

ご本人・ご家族・支援者のみ閲覧可

# LINK Plus

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# はじめに

☆理解と支援の輪を拡げるために☆

**リンクふらふ**は、発達障がいなど支援を必要とする方の生活の質がより向上し、豊かな生活を過ごせるように願い作成しました。その願いの実現のために、現状や成長過程を共有し、活用することにより、本人を中心とした総合的な支援ネットワークを築くことを目指しています。

**リンクふらふ**は、身近な相談窓口の情報と個人の記録で構成されています。

## ◎ **リンクふらふ** を活用することで・・・

### 支援者

- ・情報の共有ができます。
- ・発達の状況が正しくわかります。
- ・誰もが同じ理解のもと、継続的な支援を行うことができます。

### 本人（家族）

- ・目的に応じた相談窓口を知ることができます。
- ・個人の履歴をファイルすることにより関係機関でその都度同じ説明を繰り返さなくても良くなります。
- ・正確な情報を支援者に伝えることができます。

\*家族も支援者の一人として**リンクふらふ**を上手く活用することで、周囲の理解が深まることを目指しています。

## ◎使用・記載するにあたって・・・

- ・必要と思われるところや、支援に役立つ情報から書いていきましょう。
- ・大変重要な記録ですので、原則として本人または家族が責任を持って保管しましょう。
- ・支援者が利用する場合は、プライバシーを厳守し取扱いには十分留意してください。

# ～ 目 次 ～

## ○相談窓口について

- ・あなたの街の相談窓口 ----- 1
- ・発達障がいの診断について ----- 2
- ・（障がい者）手帳について ----- 4
- ・就職活動について（就労支援） ----- 5
- ・就労（しごと）支援機関の紹介 ----- 7
- ・地域生活支援について ----- 9
- ・障がい福祉サービスについて ----- 10

## ○記録について

- ・プロフィール ----- 11
- ・サポート・ネットワーク ----- 12
- ・生育歴記入用紙 ----- 13
- ・相談の記録用紙 ----- 14
- ・心理検査・知能検査などの記録(各回記録票付) ----- 16
- ・実習の記録(各回記録票付) ----- 18
- ・仕事の記録 ----- 20
- ・生活の振り返りシート ----- 21
- ・気づきチェックリスト ----- 22

## ○付録

- ・あなたの夢を叶えるために ----- 28
- ・ナビゲーションブックの作り方 ----- 29

## あなたの街の相談窓口

最新の情報を市町村のHPに掲載していますので、ダウンロードしてご活用ください。

障がいのことについて、わからないことや困ったことがあれば、まず市役所へ相談しましょう。

野迫川村役場 住民課

所在地： 〒648-0392 野迫川村大字北股84番地

TEL： 0747-37-2101

### どのようなことを相談したいですか？

#### 診断について

- ・発達障がいではないか？
- ・診断を受けたい。  
(医療機関を探している)



