

今のわたし 成長の記録（18歳以上）① ご本人のこと

記入日					
	年		月		日
					歳
	年		月		日
					歳

今の生活目標	
--------	--

本人の想い・願い
以前と比べて、できるようになったこと

性格											
☐	穏やか	☐	にぎやか	☐	おっとり	☐	やんちゃ	☐	まじめ	☐	人懐こい
☐	感性豊か	☐	優しい	☐	好奇心旺盛	☐	繊細	☐	おおらか	☐	負けず嫌い
☐	前向き	☐	単純	☐	素直	☐	我が強い	☐	裏表がない	☐	切り替えが早い
その他コメント											

◆ 感覚について

たべる	好き	☐	あまい	☐	にがい	☐	すっぱい	☐	しお からい	☐	からい
	嫌い	☐		☐		☐		☐		☐	
さわる	好き	☐	ふわふわ	☐	ちくちく	☐	べたべた	☐	ごつごつ	☐	つるつる
	嫌い	☐		☐		☐		☐		☐	
きく	好き	☐	高い音	☐	低い音	☐	大きい音	☐	小さな音	☐	ひびく音
	嫌い	☐		☐		☐		☐		☐	
みる	好き	☐	光るもの	☐	回るもの	☐	動くもの	☐	カラフルな もの	☐	速いもの
	嫌い	☐		☐		☐		☐		☐	
その他 好きな感覚											
嫌い/苦手な感覚											

◆ 好きな活動

余暇や玩具					
☐ 感触玩具	☐ 音鳴り玩具	☐ 回る/光る玩具	☐ シールやパズル	☐ 本や図鑑	☐ 乗り物玩具
☐ トランポリン	☐ ボール	☐ 生き物の玩具	☐ アニメ・キャラクター	☐ 自転車	☐ 縄跳び
活動					
☐ 散歩	☐ 買い物	☐ 泳ぐ	☐ 料理	☐ ダンス	☐ ランニング
☐ 絵を描く	☐ 粘土	☐ 工作	☐ 積み木やブロック	☐ ビーズ	☐ 模型作り
ゲームほか					
☐ アプリ	☐ 動画	☐ TVゲーム	☐ カードゲーム	☐ ボーリング	☐ 映画
その他好きなこと					
苦手/嫌いな遊びや活動					

◆ 運動に関すること

上半身	☐	十分動く	☐	まあまあ動く	☐	やや動く	☐	あまり動かない	☐	ほとんど動かない	☐	全く動かない
下半身	☐	十分動く	☐	まあまあ動く	☐	やや動く	☐	あまり動かない	☐	ほとんど動かない	☐	全く動かない
姿勢保持	☐	長時間保持できる	☐	一定時間保持できる	☐	少しの時間は保持できる	☐	あまり保持できない	☐	ほとんど保持できない	☐	全く保持できない
手先	☐	十分動く	☐	まあまあ動く	☐	やや動く	☐	あまり動かない	☐	ほとんど動かない	☐	全く動かない
運動に関するコメント												

今のわたし 成長の記録（18歳以上） ② コミュニケーションのこと

コミュニケーションについて

理解しやすい働きかけ	☐	指差しやジェスチャー	☐	視覚的指示	☐	単語	☐	簡単な文	☐	複雑な文
本人からの主な伝え方	☐	指差しやジェスチャー	☐	カードやアプリ	☐	単語	☐	簡単な文	☐	複雑な文
理解できる語彙	☐	日常的な単語	☐	多様な単語	☐	動作語	☐	形容詞や副詞	☐	抽象的なこと
話せる語彙	☐	日常的な単語	☐	多様な単語	☐	動作語	☐	概念的なこと	☐	抽象的なこと
会話のやりとり	☐	返事ができる	☐	名前や年をいえる	☐	簡単な質問に答える	☐	短い会話をする	☐	長い会話をする
使えるツール	☐	電話	☐	メール	☐	ライン	☐	手紙	☐	FAX
その他コメント										

伝わりやすい伝え方・注意の仕方

伝わりにくい言い方

その他の社会スキル

ルールの理解	☐	禁止事項が分かる	☐	約束がわかる	☐	簡単なルールがわかる	☐	複雑なルールが分かる	☐	社会常識が分かる
時間管理	☐	時計が読める	☐	時間の感覚がある	☐	少し先の見通しがもてる	☐	長期的な見通しがもてる	☐	未来の計画が立てられる
人とかかわり	☐	1人が好き	☐	大勢で過ごせる	☐	誰にでも積極的	☐	人見知りがある	☐	適度な距離を保てる
その他コメント										

