

トリセツワークシートの作成

○ トリセツとは？

「自分のことがよくわからない…」 「今、自分のことを伝えるように言われても何を説明していいかわからない」 「先生や友達が自分のことを分かってくれない」と思ったことはありませんか？

そんな自分自身が分からないために相手に伝えられず、理解してもらえないを解決するために、**トリセツ**（取扱説明書）を作成します。

発達障がいの特性について自分で知っておくことや、自分で自分のことを上手く伝えられるようになることは、これからの長い人生で必ず必要となってきます。

○ 発達障がいのトリセツ

「発達障害」とひと言でいってもその人によって特徴は様々です。一見して見分けることができず、特徴が様々なうえ、外からみてもわかりにくいので発達障害ということだけを伝えただけでは相手に伝わりにくいです。

そんな様々な特徴に対応した「トリセツ」(サポートブック)を作ることで、自分の特徴を理解できるだけでなく、実際にみてもらうことで「あなたはこういう人で、○○をサポートしていくといいのですね」と、その人にあなたを理解してもらうことができます。

○ 発達障がいのトリセツの作り方

ワークシートに沿って「自分」についてまとめていきます。（自ら実施または聞き取りでも可）具体的に、以下に示します。

- ▷ 発達障害とはなにか
- ▷ 自分の特徴（得意なことや苦手なことなど）
- ▷ 苦手なことには自分はどう対処しているのか
- ▷ 自身の目標と具体的な対策
- ※ 必要に応じ、学校や生活面で配慮してもらいたいこと

状況に合わせて必要なものを追加したり、削除していくことを繰り返し行い、最新の自分の状況を知っていきます。

しゃかいてきとくちょう
トリセツワークシート (社会的特徴)

さくせいび
作成日：

ねん がつ にち
年 月 日

なまえ
名前：

長所 (つよみ)

相手の年齢や立場にとらわれず公平に考えられる。	はい・いいえ
ルールを守ることができる。	はい・いいえ
ごまかすことはしない (素直)	はい・いいえ
常識にとらわれない・自由な発想ができる。	はい・いいえ
人に流されない。	はい・いいえ
細かいことによく気を配ることができる。	はい・いいえ
身だしなみを整えることができる。	はい・いいえ
時間を守ることができる。	はい・いいえ
あいさつができる。	はい・いいえ
報告・相談ができる。	はい・いいえ
学校の準備ができる。	はい・いいえ
順番待ちができる。	はい・いいえ

短所 (苦手なこと)

立場を気にせずトラブルになることがある。	はい・いいえ
融通がきかない (頑固)	はい・いいえ
正直すぎる。(言っはいいけないことを言ってしまう)	はい・いいえ
常識がないと言われたことがある。	はい・いいえ
協調性がない。(相手の気持ちが分からない。)	はい・いいえ
相手を気にしすぎて不安になる・疲れる。	はい・いいえ
服装がだらしない。	はい・いいえ
時間を守れない。	はい・いいえ
あいさつができない。	はい・いいえ
報告・相談ができない。	はい・いいえ
学校の準備ができない。(忘れ物が多い)	はい・いいえ
順番待ちができない。	はい・いいえ

トリセツワークシート (コミュニケーションの特徴)

さくせいび ねん がつ にち
作成日： 年 月 日

なまえ
名前：

長所 (つよみ)

言葉が理解できる。	はい・いいえ
言葉や文を正しく使える。(相手に伝える)	はい・いいえ
興味関心のあることは知識豊富で専門用語も理解できる。	はい・いいえ
興味があることは一生懸命話することができる。	はい・いいえ
相手の表情や身振りなどから相手の考えていることが理解(予測)することができる。	はい・いいえ
手招きなどのサインが分かる。	はい・いいえ
話しかけても大丈夫な時(休憩時)に話しかけることができる。	はい・いいえ
人の話を最後まで聞くことができる。(わりこまない)	はい・いいえ
たとえ話やあいまいな表現もある程度理解できる。	はい・いいえ
興味の無い話でも相手に合わせて話をする事ができる。	はい・いいえ

短所 (苦手なこと)

