

気づきのチェックシート（行動編）

記入日：____年____月____日 / 記入者：_____

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	どちらかと言え あてはまらない	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
人 と の か か わ り	相手の考えや気持ちが分からず苦労する	1	2	3	4	
	「相手の立場に立って考える」という意味がわからない	1	2	3	4	
	どのような話や態度で接すればよいかわからない(例:同性/異性・年齢の近い人/年の離れた人)	1	2	3	4	
	周りが悲しんでいるが悲しめないなど、周囲と同じ感情になれないことがある	1	2	3	4	
	物事を決めるとき、選ぶときに、他人の意見を取り入れることが苦手	1	2	3	4	
	仲良くしたい気持ちはあるが、対人関係を築きにくい。または、関係の維持が苦手	1	2	3	4	
	友だちと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	
	会話・電話よりも、LINE・メールでのやりとりを好む(好き・楽だ)	1	2	3	4	
	SNS や LINE・メールのやり取りでトラブルになったことがある	1	2	3	4	
	常識が足りないと言われる (例:「普通は○○だよ」、周りとズレている)	1	2	3	4	
	ひとりで過ごすことが多い(好き・楽だ)	1	2	3	4	
	ゲームなど勝負ごとで、負けたことを受け入れにくい	1	2	3	4	
	マイペース:周りのペースに合わせて行動しにくい	1	2	3	4	
	場の雰囲気から行動することがある。 空気が読めないと言われる	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない でもうかがう言葉は	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
コミュニケーション	自分の思いをことばで伝える(表現する)ことが苦手	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	1	2	3	4	
	お笑い番組・マンガなどの、笑える場面で笑えない	1	2	3	4	
	相手が困惑することや失礼なことを言うてしまう	1	2	3	4	
	断るときははっきり断る、または断り切れず最終的に引き受けてしまう	1	2	3	4	
	話すタイミングがつかめない。または、急に話しかけてしまう	1	2	3	4	
	話の輪に入りたいが、どうすればよいかわからない	1	2	3	4	
	雑談が苦手。雑談では何を話せばよいのかわからない	1	2	3	4	
	会話中、相手に視線を合わせることが苦手。視線のやり場に困る。	1	2	3	4	
	会話や電話中に、メモを取る手が苦手	1	2	3	4	
	相手の表情から、(相手の)感情を読み取ることが苦手	1	2	3	4	
	「表情が硬い」「(怒っていないが)怒っているの?」と言われたことがある	1	2	3	4	
	得意なこと・好きなこと・持っている知識など、知っている話しはしたくなる。	1	2	3	4	
	会話や電話で、主語を省略されると、内容が理解できないことがある	1	2	3	4	
	あいまいな聞き方は意味がつかめない (例:「最近どう?」「 <u>あの</u> 書類」など)	1	2	3	4	
	例え話が分からない:言葉通りに受け取る傾向にある	1	2	3	4	

	項 目	あつは まらな	ややあつは まらな	あつはまらな い	あつはまらな い	備 考 (具体的な内容)
うっかりする	うっかりミスが多い ミスに気を付けているがミスをする	1	2	3	4	
	一つのことに集中することが苦手 注意が反れて、気になるものごとに飛びつきやすい	1	2	3	4	
	物事を順序だててすることが難しい 段取り・スケジュールの組み立てが苦手 事前に準備することが苦手	1	2	3	4	
	忘れ物が多い 事前に準備していても忘れてしまう	1	2	3	4	
	なくし物が多い。気が付くと同じものをいくつも持っている。	1	2	3	4	
	片付けられない（例：部屋・机/引き出し・押入れ・カバン・自家用車の中）	1	2	3	4	
落ち着き度合	座っていても、手足や体をモゾモゾと動かしたくなる	1	2	3	4	
	静かに何かをすることが苦手	1	2	3	4	
	空き時間には、何か予定を入れたり、あれこれ考えてしまう	1	2	3	4	
	おとなしくすることが苦手 「じっとしなさい」と言われたことがある	1	2	3	4	
	多弁：おしゃべりすぎる	1	2	3	4	
動き	質問が終わらないうちに答えてしまう	1	2	3	4	
	順番や行列が待つことが苦手	1	2	3	4	
	結果はすぐに欲しい 結果が先にあることは好まない（例：懸賞・宝くじ）	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない （たいてい）	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
その他…認知・思考・切り替え・理解など	手先が不器用、または周りの人から言われたことがある。道具を使う時にぎこちない (例:爪切り・ドライバー)	1	2	3	4	
	フラッシュバック:過去の不快な体験を突然思い出すことがある	1	2	3	4	
	くり返し手を洗うなど、同じ行為をくり返してしまう	1	2	3	4	
	こだわり:譲れないこと、こだわっている物事がある	1	2	3	4	
	融通が利きにくい	1	2	3	4	
	考えや行動をリセットすることが苦手 切り換える時に時間がかかる	1	2	3	4	
	思い込みが強い 別の見方・考え方を持ちにくい	1	2	3	4	
	いつもと違うことにストレスや不安を感じる。違和感を持つ。 いつも通り・ルーティンが安心する	1	2	3	4	
	初めてのことにストレスや不安を感じる。	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	
	ユニーク・個性的・変わった発想があると 言われる	1	2	3	4	
	物事に対しての興味・関心が狭く深い	1	2	3	4	
	道順を覚えるのが苦手:よく道に迷う	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、次の行動に移りにくい [〇〇しながら◇◇する]ことが苦手	1	2	3	4	
	暗黙のルールがわかりにくい	1	2	3	4	