場面ごとの行動の特徴

要求がある時	
分からない・困った時	
拒否・嫌な時	
イライラ・不安な時	
体調がすぐれない時	

その他周囲に配慮してほしいこと

今のわたし 成長の記録（18歳以上）③ 生活のこと

*睡眠のリズム

起床		就寝		リズム				
時	時	☐	規則的	☐	不安定			
睡眠の状態 ☐ 普通	☐ 寝つきが悪い	☐ 眠りが浅い	☐ 早く起きる	☐ 足がムズムズする	☐ 朝起きれない			
睡眠についてのコメント								



*着替え、身だしなみ

☐ 全部できる	☐ 上着がきれる	☐ ズボンがはける	☐ 上着がぬげる
☐ ズボンがぬげる	☐ 靴下がはける	☐ 靴下が脱げる	☐ どれも難しい
着替え、身だしなみについてのコメント			

*トイレ

排尿							
自分でできる	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
一部手助けが必要	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
全部手助けが必要	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
排便							
自分でできる	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
一部手助けが必要	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
全部手助けが必要	☐ パンツ	☐ オムツ	☐ 一部オムツ	☐ 夜尿	☐ 導尿	☐ ストマ	
トイレについてのコメント							

*入浴について

入浴習慣	☐	毎日	☐	週に何回か	☐	週1回程度
体を洗う	☐	できる	☐	一部支援が必要	☐	全面的に支援が必要
洗顔	☐	できる	☐	一部支援が必要	☐	全面的に支援が必要
髪を洗う	☐	できる	☐	一部支援が必要	☐	全面的に支援が必要
拭き取り	☐	できる	☐	一部支援が必要	☐	全面的に支援が必要
ドライヤー	☐	できる	☐	一部支援が必要	☐	全面的に支援が必要
入浴についてのコメント						

*移動（通学、電車の乗り降りなど）

電車で移動	☐	出来る	☐	一部できる	☐	支援が必要	☐	できない
バスで移動	☐	出来る	☐	一部できる	☐	支援が必要	☐	できない
通勤・通学	☐	出来る	☐	一部できる	☐	支援が必要	☐	できない
自転車に乗る	☐	出来る	☐	一部できる	☐	支援が必要	☐	できない
目的地に行く	☐	出来る	☐	一部できる	☐	支援が必要	☐	できない
移動についてのコメント								

今のわたし 成長の記録（18歳以上） ④ ー学校のことー



◆ 大学・短大・専門学校

学校名	期間	先生の名前

◆ 学校でのエピソード

気持ちが落ち着くこと		得意/すきなこと		苦手/きらいなもの	
場所		活動		活動	
物		教科		教科	
活動		手伝い		手伝い	
言葉・声掛け		感覚		感覚	
その他		その他		その他	

◆ 学校でのエピソード

<友達とのかかわり方について>

<先生との関わり方について>

◆学習への取り組み

文字が読める	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
ひらがなや片仮名が書ける	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
漢字が書ける	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
文章が読める	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
文章が書ける	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
足し算や引き算ができる	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
割り算や掛け算ができる	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
学習に関するコメント						

◆学校での生活

着席している	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
順番を守る	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
ノートをとる	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
授業に参加する	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
忘れ物をしない	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
約束やルールを守る	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
整理整頓ができる	☐	できる	☐	一部できる	☐	出来ない
学校生活に関するコメント						

今のわたし 成長の記録（18歳以上）⑤ ー就労のことー

◆ 就労先

会社名										
住所					電話番号					
一般就労	☐ 正社員	☐ 契約社員	☐ 非常勤	☐ アルバイト	☐ パート	☐ その他				
福祉的就労	☐ 就労移行支援		☐ 就労移行支援A型		☐ 就労移行支援B型					
その他	☐ 自営業	☐ フリーター	☐ 専門学校	☐ 在宅	☐ 内職	☐ その他				

◆ 就労の状況

パソコンの操作	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
掃除をする	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
整理整頓	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
運動をする	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
細かい手作業	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
一人で作業	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
大勢での作業	☐	得意	☐	できる	☐	一部できる	☐	苦手	☐	できない
＜その他得意なこと、苦手なこと＞										

◆ 免許・資格

取得免許名	取得日	内容

◆ お世話になっている人

名前	自分との関係	連絡先



パニックのこと	頻度	ない ほとんどない たまにある ある よくある とてもよくある
	きっかけ（起きやすい状況・場面）	
	具体的な様子	
	そのときの対応や配慮	
	その他注意事項	
こだわりのこと	頻度	ない ほとんどない たまにある ある よくある とてもよくある
	きっかけ（起きやすい状況・場面）	
	具体的な様子	
	そのときの対応や配慮	
	その他注意事項	
かんしゃくのこと	頻度	ない ほとんどない たまにある ある よくある とてもよくある
	きっかけ（起きやすい状況・場面）	
	具体的な様子	
	そのときの対応や配慮	
	その他注意事項	
その他配慮が必要なことや知っておいてほしいこと（日常のエピソードなど）		