言葉が理解できない。	はい・いいえ
説明がまわりくどくなる。	はい・いいえ
表現が独特、堅苦しい(言葉や文がうまく使えないため伝わらない)	はい・いいえ
相手の表情や状況が理解しづらく、会話が一方的になる	はい・いいえ
気持ちや言いたいことが言えない	はい・いいえ
話を最後まで聞くことができない(話にわりこんでしまう)	はい・いいえ
たとえ話(比喩)やあいまいな表現が理解できない	はい・いいえ
手招きなどのサインが分からない	はい・いいえ
話しかけてはいけないうちに話しかけてしまう(人の会話中や授業など)	はい・いいえ
興味がないことには興味を全くしめせない(相手の話に合わせて話ができない)	はい・いいえ

トリセツワークシート (想像力の特徴)

そうぞうりよく とくちょう

さくせいび
作成日： ねん がつ にち
年 月 日

なまえ
名前：

長所 (つよみ)

一つのことへの興味関心が深い	はい・いいえ
興味があるとコツコツ取り組むことができる	はい・いいえ
見通しがついたことなら力を発揮しやすい (具体的な計画など)	はい・いいえ
時間割にそって行動できる (予定が決まっていることは守ることができる)	はい・いいえ
細かいところや特定のことによく気がつく	はい・いいえ
興味があることに関してアイデアをだせる	はい・いいえ
こうすればこうなるということを考えることができる (原因と結果がむすびつく)	はい・いいえ

短所 (苦手なこと)

興味が偏りやすい	はい・いいえ
みんなの好きなことに合わせるのが苦手	はい・いいえ
興味がもてない・意義が分からないことにはとりかかれない	はい・いいえ
予定外のことへの焦りが強い・見通しがないと不安	はい・いいえ
いつもと違うと焦る、臨機応変に対応できない	はい・いいえ
全体を把握することが苦手	はい・いいえ
こうしたからこうなったを考えることができない (原因と結果がむびつかない)	はい・いいえ

ちゅうい しゅうちゅう かつどうせい とくちょう さぎょう
トリセツワークシート (注意・集中と活動性の特徴、作業)

さくせいび ねん がつ にち
作成日： 年 月 日

なまえ
名前：

長所 (つよみ)

いろいろなことによく気がつく	はい・いいえ
いろいろなことに関心がある	はい・いいえ
興味があることへの集中力が高い	はい・いいえ
活発	はい・いいえ
話が好き・フレンドリー	はい・いいえ
整理整頓ができる	はい・いいえ
優先順位がわかる	はい・いいえ
決められた時間の最後まで作業を行うことができる	はい・いいえ
料理のように同時並行に行わなければならないことでも工夫次第で行うことができる	はい・いいえ
授業を受けることができる集中力はある	はい・いいえ
車が来ていたらよけるなど危ないことを回避できるように注意を向けることができる	はい・いいえ

短所 (苦手なこと)

うっかりミスや忘れ物が多い	はい・いいえ
多くの情報から必要な情報をとりだすことが苦手	はい・いいえ
注意の持続時間が短い、気が散りやすい、飽きっぽい	はい・いいえ
衝動的に思ったことを言ってしまうたり、不用意 (よけい) な行動をしてしまう	はい・いいえ
じっとしてられない	はい・いいえ
しゃべり過ぎてしまう	はい・いいえ
整理整頓ができない	はい・いいえ
優先順位が分からない	はい・いいえ
決められた時間の最後まで作業を行うことができない	はい・いいえ
なにかを同時に行うことが苦手 (やっていたことの片方を忘れるなどがある)	はい・いいえ
授業を最後まできいてられない	はい・いいえ
車がきていてもよけることができずクラクションを何度か鳴らされたことがある	はい・いいえ

じこりかい
トリセツワークシート（自己理解）

さくせいび
作成日：

ねん がつ にち
年 月 日

なまえ
名前：

長所（つよみ）

自分の体調に気づき、悪化させないように自己管理ができる	はい・いいえ
自分のストレスや疲労等のサインを知っていて対処方法がある	はい・いいえ
自分の特性（得意・苦手）を理解している（理解しようとしている）	はい・いいえ
自分でできる感覚、やってみればできそうと思える感覚がある	はい・いいえ
苦手なことに対するの自分なりの対処方法がある	はい・いいえ
成功体験（得意なことではめられたり、苦手なことをカバーして周囲に認めてもらえたこと）がある	はい・いいえ
好きなこと（趣味）など、気分転換できることがある。	はい・いいえ
感情や行動をコントロールできる	はい・いいえ