	項 目	あ は は あ	や あ は あ	あ は は あ は あ は あ	あ は は あ は あ	備 考 (具体的な内容)
聞くこと	聞き間違い・聞きもらしが多い	1	2	3	4	
	一斉指示が聞き取りにくい(例:朝礼など人がたくさんいる環境)	1	2	3	4	
	長い指示を言われると、話の中で何が重要か読み取りにくい。	1	2	3	4	
	2つ以上複数の指示を出されると、忘れてしまっている、抜けてしまう。	1	2	3	4	
	相手の話のペースについていけないことが多い	1	2	3	4	
話すこと	話し方が不自然:話す速度や声のトーン、抑揚など	1	2	3	4	
	吃音(きつおん:話す時に言葉が詰まる)と言われたことがある	1	2	3	4	
	言いたいことはあるが、筋道を立てて話すことが苦手	1	2	3	4	
	尋ねられたことに上手く答えられない。あいづちが苦手。	1	2	3	4	
読むこと	文字や文章に興味・関心がない。本などを読まない。	1	2	3	4	
	気づかないうちに、文中の行を飛ばしたり、あるいは同じ行をくり返し読んでしまう。	1	2	3	4	
	文章や本は読めるが、(読んだ後に)そこに書かれていた内容や意味がパッと理解できない	1	2	3	4	
	漢字の読みが分からない	1	2	3	4	
書くこと	誤字・脱字が多い	1	2	3	4	
	マス目の中に字がおさまらない(大きすぎる文字)	1	2	3	4	
	漢字を書くことが苦手 PC・スマホの漢字変換で苦労する	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	ほとんどあてはまる	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
書<こと>	文字の留め・はらい・はねが正しく書けない	1	2	3	4	
	黒板・白板の板書(写し書き)が苦手	1	2	3	4	
	レポートや報告書を書くことが苦手	1	2	3	4	
	作文(感想文を含む)・日記を書くことが苦手	1	2	3	4	
	図形の模写(書き写し)が苦手	1	2	3	4	
	指示された図形を描くことが苦手	1	2	3	4	
数・計算	計算するときに時間がかかる	1	2	3	4	
	電卓や計算アプリを使用しての計算が苦手	1	2	3	4	
	数量の単位を理解することが苦手	1	2	3	4	
	単位の変換が苦手 (例:kg⇔t・cm⇔m)	1	2	3	4	
	数を数え取ることが苦手	1	2	3	4	

気づきのチェックシート（日常生活編）

記入日：____年____月____日 / 記入者：_____

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	とてもあてはまる （あてはまらない）	あてはまらない	備 考 （具体的な内容）
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	
	洗顔、歯磨きができる	1	2	3	4	
	昼寝がなくても一日起きていられる	1	2	3	4	
	夜、十分に寝られる	1	2	3	4	
	遅刻・早退をせずに通勤・通学ができる	1	2	3	4	
	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（散歩や水泳など含む）ができる	1	2	3	4	
	清潔の保持（入浴・洗濯・掃除）ができる	1	2	3	4	
	身だしなみ（散髪・ひげそりなど）を整えられる	1	2	3	4	
	TPO に合った服を着ることができる	1	2	3	4	
生活スキル	スケジュール通りに行動することが苦手。予定よりもずれてしまう	1	2	3	4	
	スケジュール自己管理が難しい。うまくいかない	1	2	3	4	
	予定が変わると受け入れにくい。モヤモヤした気持ちになる	1	2	3	4	
	初めての場所へ行くとき、地図や地図アプリを見ても迷ってしまい、目的地にたどりつけない	1	2	3	4	
	外出時、時間やかかる費用を見積ることが苦手	1	2	3	4	
	自由時間/空き時間の過ごし方がわからず困る	1	2	3	4	
	休日は自分の部屋または自宅で過ごしている	1	2	3	4	
	金銭管理が苦手：収入と支出のバランスが取れない	1	2	3	4	
	好きな嗜好品がある （例：たばこ・お酒・ギャンブル）	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない どちらかと言えば	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
ストレスへの対処	自分がどの程度、疲れているか分かっている	1	2	3	4	
	疲れをためない方法、ストレス解消法がある	1	2	3	4	
	ストレス状態をこれ以上悪化させない方法を知っている	1	2	3	4	
	自分にとって何がストレスとなりやすいのか分かる	1	2	3	4	
	ストレス状態の際、自分で心身の反応(ストレスサイン)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相手がいる	1	2	3	4	

