

知的に障害のある人のための  
生活支援ファイル

シートブック 4 (思春期前後から 編)

せいかつ じょうきょう  
生活の状況

【思春期前後から】

ふだんの生活の様々な場面で表れるご本人の  
せいにかく しゅみ しこう こうどう とくちょう せいかつようしき しゅうかん  
性格・趣味・嗜好・行動の特徴・生活様式・習慣・  
しんべんじりつ ようす きろく せいにかく ぜんたいそう み  
身辺自立の様子などを記録し、生活の全体像を「見  
える化」するシートです。

社会福祉法人 名古屋手をつなぐ育成会

令和2年度まもる部会  
令和3年度版

作成者：

# 生活の状況

## 構成

生活の状況 4	出生から	4-① 4-③ 4-④	10
	思春期前後から	4-② 4-③ 4-④	15

## ファイリング・記録の要点

- 資料を集めましょう。
- 成長にあわせて記録を書きましょう。  
現在の支援に必要なご本人の生活の状況を表すシートです。年代や必要に応じて見直し、新しいシートをお書きください。ご本人の成長の状況を示す資料にもなると思います。尚、部分的に訂正してシートを更新する場合は、シートの下にある記入日欄に更新日を加えましょう。
- あらかじめコピーをとってお使いください。  
随時書き換えていくシートですので、記入する前にコピーしておくことをおすすめします。尚、古いシートは残しておくことで生活の変化を示す資料となると思います。
- シートの活用の仕方。  
このシートは、生活様式・習慣・身辺自立の様子・趣味・嗜好・行動特徴など、生活の現状を記録することを意図したシートです。支援を受けながらご本人らしく心地よく安全に暮らすための大事な資料です。  
ご本人はふだんどのように生活しているのか、家庭ではどのようにその生活を支えているのかなど、わかりやすく支援者などに伝えられるツールになります。  
福祉の緊急的な利用の際、宿泊を伴う福祉サービスの利用や旅行の時などに役立つよう支援者に伝えたい、入浴や夜間のケアに関する項目も含んでいます。  
各種診断・認定や将来障害年金を申請する際など、活用できる資料ともなると思います。
- (出生から 編)に含まれないシート・内容
  - 4-②H 住環境の部分
  - 4-②I 生活力に関するシート
  - 4-②L 社会参加・特別な日の過ごし方の慣習に関するシート
  - 4-②M 近年利用が進むスマホやIT関連の利用に関して、使用の状況や家庭内の約束(ガイドライン)を記入するシート

## 【 思春期前後から 】

食べること ・飲むこと	食事の状況（食事の自立度・食べる量・かかる時間・食べる時に必要なもの）：		
	好きな食べ物・食材・よく選ぶメニュー：		苦手な食べ物・食材：
	食べてはいけないもの・こだわり・食べるときの留意点：		
	飲み込むときに注意が必要なもの：		食事のマナー：
	飲む状況（水分摂取の自立度・水分摂取量・飲むペース・飲むときに必要なもの）：		
	好きな飲み物：	苦手な飲み物：	(成人)アルコール類の摂取：
	飲んではいけないもの・こだわり・飲むときの留意点・：		水筒・ペットボトルの扱い：
	間食の状況：	好きなおやつ・菓子：	苦手なおやつ・菓子：
	栄養管理上の家庭で気をつけていること（食事に関する健康上の制限・体重コントロール・調味料のこだわり）：		
	外食について（外食のときに必要なもの・入りやすい店・メニューの選択など）：		

## 【 思春期前後から 】

排せつ	排尿の自立：	排尿の予告・誘導：	排尿のリズム：
	(生理のある人) 生理の手当：		紙パンツ・紙パットの使用：
	排便の自立：	排便の予告・誘導：	排便のリズム・便秘の有無：
	排便後の処理・手洗い：		使用できるトイレの種類など：
	家庭で必要としている支援：「便秘気味なので、排便した日を記録している」 など		
健康管理 ・ 服薬	具合が悪いこと・痛いことなど体調の報告：		体温を測る：
	健康管理の留意点：		病院へ行くことへの理解：
	服薬の留意点：		薬を飲むことへの理解：
	よくある訴えへの対応・気付いてほしい症状と対処：		