奈良県発達障害支援センター

詳しくは  
2ページへ

#### 手帳について

- ・療育手帳や  
精神保健福祉手帳  
の取り方は？
- ・取得のメリットについて  
知りたい。

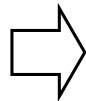


市町村障害福祉担当課

詳しくは  
4ページへ

#### 仕事について

- ・就職したいがどこに  
相談すればいいの？
- ・どんな仕事に向いて  
いるか知りたい。

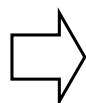


ハローワークその他相談機関

詳しくは  
7ページへ

#### 生活について

- 生活全般についての相談
- ・日中、どこか活動できる  
ところはないの？
- ・福祉サービスの利用  
方法は？



市町村障害福祉担当課

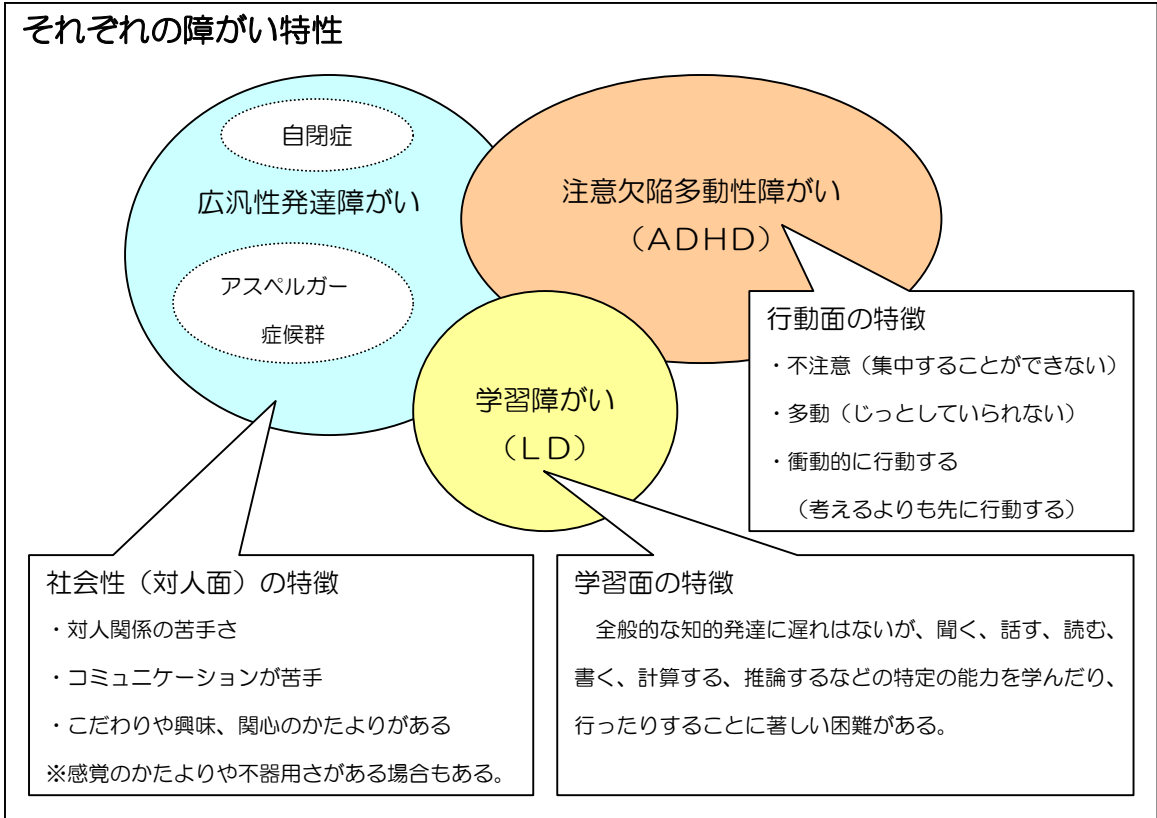
市町村相談支援事業所

詳しくは  
9ページへ

# 発達障がいの診断について

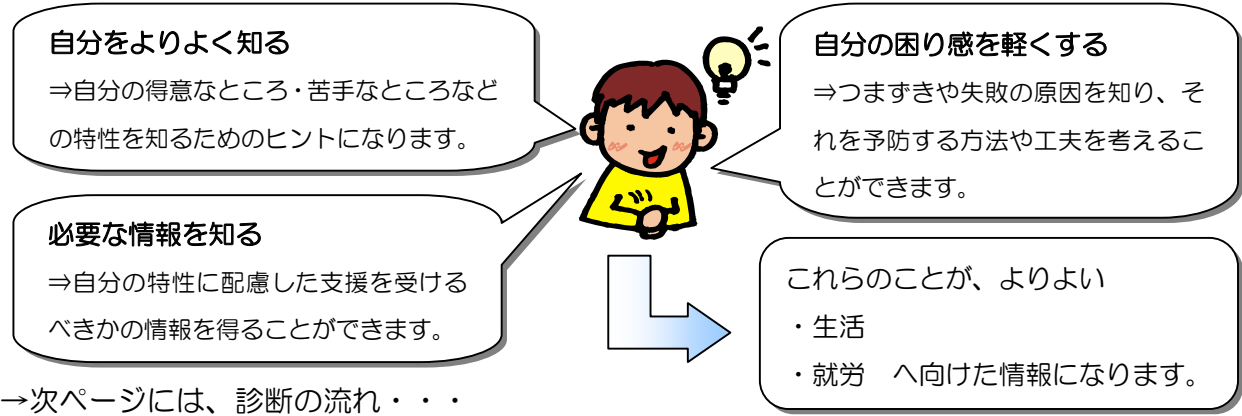
## ◎発達障がいとは？

「自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠陥多動性障がい、その他これに類する脳機能障がいであってその症状が通常低年齢において発現するもの」と「発達障害者支援法」に定義されています。下の図のように、それぞれの障がいの特性は、少しずつ重なり合っている場合も多く、年齢や環境により目立つ症状がちがってくるので、診断された時期により、診断名が異なることもあります。専門機関で相談し、特性を理解した上で、その人にあった支援を受けていくことが大切です。診断の流れについては、次ページで紹介しています。



