

気づきチェックリスト（行動面について）

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 / 記入者： _____

	項 目	あ て は ま ら ぬ	や ま あ て は ま ら ぬ	あ て は ま ら ぬ こ と は あ て は ま ら ぬ	あ て は ま ら ぬ	備 考 (具体的な内容)
対人関係・社会性	相手の考えや気持ちが分からず苦労することがある	1	2	3	4	
	友だち関係でトラブルが起きやすい	1	2	3	4	
	職場の上司や同僚とトラブルが起きやすい	1	2	3	4	
	マイペースだと言われる	1	2	3	4	
	常識が足りないと言われる	1	2	3	4	
	ひとりで過ごすことが多い	1	2	3	4	
	場の雰囲気が変わらずに行動してしまうことがある	1	2	3	4	
コミュニケーション・ことば	自分の思いをことばで表現することが苦手である	1	2	3	4	
	相手に誤解されることが多い	1	2	3	4	
	話がくどい・一方的と言われる	1	2	3	4	
	相手の冗談を真に受けしてしまうことがある	1	2	3	4	
	専門的知識は高い	1	2	3	4	
	曖昧な聞き方をされると意味がつかめない (「最近どう？」など)	1	2	3	4	
	比喻や例え話がわからない (比喻表現を文字通りに受けとる)	1	2	3	4	
	表情から相手の感情を読み取ることが苦手である	1	2	3	4	
不注意	うっかりミスが多い	1	2	3	4	
	一つのことに集中することが苦手	1	2	3	4	
	物事を順序だててすることが難しい	1	2	3	4	
	忘れ物が多い	1	2	3	4	
	片付けられない	1	2	3	4	
多動	座っていても手足や体をモゾモゾと動かす	1	2	3	4	
	静かに何かをすることが苦手	1	2	3	4	
	常に動いておりじっとすることが苦手	1	2	3	4	
	おしゃべりすぎる	1	2	3	4	
衝動性	質問が終わらないうちに答えてしまう	1	2	3	4	
	順番が待てない	1	2	3	4	

＜チェックリスト行動面 続き＞

	項 目	あ は ま る	さ あ ま る	あ は ま る こ の ま た は	あ は ま る こ の ま た は	備 考 (具体的な内容)
聞 い た い	聞き間違い・聞きもらしが多い	1	2	3	4	
	集団での指示が聞き取りにくい (人がたくさんいると相手の指示が聞き取りにくい)	1	2	3	4	
	長い指示を出されると覚えることが難しい	1	2	3	4	
	相手の話の流れについていけないことが多い	1	2	3	4	
	2つ以上の指示を出されると全部わからなくなる	1	2	3	4	
話 い た い	話し方が不自然である：話す速度や声のトーン、抑揚など	1	2	3	4	
	吃音(きつおん)や構音(こうおん)障害があるとされたことがある	1	2	3	4	
	言いたいことを筋道立てて話すことが苦手である	1	2	3	4	
	尋ねられたことに上手く答えられない	1	2	3	4	
読 み た い	文字に興味・関心がない	1	2	3	4	
	文中の行を飛ばしたり、または同じ行を繰り返し読んでしまう	1	2	3	4	
	文章が読めても意味が理解できない	1	2	3	4	
	漢字の読みが覚えられない	1	2	3	4	
	抑揚の無い単調な読み方をする	1	2	3	4	
書 き た い	誤字・脱字が多い	1	2	3	4	
	消しゴムで上手く消せない	1	2	3	4	
	マス目の中に字がおさまらない	1	2	3	4	
	漢字が覚えられない	1	2	3	4	
	字の留めやはらい、はねを正しく書けない	1	2	3	4	
	長い文章が書けない	1	2	3	4	
	作文・日記を書くことが苦手	1	2	3	4	
	図形などの形を書き写すことが苦手	1	2	3	4	
数・計 算	計算するのにとても時間がかかる	1	2	3	4	
	数量の単位を理解することが難しい	1	2	3	4	
	数を数えることが苦手	1	2	3	4	

<チェックリスト行動面 続き>

	項 目	あ ま り な い	さ ま ま あ ま り	た ま ま あ ま り な い	あ ま り な い	備 考 (具体的な内容)
そ の 他	手先が不器用である	1	2	3	4	
	過去の不快な体験を突然思い出すことがある (フラッシュバック)	1	2	3	4	
	繰り返し手を洗うなど、同じ行為を繰り返す	1	2	3	4	
	譲れないこだわりを持っている	1	2	3	4	
	考えや行動をリセットすることが苦手	1	2	3	4	
	思い込みが強い	1	2	3	4	
	いつもと違うことにストレスを感じる	1	2	3	4	
	初めてのことをするときの不安が高い	1	2	3	4	
	自分だけの空想の世界に入ってしまうことがある	1	2	3	4	
	発想がユニークだと言われる	1	2	3	4	
	物事に対する興味・関心が狭く深い	1	2	3	4	
	道順を覚えるのが苦手 (よく迷う)	1	2	3	4	
	今していることを完全に終わらせてからでないと次の 行動に移れない	1	2	3	4	
暗黙の了解がわからない	1	2	3	4		