短所（苦手なこと）

体調の変化、ストレスや疲労のサインに気づきにくい	はい・いいえ
自分のストレスや疲労のサインへの対処方法が分からない	はい・いいえ
自分の特性（得意・苦手）を理解していない（理解しようとしていない）	はい・いいえ
自分で自分を認めることができない（自信がない）	はい・いいえ
苦手なことに対するの対処方法が分からない（できない）	はい・いいえ
成功体験（得意なことではめられたり、苦手なことをカバーして周囲に認めてもらえたこと）がない	はい・いいえ
好きなこと（趣味）など、気分転換できない	はい・いいえ
ストレスや不安がきっかけで、お腹が痛くなったり（身体症状）、自分でどうしようもないくらいに気分が落ち込む（精神症状）が生じる	はい・いいえ
感情や行動をコントロールできない	はい・いいえ

かんかく うんどう た
トリセツワークシート（感覚と運動、その他）

さくせいび
作成日：

ねん がつ にち
年 月 日

なまえ
名前：

長所（つよみ）

リラックスできる感覚がある（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）	はい・いいえ
絵や写真、手順書など見てわかるもので説明されれば分かる	はい・いいえ
言葉で説明されれば分かる	はい・いいえ

短所（苦手なこと）

苦痛に感じる感覚がある（視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚）	はい・いいえ
口頭での説明だけでは分からない	はい・いいえ
文字だけの情報は理解しにくい	はい・いいえ

手先が器用	はい・いいえ
身体を動かすことが好き	はい・いいえ

手先が不器用	はい・いいえ
運動が苦手	はい・いいえ

家族や学校が発達障害の特性について理解している（理解しようとしている）	はい・いいえ
-------------------------------------	--------

家族や学校が発達障害の特性について理解していない（理解しようとしていない）	はい・いいえ
---------------------------------------	--------

〇〇 〇〇のトリセツ

作成日： 年 月 日

名 前：

自身の障がいについて	
------------	--

1. セールスポイント（長所・強み）	
(1)	
(2)	
(3)	

2. 苦手なこと（自己対処の工夫：☆ 配慮事項：■）	
(1)	
(2)	
(3)	

3. 健康面（通院・服薬の有無）

3. その他

明日鉄平のトリセツ（一例）

作成日： 年 月 日

名前：

自身の障がいについて

【自閉症スペクトラム障害について】

一般的には、社会性、想像力、コミュニケーションに特徴があるといわれています、私の主な特徴として、聴覚過敏、感覚特性や想像力が苦手なため、見通しが持てないことへの不安が高く、臨機応変な対応を苦手としています。その他、以下のような特徴があります。

1. セールスポイント（長所・強み）

（1）作業遂行面

- ・指示通りに作業を行うこと、1つ1つ順番に作業を行うことが得意です。
- ・繰り返し同じことを行う作業が集中しやすいです。
- ・文字や数字の照合が得意です、またオフィスソフトのPCスキルがあり、定型的なデータ入力はミスなく行えます。

（2）対人面

- ・あいさつ、質問、報告は自ら行うことができます。
- ・特にあいさつは、知らない人に対しても自ら行うよう積極的に行えます。
- ・常に「礼儀」を考えて、TPOに応じた態度・服装ができます。

（3）ストレス対処方法

- ・ストレスや疲労感を自分で気づき、早めの対処をするよう心掛けることができます。
- ・1日あったことの振り返り（毎日の日記）を書いて整理するようにしています。
- ・休日は犬の散歩や友達と食事にとったりして気分転換しています。

2. 苦手なこと（自己対処の工夫：☆ 配慮事項：■）

（1）作業面

- ・手先や全身の運動の器用さを求める作業が不得意です。
- ・全体像を想像することが苦手です。（□：見本やイメージがあればやり切ることができます。）

（2）対人面

相手の話を聞き間違えたり、話の内容の意図を上手く理解できないことがあります。（☆：復唱やメモを活用しています。）

（3）感覚特性

- ・聴覚（騒がしい音）への過敏さがあります。
- ・人の声や車の音（トラックの大きな音など）の多い場所では休むことができません。

3. 健康面（通院・服薬の有無）

月に1階、心療内科に通院しています。

3. その他

マンガのキャラクターが大好きでそのキャラになりきる場面があります。自分なりのリラックスできる行動なので理解をお願いします。