# 生活の状況

シートNo. 4-2C

氏名 \_\_\_\_\_

## 【 思春期前後から 】

入浴	入浴時間・タイミング：	体を洗う・ふく・入浴・シャワーの留意点：
	入浴準備：	洗髪・洗髪後のケア：
	公衆浴場の利用の注意点：	
	必要な支援：	
清潔	洗顔・(ひげのある人) ひげそり：	洗顔後のケア・(メイクする人) メイクアップ：
	歯磨き・口腔内のケア：	うがい：
	鼻のケア・鼻をかむ：	耳のケア：
	手洗い・手のアルコール消毒：	つめの手入れ・手のケア：
	整髪・散髪(頻度・店)・髪型の好みこだわり：	ハンカチ・ティッシュの使用・携帯：

## 【 思春期前後から 】

寝る様子	起床時間・就寝時間(定時に起きているか・定時に寝ているか)：		
	寝具の準備・片付け：		就寝前後のルーティーン・寝起きの様子：
	寝る時の服装・就寝中の様子・夜間の排泄回数や時間帯・夜尿の有無と対策：		
	睡眠に関して家庭で気をつけていること(寝つきの悪いときの対応など)：		
	必要な支援：		
見る様子・聞く様子	見え方：	見るのが好きなもの：	見るのが嫌いなもの：
	見ることについての留意点・見るための補助具・支援：		補助具(めがね・コンタクトなど)の管理：
	聞こえ方：	聞くのが好きなもの：	聞くのが嫌いなもの：
	聞くことについての留意点・聞くための補助具・支援：		補助具(イヤーマフ・補聴器など)の管理：

## 【 思春期前後から 】

衣服の着脱	衣服の着脱の様子：衣類の選択・一人で着る・表裏を直せる・前後を間違えない・ボタンをかけるなど		
	衣類のサイズ(上：                      下：                      )		
	靴の着脱の様子：靴の選択・たったまま着脱できる・脱いだあと揃える・左右を間違えない・補装具靴の利用・スリッパを履けるか など		
	靴のサイズ(                      )		
	防寒具・帽子・保護帽などの使用について：		
	帽子のサイズ(                      )		
	衣類や靴などの好み・こだわりや苦手：毛糸の衣類は苦手・薄着が好きなど		
	衣類の管理・洗濯・収納：		
靴の管理・手入れ・収納：			
その他：			
整容・身だしなみ	服装の乱れを整える：	顔や髪を整える：	マスクをする：
	TPO に合った服装：	清潔さに気をつかう：	その他：

## 【 思春期前後から 】

移 動 ・ 外 出	移動・外出の様子：外出は好きか・外出の頻度・どんなところに出かけるかなど：	
	歩いて移動する場合（一人で歩けるか・段差や階段があるとき・歩くときの配慮・歩くことは好きか）：	
	移動に必要な補助具(室内では・屋外では)・車いすなどの利用・現在受けている支援：	
	一人で移動できる範囲（学校や福祉施設への移動を含む）や方法：	
	公共交通機関の利用（バス・地下鉄・電車・タクシー）の時の留意点・支援：	
	自動車の利用：	自転車の利用：
	傘・雨具の使用・ひとりで使えるか・雨具の所持管理・必要な支援：	
	お気に入りの場所と理由・行って失敗だった場所と理由・初めての場所への反応：	
	外出中の突発的な行動(急に駆け出す・パニックなど)：きっかけとなるもの・前後の行動特徴	
	移動支援の利用の状況・受けている配慮：	



【 思春期前後から 】

ことばと数の理解 ・ コミュニケーション	<自分のことば・発語> 発語の様子・ことばの表現の特徴・2～3語文が話せる・会話ができる：
	<意思表示> いやだ・欲しい・やりたいなどを伝える わからない・困ったとき援助を求める やってほしいと伝える クレーンなど：
	<他人のことば> 他人のことばの理解・説明や指示の理解・伝わりやすい表現・必要な配慮：
	<文字> 文字を書く（名前・住所・文）・読む・文や文章を読んで理解する・必要な配慮：
	<数の理解> 量数・月日・時間・計算など：
	<コミュニケーションスキル> 電話・FAX・パソコン・ワープロ・筆記・IT ツールの利用：
感情表現・パニック	<感情の表現> 喜怒哀楽の様子・パニックの前兆・配慮：
	<パニック> パニックのきっかけ・様子・継続時間・予防法・落ち着かせる方法：

## 【 思春期前後から 】

関わり方	家族・親族（好きな人・苦手な人）との関わり方：	
	支援員との関わり方：	地域の人との関わり方：
	事業所など集団の中（好きな人・苦手な人）：	友達（好きな人・苦手な人）との関わり方：
	異性との関わり方：	小さい子どもとの関わり方：
	不特定な人との関わり方：	動物との関わり方：
	人との関わりにおいて家庭で配慮していること：	
住環境	家屋の形態と自分の部屋（個室）・広さ・バリアフリー：	
	共有スペースで（家族等と）過ごす時間や様子・自分の部屋で過ごす時間や様子：	
	安全に生活するための配慮や対策していること：	

