜・祝日（休み）は，赤字だとわかりやすい
	数が分かる（足し算・引き算）	△	10までは理解できる。電卓を使えばできる
	読み書き	△	小学校低学年程度の漢字は読めるが書けない
作業能力	基礎体力	○	毎朝ラジオ体操をしている
	作業意欲	△	ほめられるとやる気がでる
	持続力（1時間以上）	△	タイムタイマーの使用で１時間続けられる
	持ち上げたり運んだり（10・15kg）	△	机くらいの高さまでなら持ちあげられる
	仕事の変化への適応力	△	直前ではなく朝，伝えることで対応できる

必要に応じてこの用紙をコピーして追加しましょう

くらしのためのチェックリスト

年齢に合わせ記入しましょう　○…できる（わかる）、△…支援すればできる、X…できない

記入日（　　年　　月　　日　　記入時年齢　　歳）

	チェック項目	達成度	現在の状況
生活習慣（日常生活）	食事		
	着替え		
	排泄		
	生活リズム		
	身だしなみ		
	洗濯（洗濯・たたむ）		
	掃除（掃除・整理整頓）		
	食事の支度（用意・片付け）		
	テレビなどの電化製品を使う		
	お店で目的に応じた品物を選ぶ		
	金銭管理（お金を使い買い物）		
	時間の管理（時間を見て行動する）		
	服薬管理		
	外来通院		
	公共交通機関、自転車等の利用		
	交通ルール		
	余暇活動・趣味		
	火や刃物など危険物を認知する		
コミュニケーション	あいさつ		
	住所、氏名、電話番号を伝える		
	家族（父母等）の名前を伝える		
	電話（携帯）が使える		
	言葉だけで指示理解ができる		
	意思表示ができる		
	報告・連絡・相談ができる		
	自分から周囲に関わることができる		
知識	時計を見て時間がわかる		
	カレンダーの月日や曜日がわかる		
	数が分かる（足し算・引き算）		
	読み書き		
作業能力	基礎体力		
	作業意欲		
	持続力（1時間以上）		
	持ち上げたり運んだり（10・15kg）		
	仕事の変化への適応力		

必要に応じてこの用紙をコピーして追加しましょう

記入日（　　年　　月　　日）

働くこと

現在の勤務状況	現在，働いている場合に記入してください。		
	勤務先（通所先）	名称	
		住所	
		ＴＥＬ	
	職種		
	自分の仕事内容		
	勤務時間	時～　　時（　　時間）　　休日（　　）	
	雇用期間	□ 期限なし　□ 期限あり（　　年　　月　から　　年　　月　　まで）	
	雇用形態	・企業就労：正社員　・　パート　・　アルバイト　その他（　　） ・福祉就労：利用サービス（　　）	
	給料（工賃）	円（月額）	
	主な相談相手	□職場の上司　□職場の同僚　□ハローワーク　□ジョブコーチ　□その他（　　）	
		氏名	TEL
今の気持ち・将来の希望	現在働いている人も含め，今の気持ちや将来の希望を記入してください。		
	就労理由	何のために，働きたいと思っていますか？どんなことに働く喜びを見出しますか？ （例）収入を得るため・地域社会での役割を持つため・自分の夢を実現するため・人と関わわるため	
	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	
		働くうえで，苦手なことはなんですか？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？	
	希望職種	どんな仕事をやりたいと思っていますか？	
	希望給料（工賃）	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？	
	配慮してほしいこと		

資格・免許の取得、表彰・顕彰について

取得年月日	資格・免許・表彰・顕彰など
年　月　日	
年　月　日	
年　月　日	
年　月　日	
年　月　日	
年　月　日	

社会体験活動歴（参加した行事・ボランティア活動など）

活動日		参加した行事・活動内容
年　月～　年　月		記入例）地域の資源回収活動、清掃活動など
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		
年　月～　年　月		

記入日（　　年　　月　　日）

健康・医療

健康・医療

●緊急時の注意点	（例）喘息などの重度の持病がある場合の注意点，ケガをしたときに医師へどのように本人のことを伝えるか，本人にどのように治療のことを伝えるかなど
●てんかんについて	（例）てんかんの発作の有無，具体的な発作の状況，それに対する対処など