参考：厚生労働省 障害保健福祉部発行「発達障害の理解のために」

## ◎診断の目的・メリット



## ◎診断を受けるにはどうすればいいか？

- ・発達障がいの診断は、精神科医が行います。診断までに複数回の受診が必要な場合があります。
- ・発達障がいの専門の精神科医もいます。相談機関に相談するか、現在、通院している医療機関がある場合は主治医に相談してください。

流れ	内 容
①医療機関へ予約	電話での予約が必要です。 医療機関によっては直接窓口で受付をする場合もあります。
②初診（問診）	子どもの頃からの様子（生育歴）を聞かれることがあります。 ご家族（特に母親）の同行を求められる場合や後日聞き取りがある場合があります。
③心理検査・知能検査など	問診で得られた情報を基に、心理検査を受けます。 検査内容はさまざまですが、WAIS-Ⅲ（うえいす3）などの知能検査を受けます。 対人関係や行動面についてのチェックリストを使って聞き取りする場合があります。 ※医療機関によっては実施状況が異なります。
④継続受診 （問診・行動観察など）	診断名は精神科医が心理検査や問診での様子などを総合的に診た上で診断基準に基づき決定します。 最終的な診断名が決定するまでに、数回の受診が必要な場合があります。
⑤診断（医療情報の説明）	結果（情報提供書や診断書など）は、今後に活かすために、ご家族や支援者と一緒によく理解することが大切です。

発達障がいの診断ができる医療機関や、心理検査・知能検査を受けることができる機関の紹介は、  
**奈良県発達障害支援センター でああ〜（TEL：0742-62-7746）**  
に相談してください。

※発達障がいに関する情報は、「発達障害情報センター」ホームページに記載  
(<http://www.rehab.go.jp/ddis/>)

