

うちの子の一日、どこで止まっているか

あてはまるものにだけ、□に印をつけてください。全部につける紙ではありません。

「うちこれ」というところが、いくつか見つければ十分です。

右の目安は、あてはまるほうを丸で囲んでください。

この紙は、お父さんに何かを直してもらうための紙ではありません。いまこの家で何が起きているかを、二人で一度そろえるための紙です。

帰ってきてから、夕方まで

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 家に入ってからすぐ、かばんを置く前に別のことを始める | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「ごはんだよ」と言っても、動画やゲームをやめられない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ やめさせようとすると、泣く・怒るが10分以上つづく | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 宿題や明日の準備の途中で、何度も席を立つ | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「あとでやる」と言ったまま、声をかけないと始まらない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ テレビの音や人の声があると、話しかけても反応がない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 今日あったことを聞いても「わからない」「忘れた」で終わる | 毎日・週数回・時々 |

食事のとき

- | | |
|--|-----------|
| ☐ 食べられるものが、数えられるくらいしかない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 食感や見た目、口に入れる前に断る | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 食べている途中で立ち歩く | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 座っていられず、だんだん姿勢がくずれていく | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「もう一口」とすすめると、そこから食卓の空気が悪くなる | 毎日・週数回・時々 |

お風呂から、寝るまで

- | | |
|--|-----------|
| ☐ お風呂に入るまでに、何度も声をかけることになる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 布団に入ってから、寝つくまでに1時間以上かかる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 明日の予定を、何度も確認してくる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「明日はいつもと違う」とわかった日は、夜が不安定になる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ その日の失敗を思い出して、寝る前に泣く | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 電気を消すこと、パジャマの手ざわりを強くいやがる | 毎日・週数回・時々 |

おでかけ・買い物のとき

- | | |
|---|-----------|
| ☐ お店の中で走り出す、離れていく | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 買ってもらえないと、その場から動けなくなる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 人が多い場所や大きな音で、耳をふさぐ・出たがる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 予定が変わると（お店が閉まっていた等）、立て直せない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ レジや遊具の順番を待てない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ はじめての場所では、入口で固まって動かない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 車や電車の中で、同じ質問をくり返す | 毎日・週数回・時々 |

朝の支度

- | | |
|---|-----------|
| ☐ 起こしてから布団を出るまでに30分以上かかる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 着替えの途中で、別のことを始める | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「時間だよ」と言っても、急ぐ様子がない | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 出かける直前に、服や靴で「これはいや」となる | 毎日・週数回・時々 |

園・学校で言われていること

- | | |
|---|-----------|
| ☐ みんなへの指示が通りにくい、と言われたことがある | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 特定の友だちとぶつかる、と言われたことがある | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ ひとりで過ごしていることが多い、と言われたことがある | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 行事の前や後で、家での様子が荒れる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 「行きたくない」と言う日がある | 毎日・週数回・時々 |

家族から見て

- | | |
|--|-----------|
| ☐ 同じ注意を、もう何十回もしている | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 叱ったあと、親も子ども消耗して一日が終わる | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ きょうだいと比べて、手のかかり方がはっきり違う | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ 良い日と悪い日の差が大きい | 毎日・週数回・時々 |
| ☐ どう声をかければいいのか、正直わからない場面がある | 毎日・週数回・時々 |

印がついたところが、いまこの家で実際に起きていることです。

この紙は、検査でも診断でもありません。何点だから何、という見方もしません。

ご相談のときに「どこから話すか」を決めるための、材料です。

印がついた場面には、それぞれ1枚ずつ、くわしい紙があります。気になるところだけ印刷してお使いください。

いま起きていること ―― 帰ってきてから夕方まで／食事／お風呂から寝るまで／おでかけ・買い物／朝の支度／園・学校

この先の見通し ―― 療育手帳／特別支援学級・特別支援学校／進路と仕事／頼れる先の地図／大人になってからの暮らしとお金