てんかん発作の有無　：　なし　・　あり

発作が起きたときの症状：

発作が起きたときの対応：

その他：

●その他注意してほしいこと，支援してほしいこと

●睡眠のパターンについて　（例）睡眠時間、夜起きるなど

起きる時間：決まっていない・決まっている（　　時頃）

寝る時間：決まっていない・決まっている　（　　時頃）

睡眠状況：安定してぐっすり眠れる・不眠がある（時々・よくある）・昼夜逆転がある

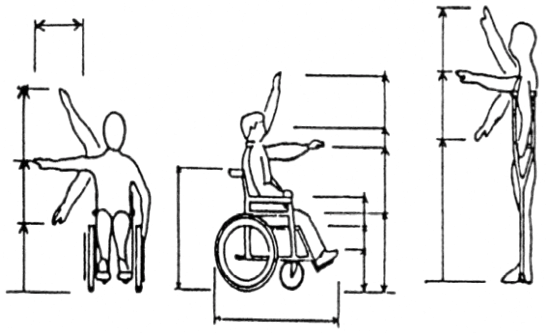
その他：

●二次障害の有無について	（例）うつ的症状、フラッシュバックなど

導入時の年齢　（　　歳）　交付自治体（　　）　　記入日　（　　年　　月　　日）

補装具等（※可能であればリハビリの先生等に記入してもらうことが望ましいでしょう。）

記入者	所　属		職　名	
	氏　名		連絡先	
機器等の種類		補装具　・　日常生活用具　・　自助具　・　その他（　　）		
機器等の名称				
納入者	所　属		職　名	
	氏　名		連絡先	

導入の目的				
導入までの経過				
	申請日　　年　　月　　日	判定日　　年　　月　　日	交付日　　年　　月　　日	耐用年数　　年
操作方法・留意事項				
寸法等		※支援・補助内容等を記載 必要に応じて、機器等の写真を貼付		

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。

対話の始まり（夢の語り合い）のページ

記入日：　　年　　月　　日

保護者（家族）と学校の教師・支援者などが
気軽に本人の夢（めざしたい姿）と今を話し合い，
記入しながら，同じ目線で子どもの夢の実現を
めざすためのシートです。

記 入 例

子どもの夢や夢が実現した時の
気持ちを語り合いメモする

1．幸せの一番星

もっと美味しいパン
を作りたいと思う

パン屋に勤めて，
美味しいパンを作る
美味しいと言われてうれしい

「幸せの一番星」に近づく
ための３年程度先の目標を
語り合いメモする

2．ゴール

- 学校まで一人で
  歩いて登下校する
- 一人で家の近くの
  コンビニに行って
  食べ物を買ってくる
  2023.1

１年程度先の目標を
語り合いメモする

6．近い将来

- 学校からＡ公園
  まで一人で下校
  する
- 一人で家の近くの
  コンビニに行き，
  食パンと牛乳を
  買ってくる
  2021.1

“この対話が終わったら、
それぞれ（保護者と教師）が
すること”を具体的に記する

7．最初の一歩

Ｂさん：家での手伝い
や仕事をもう一つ
増やす
担任：下校の指導計画
を作成する
保護者：通学路の安全
マップを一緒に作る
コンビニの店長，
店員と親しくなる
Ａさん：下校時に
Ｂさんをほめる

必要な力を高めるために
必要な力について語り
合いメモする

5．必要な力

- 安全を判断する力
- 人に援助を求める力
- 人に尋ねる力
- 見知らぬ人に対応
  する力
- 世間話をする力
- 金銭を扱う力
- 電子マネーを扱う力

ゴールに近づくために
必要な力について
語り合いメモする

4．関係者

- 付き添うおとな
- 通学路の商店の人
- 登下校を見守る
  地域の人
- 通学グループの
  子ども
- コンビニの店長
- コンビニの店員
- 近所のＡさん
  2020.1

ゴールと比べた
“今”の状況を
語り合いメモする

3．いま

- 大人が付き添って
  登下校している。
- 自動車や自転車が
  近づくと道路の
  端によって避けて
  いる。
- コンビニ店内で
  牛乳やプリンを
  探して見つける。
  2020.1