## 【 思春期前後から 】

生活力	<p>〈食〉 食事の準備・調理・後片付け：</p>
	<p>〈生活まわり〉 整理整頓・掃除・ゴミの分別・トイレの清潔・ペーパー・洗剤等の補充・刃物の扱い・シェーバー等の手入れなど：</p>
	<p>〈衣〉 洗濯・干す・たたむ・アイロン・衛生管理・季節ごとの入れ替え：</p>
	<p>〈住〉 室温の管理・部屋の明るさの調整・風呂(湯沸かし・掃除)・病気やけがの予防：</p>
	<p>〈お金〉 財布・現金・カード類の管理・電子マネーの利用・ATMの利用・必要な買い物・QR決済・支払い期限などの認識・知人とお金の貸し借り・消費者金融：</p>
	<p>〈所有物〉 貴重品・所有品(室内・外出時)の管理・自分の持ちものの認識・ものの貸し借り：</p>
	<p>〈危機管理〉 戸締り・危険に対する意識・ガス・電気・防犯意識・安全への配慮 ・けがや病気の予防・緊急時の連絡(通報など)・詐欺への警戒：</p>
	<p>〈気象〉 悪天候・強い寒暖への対応・地震の理解：</p>
	<p>〈情報〉 情報の入手・固定電話やFAXの利用・携帯電話の利用・郵便の利用・広報・回覧版：</p>
	<p>〈時間〉 時間の管理：</p>

【 思春期前後から 】

興味 ・ 嗜好	好きなもの・見つけると近寄ったり触ったりするもの（キャラクター・花・果実・乗り物・小動物・虫・本など）：
	嫌いなもの・見つけると逃げたり怖がったりするもの（小動物・虫など）：
	好きな場所・嫌いな場所（閑所・高所・音・光・人混み・におい）：
	特に興味を示すもの：（テレビ番組・映画・動画・アニメ・本・音楽・アイドルなど）：
	集めているもの・コレクション・育てているもの：
	得意なこと・知識が豊富なこと：
	好んでする話題：

【 思春期前後から 】

余暇活動	家庭での余暇の過ごし方：
	〈習い事〉 取り組んでいること：
	〈運動〉 スポーツ・ジョギング・ダンス・水泳・体を動かすこと：
	〈芸術・創作活動〉 楽器演奏・音楽鑑賞・絵画・造形・イラスト・裁縫・カラオケ・写真撮影 など：
	〈遊び・ゲーム〉 スマホゲーム・ジグソーパズル・パソコン・キックボード・けん玉 など：
	〈読書・鑑賞〉 本・まんがを読む・アニメを観る・映画や動画の視聴 など：
	〈外出〉 ショッピング・好きな乗り物・よく行く場所・繰り返し行く場所・長くいる場所・散歩：
	余暇活動で楽しみにしていること：
	必要な支援・留意する点：

## 【 思春期前後から 】

社会参加	当事者団体の活動・レクリエーションの参加状況・趣味の仲間との活動など：
	社会的活動・サークル・ボランティア活動：
特別な日	誕生日（    /    ）：
	クリスマス・お正月・帰省・冬休み：
	春休み・GW：
	お盆・帰省・夏休み：
	葬儀・法事：
	旅行・まつり・季節の行事・学校や所属先の行事：
	成人式・成人のお祝い・家族の祝い事：

【 思春期前後から 】

スマートフォン・他	連絡手段として利用：
	その他の利用：「パッド」「パソコン」の利用を含む
IT関連の利用と楽しみ方・課金	SNS：「家族の連絡はLINEを利用」「Twitterのアカウントを持ってつぶやいている」など
	ゲーム(課金・無課金)：
	音楽・動画・ライブ配信・まんがなど(有料・無料)：
	その他ITの利用・楽しみ方：「日記をパソコンで作成」、「お絵かきソフトを利用している」など
	安全管理（年齢制限・内容制限・パスワードの設定）：
今後のIT関連の利用	環境づくり・IT関連機器の購入：
	管理者・困った時の相談先：

生活のリズム【共通】

	月	火	水	木	金	土	日
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							



# 生活の状況

シートNo. 4-4

氏名 \_\_\_\_\_

## サービス利用時に必要な持ち物（一泊・日中のみ）

バッグ本体			
内ポケット			
外ポケット			
その他			