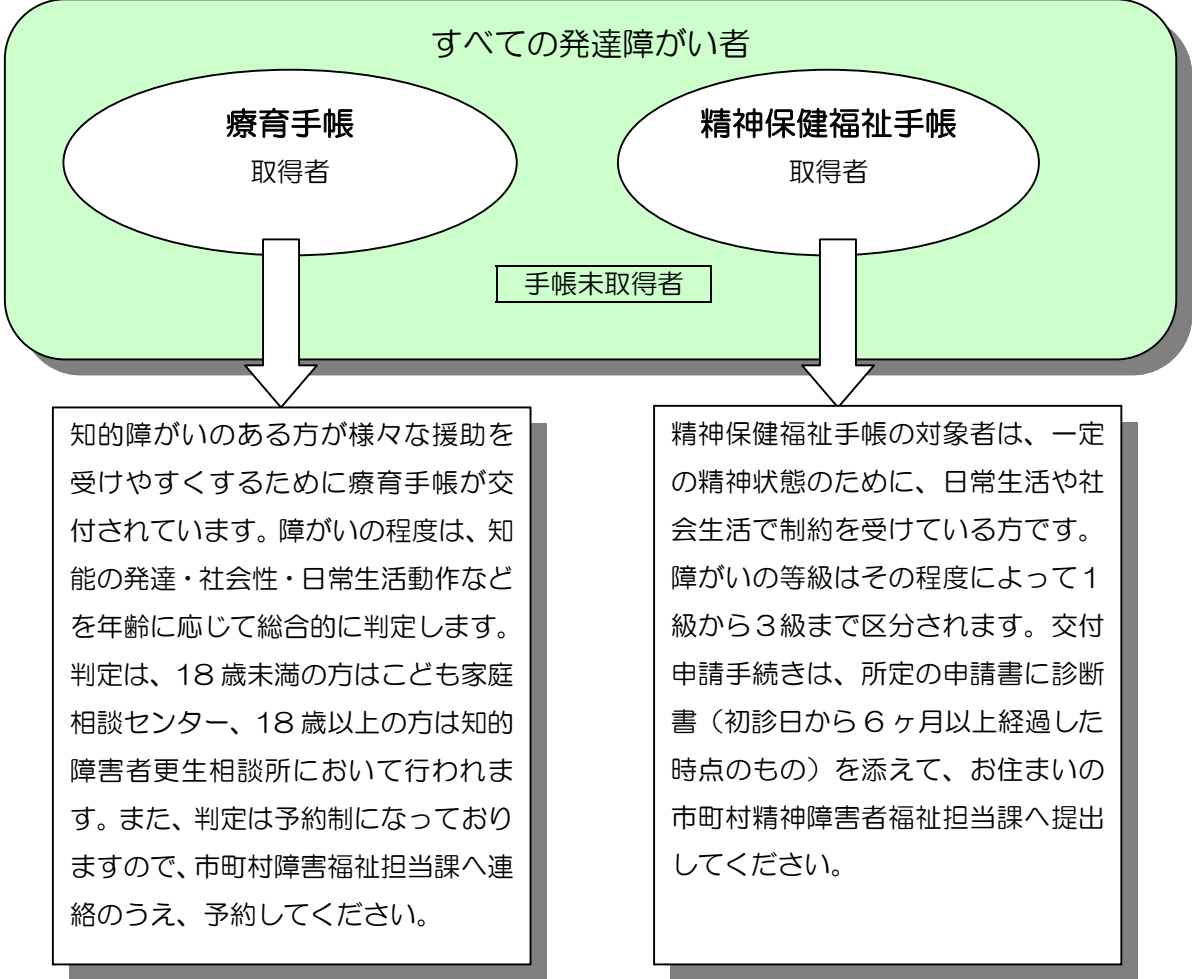
## ◎自立支援医療（精神通院）

障害者自立支援法に基づく「自立支援医療（精神通院）」の利用により、精神疾患による通院治療を受けるときに、医療費の負担が軽減される場合があります。

- ・お住まいの市町村福祉担当課または、通院されている医療機関へご相談下さい。

# (障がい者)手帳について

「発達障がい」独自の手帳はありませんが、申請することができる手帳は以下の2種類があります。手帳が必要かどうか、またどちらの手帳を申請するのかも含め、お住まいの市町村福祉担当課か、現在あなたに関わっている支援者に相談してみましょう。



## ◎ (障がい者) 手帳を取得すれば・・・(受けることのできる支援の一例)

**生活面について**

公共交通機関（バスや鉄道）の割引や税金の減額などを受けられる場合があります。詳しくは各市町村にお問い合わせください。

**就職活動について**

障がい者雇用での就職という方法があります。詳しくは、6ページへ。  
※手帳未取得者でも5ページのような就職活動の支援を受けることができます。

## 就職活動について(就労支援)

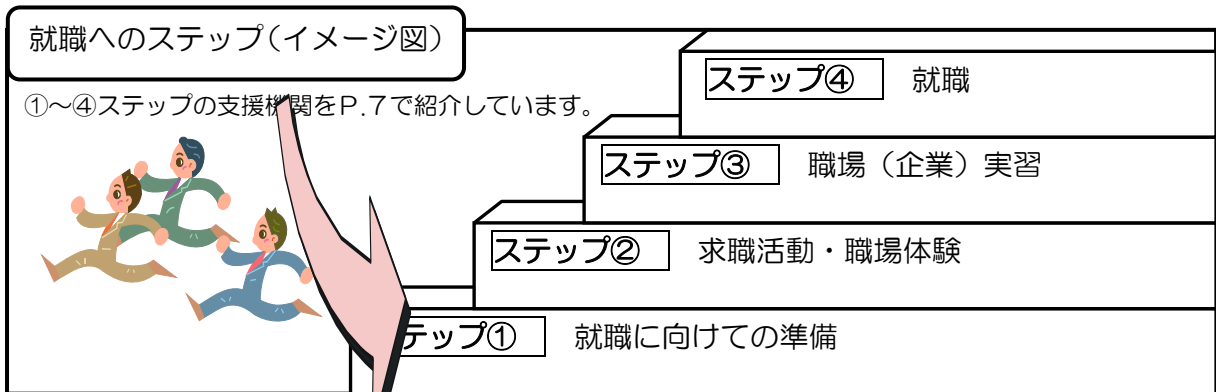
発達障がいの方の中にも、自分の特性(得意なこと・苦手なこと)をよく知り、自分にあった仕事につき、職場の方々の理解によって会社の戦力となり、働いている方がたくさんいます。