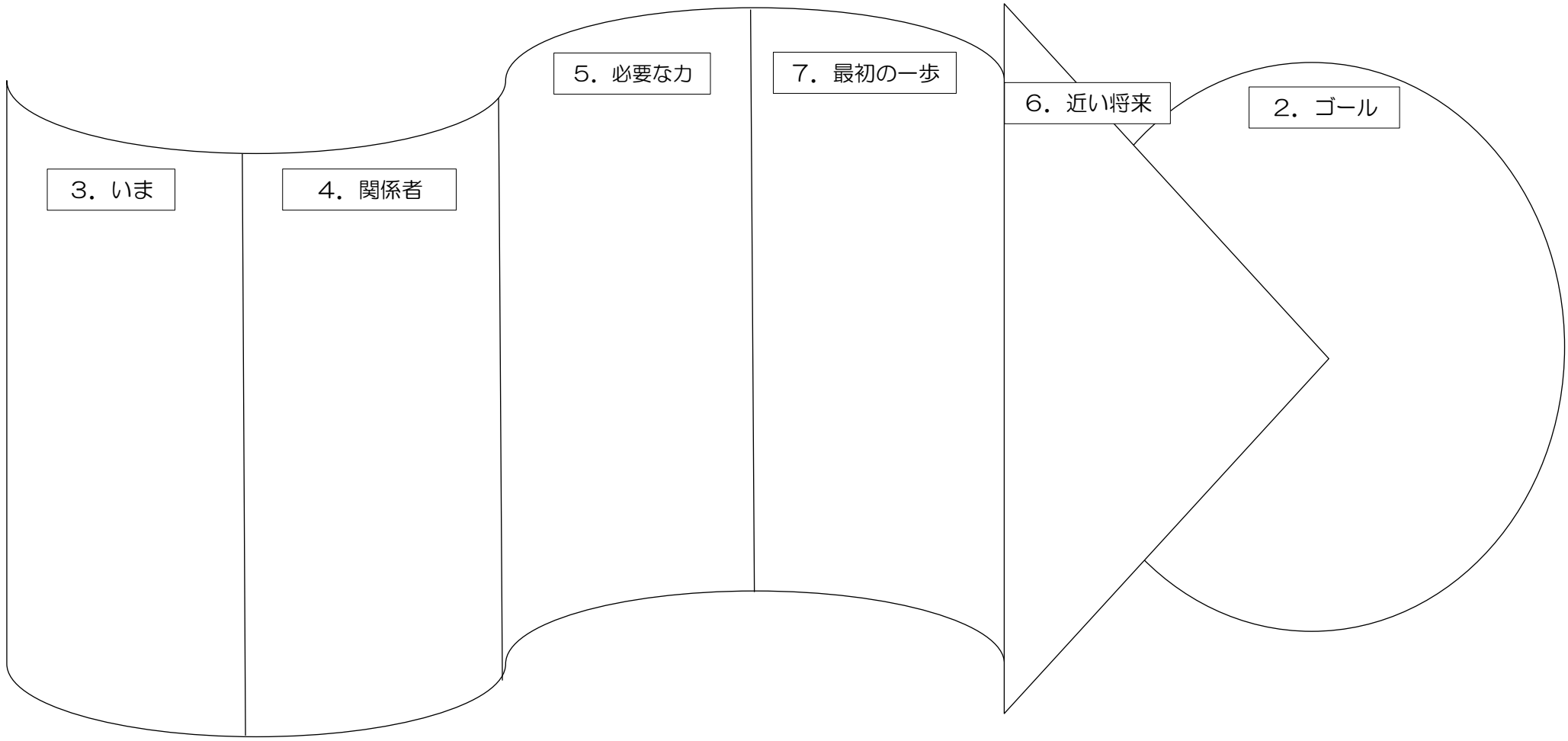
参考：独立行政法人国立特殊教育総合研究所（2002）知的障害養護学校
における個別の指導計画とその実際に関する研究

※担任（支援者）が変わったら一緒に作成しましょう

対話の始まり（夢の語り合い）のページ

記入日：　　年　　月　　日

保護者（家族）と学校の教師・支援者などが
気軽に本人の夢（めざしたい姿）と今を話し合い，
記入しながら，同じ目線で子どもの夢の実現を
めざすためのシートです。



参考：独立行政法人国立特殊教育総合研究所（2002）知的障害養護学校
における個別の指導計画とその実際に関する研究

※担任（支援者）が変わったら一緒に作成しましょう