

## 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	あてはまらない	ややあてはまる	あてはまるが言いにくい	あてはまる	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	
	比喩や例え話がわからない (比喩表現を文字通りに受けとる)	1	2	3	4	
不注意	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	
	うっかりミスが多い	1	2	3	4	
	一つのこと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	
多動	片付けられない	1	2	3	4	
	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	
衝動性	おしゃべりすぎる	1	2	3	4	
	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	あしはらぬ	あしはらぬ	あしはらぬ	あしはらぬ	備 考 (具体的な内容)
--	-----	-------	-------	-------	-------	-----------------

聞 こ え	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 こ え	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）障害があると言われたことがある	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 こ え	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 こ え	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	23	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらな い と い う か と い え な い	あてはまら 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 と できる	な ん と か で き る	時 々、 で き な い こ と が あ 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	ややあてはまる	あてはまらない （ほとんどあてはまらない）	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
触覚	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	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
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	