気づきチェックリスト（生活面について）

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 / 記入者： _____

	項 目	余裕がある	なんとかできる	時々はできる	できない	備 考 (具体的な内容)
生活リズム	朝、決まった時間に起きることができる	1	2	3	4	
	顔を洗ったり、歯を磨いたりすることができる	1	2	3	4	
	昼寝がなくても一日起きていることができる	1	2	3	4	
	夜、十分に寝ることができる	1	2	3	4	
	遅刻・早退をせずに学校や会社（施設）に通うことができる	1	2	3	4	
	週末、十分に休養を取ることができる	1	2	3	4	
	毎日、体を動かすこと（ワーキングや水泳など）ができている	1	2	3	4	
	身の回りを清潔に保つ（入浴・洗濯・掃除）ことができる	1	2	3	4	
	身だしなみを整えること（散髪・ひげ剃りなど）ができる	1	2	3	4	
	季節にあった服を着ることができる	1	2	3	4	
ストレス対処	自分がどの程度、疲れているかわかる	1	2	3	4	
	疲れをためない方法がわかる	1	2	3	4	
	自分にとって何がストレスとなりやすいのかわかる	1	2	3	4	
	ストレス状態の自分の反応（ストレスサイン）がわかる	1	2	3	4	
	ストレス状態を悪化させない方法がわかる	1	2	3	4	
	必要に応じて、体調や仕事のことを上司や支援者、家族などに相談できる	1	2	3	4	

<困った時はヘルプ（助け）を求めましょう！>

①自分がどうなったら、困ったとわかりますか？

（心の状態）

（体の状態）

②どうすれば、その気分が変えられるかを知ろう！

あなたの心がリラックスする時は、体が（軽く・あたたかく・ホッと）なる。

体が（軽く・あたたかく・ホッと）なるには、何をすればいい？

→ あなたの好きなアーティスト／香り／アニメ／ゲーム／(.....)

②困った時に、相談する相手も決めておこう！

・勉強で困ったら→ () さん ・仕事で困ったら→ () さん

・体調や健康で困ったら→ () さん ・お金で困ったら→ () さん

・友人関係／恋愛や結婚で困ったら→ () さん

・() で困ったら→ () さん

気づきチェックリスト（感覚過敏について）

記入日： _____年_____月_____日 / 記入者： _____

	項 目	あてはまる				備 考 (具体的な内容)
		あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない	
触 感 覚	触られることに非常に敏感である	1	2	3	4	
	くすぐられると過度に反応する	1	2	3	4	
	人が近くにいると落ち着かない	1	2	3	4	
	突然触られると過度にびっくりしたりし興奮しやすい	1	2	3	4	
	裸足を嫌がる	1	2	3	4	
	特定の感触のする衣類を着たがらない	1	2	3	4	
	靴下、手袋、マフラー、帽子などを身につけたがらない	1	2	3	4	
	長袖や長ズボンを着たがる。または衣替えを嫌がる	1	2	3	4	
	着ているものが少しでも濡れると非常に嫌がる	1	2	3	4	
	手や足が少しでも汚れるとすぐに洗う	1	2	3	4	
身体に触れられても気づかないことがある	1	2	3	4		
聴 覚	ある音に非常に敏感な反応をする	1	2	3	4	
	突然大きな音がすると非常に怖がる	1	2	3	4	
	冷蔵庫、換気扇、掃除機などの音により気が散りやすい	1	2	3	4	
	人ごみやうるさい場所を嫌う	1	2	3	4	
	人の話しに注意を向けない	1	2	3	4	
	音が聞こえる方向がわからない、または混乱しやすい	1	2	3	4	
	音や単語の聞き取りの間違いをしやすい	1	2	3	4	
他の人が気にならない音が気になって集中できない	1	2	3	4		
視 覚	視覚刺激のために非常に気が散りやすい	1	2	3	4	
	明るさに対してとても敏感であるように見える	1	2	3	4	
	光の点滅やイルミネーションをじっと見つめたりする	1	2	3	4	
	人の区別ができなかったりすることがある	1	2	3	4	
	細い線のすきまからわざと物を見る癖がある	1	2	3	4	
蛍光灯のちらつきが気になり集中できない	1	2	3	4		

<チェックリスト 感覚過敏 続き>

	項 目	あてはまる				備 考 (具体的な内容)
		あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない （またはわからない）	あてはまらない	
臭覚・味覚	臭いに対して非常に敏感である	1	2	3	4	
	なんでも臭いをかいで確かめる癖がある	1	2	3	4	
	味の変化に対して非常に敏感である (または鈍感である)	1	2	3	4	
	ある特定の種類の味を嫌う	1	2	3	4	
	ある特定の種類の臭いを嫌う	1	2	3	4	
	刺激の強い味が好きである	1	2	3	4	
	刺激の強い臭いが好きである	1	2	3	4	
	食べ物の温度に非常に敏感である	1	2	3	4	
痛覚	痛みに対して敏感である (または鈍感である)	1	2	3	4	
	わずかな痛みにとても痛そうにする	1	2	3	4	
	自分の打撲やけがに気がつかないことがある	1	2	3	4	
その他	暑さ・寒さに敏感である (または鈍感である)	1	2	3	4	
	体温調節が苦手である	1	2	3	4	
	温度に関係なく厚着、もしくは薄着のままである	1	2	3	4	
	体のバランスが悪い	1	2	3	4	
	運動神経が鈍い	1	2	3	4	