気づきのチェックシート （感覚編）

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 （ごくまれに）	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
触 覚	触られたり近寄られると驚く、イライラ・緊張が高まる	1	2	3	4	
	触られるとくすぐったい、または不快に思う	1	2	3	4	
	人が近くにいると、なぜか落ち着かない	1	2	3	4	
	裸足が苦手。靴下やスリッパを履きたくなる	1	2	3	4	
	洋服のタグ、縫い目が気になる。着ていると心地悪くなる	1	2	3	4	
	肌をしめ付けるようなものを身につけたがらない（例：靴下・手袋・マフラー・帽子・ネクタイなど）	1	2	3	4	
	着ているものが少しでも濡れると不快に思う	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	
	手足が汚れるとすぐに洗いたくなって仕方ない	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	
	暗闇などで物を触っただけでは物を識別・判別出来ない	1	2	3	4	
	手持無沙汰な時、物をよく触っている（例：爪を噛む、服の袖を触る、ペンに触れる/ペン回しなど）	1	2	3	4	
聴 覚	急に大きな音がすると怖がる、または不快になる	1	2	3	4	
	苦手な音・声がある	1	2	3	4	
	エアコン・換気扇・掃除機などの音で気が散る	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない どちらかと言えば	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
聴 覚	人ごみや工場の中など、ザワザワした場所での会話は聞き取りづらい	1	2	3	4	
	たくさん人がいる場所(ショッピングモールや電車内など)は、いろいろな音が混ざり疲れてしまう	1	2	3	4	
	電話は、相手の顔(表情)が見えないため苦手	1	2	3	4	
	電話は、聞きながらメモを取りづらいため苦手	1	2	3	4	
	音や単語の聞き間違いをしやすい	1	2	3	4	
	他の人が気にならない音が気になり、集中しづらい	1	2	3	4	
	名前を呼ばれても気づかない、周囲の物音に気づかないことがある	1	2	3	4	
臭 い ・ 味	何でも臭いを嗅いで確かめる癖がある	1	2	3	4	
	嫌いな臭いがある	1	2	3	4	
	嫌いな味がある	1	2	3	4	
	味の変化に対して非常に敏感(または鈍感)	1	2	3	4	
	食べ物の温度に敏感である。猫舌である。	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない どちらかと言えば	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
視 覚	参 考 視力について 【 裸眼・矯正 】  左(.)右(.)					
	明るさ・光に対して敏感	1	2	3	4	
	光の点滅や反射など、キラキラ光ることが苦手	1	2	3	4	
	特定の物を見るとしんどく感じたり、疲れることがある(例:蛍光灯、強い照明、PC 画面)	1	2	3	4	
	電化製品等、光って知らせるものに気づきにくい	1	2	3	4	
	カラフルな書類やパンフレット等は読みづらい	1	2	3	4	
	色付きの文字などが読みづらい					
	板書するとき、黒板とノートを交互に見ると、書いている場所を見失う、または書き間違えることがある	1	2	3	4	
	たくさんの文字や文章を見ると疲れる。頭痛やめまいがする	1	2	3	4	
	手元で文字や細かい物を見ると疲れる	1	2	3	4	
	目を細めたり、片目で見ると見やすく感じる	1	2	3	4	
	人の顔の区別が出来ないことがある。ジロジロ見てしまう	1	2	3	4	
	たくさんの物の中から特定の物を探すとき、なかなか見つけられない	1	2	3	4	

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない どちらかと言えば	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
痛 み	痛みに対して敏感である(または鈍感である)	1	2	3	4	
	わずかな痛みに対して、とても痛く感じる	1	2	3	4	
	打撲やケガに気付かなかったことがある	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	
	気温に関係なく、厚着または薄着でも平気で過ごせる	1	2	3	4	
	行きと帰りでは景色が違って見えるため、道に迷う	1	2	3	4	
	運動神経が鈍い、または周りから言われたことがある	1	2	3	4	