### ◎就職活動について

ハローワークで相談してください。相談には一般相談窓口と障がい者が相談できる専門相談部門窓口があります。障がい特性に応じた相談を希望される場合は、専門相談部門の窓口で相談してください。(7ページで紹介)

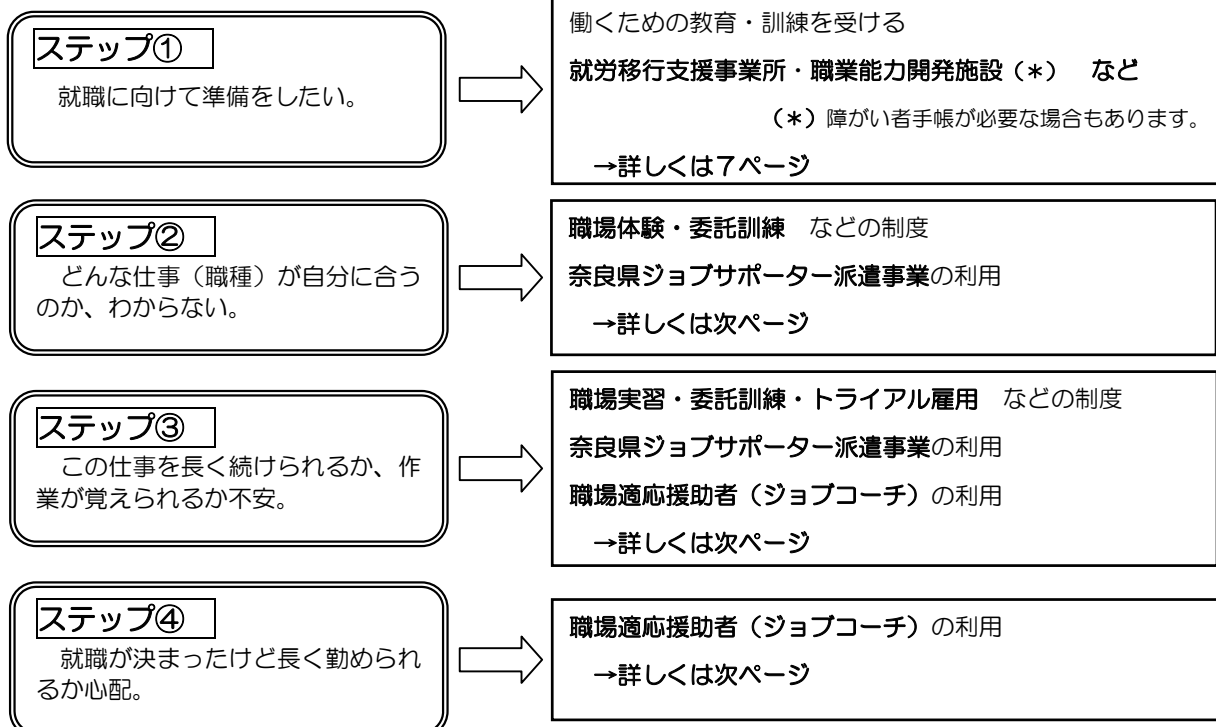
### ◎就職活動に向けて

ハローワークに相談しても、なかなか就職が決まらない、どんな仕事についたらよいかわからない、採用が決まらない、履歴書の書き方がわからない、仕事が長続きしないなど困っている人は、様々な役割の持った就労支援機関(7ページで紹介)がありますので利用してみましょう。また就職までには、いくつかのステップがあります。相談しながら、ステップに応じた支援を受けることができます。



### ◎発達障がいの診断を受けた方が利用できる就労支援(発達障がいの診断書が必要)

例えば・・・





## ◎障がい者雇用について

事業主が障がい者に限定した求人をハローワークに出すことがあります。

ハローワークの専門相談部門の窓口で相談しましょう。

障がい者雇用とは？

「障害者の雇用の促進等に関する法律」により、従業員56人以上の事業主は障がい者を1名以上雇用しなければならない（平成24年3月現在）と義務づけられています。

※（障がい者）手帳もしくは、発達障がいの診断書を受け、かつ条件がそろえば、以下の「就労支援・制度」が使える場合があります。詳しくは、関わっている支援機関か、問い合わせ先にご相談ください。

就労支援・制度	内容	問い合わせ先
職場体験や職場実習	職場体験：実際の企業の職場を体験して、自分の適性や課題を考えることができます。 職場実習：職場で実習することで仕事の内容や環境が自分に合っているか考えることができます。	お住まいの地域の 障害者就業・生活支援センター
障害者の態様に応じた多様な委託訓練 〔障がいに合わせた〕 〔いろいろな訓練〕	いろいろな企業の職場を活用して、その仕事に求められる技能や仕事の姿勢などを習得するための訓練をします。	ハローワーク専門相談部門
奈良県ジョブサポーター派遣事業	職場体験・職場実習などの訓練期間中、通勤や休憩時間の過ごし方や質問の仕方など、あなたをサポートします。	お住まいの地域の 障害者就業・生活支援センター
トライアル雇用 ※ステップアップ雇用	3か月間実際に働いてみて 障がいのある方と会社の方、両方の理解を深めて、この会社で長く働けるかを考えることができます。 ※短時間(週10～20時間未満)就労から徐々に時間を伸ばし、週20時間以上働くことを目指していく方が利用できます。	お住まいの地域の ハローワーク
職場適応援助者支援 (ジョブコーチ)	就職してから仕事や職場に慣れるためにあなたと会社の間に入り、お互いに安心して働くための様々な調整をします。	障害者職業センター
発達障害者雇用 開発助成金(発開金)	ハローワークの紹介により、(障がい者)手帳を持たない発達障がい者を雇う企業に対し、国から企業に一定期間助成金が支払われるものです。 発達障がいのある方の就職を後押しします。	お住まいの地域の ハローワーク

上記各機関の連絡先は7ページへ

## 就労（しごと）支援機関の紹介

必要に応じて各支援機関の得意分野を活かし、連携してあなたの支援をします。仕事を始めたい方、また仕事上の悩みがある方は、まずはどこかの支援機関にご相談ください。

### ＜リスト1＞ ＊どなたでも就労支援を受けることができる窓口

1. ハローワーク（公共職業安定所） 一般窓口・県内5カ所 お住まいの地域の窓口へ		診断を受けていない、あるいは診断は受けたが、障がい者として支援を受けて就職することを希望しない人は、一般窓口での相談になります。	
奈良	奈良市法連町387 (奈良第3地方合同庁舎1F)	0742-36-1601	奈良市・天理市・生駒市・山辺郡
大和郡山	大和郡山市観音寺町168-1	0743-52-4355	大和郡山市・生駒郡
大和高田	大和高田市池田574-6	0745-52-5801	大和高田市・橿原市・御所市・ 香芝市・葛城市・北葛城郡・高市郡
桜井	桜井市外山285-4-5	0744-45-0112	桜井市・宇陀市・磯城郡・宇陀郡 吉野郡（うち東吉野村のみ）
下市	吉野郡下市町大字下市2772-1	0747-52-3867	五條市・吉野郡（東吉野村を除く）

2. しごとiセンター		仕事を探す方のための総合就業相談窓口です。技術講習や情報提供など仕事探しのバックアップをします。	
奈良しごとiセンター	奈良市西木辻町93-6 TEL：0742-23-5730	エルトピア奈良内 (受付) 9:00~17:00	
高田しごとiセンター	大和高田市西町1-60 TEL：0745-24-2010	エルトピア中和内 (受付) 9:00~17:00	

3. 地域若者サポートステーション 15歳から40歳未満の方及び 保護者対象		働きたいが自信や経験が不足している若者を、社会参加への一歩を踏み出せるよう支援しています。雇用・福祉・教育・医療機関・各種団体と連携し支援しています。	
なら若者サポートステーション	奈良市登大路町38-1 TEL：0742-22-5006	奈良県中小企業会館2F	
若者サポートステーションやまと	桜井市桜井1259 TEL：0744-44-2055	エルト桜井2F	

4. 奈良県立高等技術専門学校 (職業能力開発施設)		学校卒業後、働きたい、再就職を希望する方が、必要な技術・技能を学ぶ公共職業能力開発施設です。様々な訓練コースがあり、療育手帳をお持ちの方は、個々の能力に応じた訓練を受ける販売実務科コースがあります。	
奈良県磯城郡三宅町石見440		TEL：0745-44-0565	
*他府県には発達障がいのコースを備えた高等技術専門学校もあります。			

<リスト2> \*障がい者に配慮した支援を受けることができる窓口

5. ハローワーク 専門援助部門窓口 (障害者求人窓口)	障がい者雇用に関する求人が集まり、就職についての相談や、就労支援に関する情報提供も行っています。
------------------------------------	--

\*問い合わせ先はリスト1各ハローワークと同じです。

6. 発達障害支援センター であ〜	発達障がいの方の相談や支援を行っています。適切な診断のできる医療機関の紹介などニーズに合わせて関係機関などを紹介し、連携しながら支援する場合があります。
-------------------	--

であ〜	奈良市古市町1-2奈良仔鹿園内 (受付) 9:00~17:00 (月~金 要予約) TEL:0742-62-7746 FAX:0742-62-7747
-----	--

7. 障害者就業・生活支援センター お住まいの地域のセンターへ	働きたいが何をすればいいかわからない、仕事が長続きしない、また在職中の方への職場での悩み、日常生活などの相談ができます。関係機関と連携して、就職に向けた準備支援を行います。
------------------------------------	--

コンパス	奈良市大宮町3-5-39 やまと建設第3ビル302	0742-32-5512	(奈良圏域) 奈良市
ライク	生駒郡三郷町三室 1丁目10-19	0745-51-2001	(西和圏域) 生駒市・大和郡山市・生駒郡・ 上牧町・王寺町・河合町
ブリッジ	橿原市今井町2-9-19 今井長屋1	0744-23-7176	(中和圏域) 大和高田市・橿原市・御所市・ 香芝市・葛城市・高市郡・広陵町
たいう	桜井市桜井232 ヤガビル3階302	0744-43-4404	(東和圏域) 天理市・桜井市・宇陀市・ 山添村・磯城郡・宇陀郡
ハロー <sup>じょぶ</sup> Job	吉野郡大淀町下湫 158-9	0747-54-5511	(南和圏域) 五條市・吉野郡

8. 奈良障害者職業センター	職業評価、センター内での職業準備支援、ジョブコーチ支援など、就職前の相談から、求職活動の支援、就職後の職場適応、職場復帰のための相談を行います。
----------------	--

奈良市四条大路4-2-4	TEL:0742-34-5335
--------------	------------------

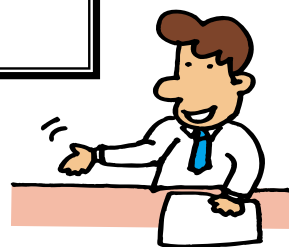
9. 就労移行支援事業所	一般企業へ就職を希望する方に、生産活動などを通じ、働くための知識・能力などの訓練を行います。
--------------	--

お住まいの市町村障害福祉担当課や障害者就業・生活支援センターへお問い合わせください

奈良県公式ホームページにて検索可能 アドレス: <http://www.shienhi.jp/shienhi.php>

## 地域生活支援について

最新の情報を市町村のHPに掲載していますので、ダウンロードしてご活用ください。



### <障がい者福祉の窓口>

◎様々な相談に応じ、必要な支援を行っています。

#### 野迫川村役場住民課

【所在地】〒648-0392 吉野郡野迫川村大字北股84  
【TEL】0747-37-2101  
【FAX】0747-37-2107

### <福祉サービスや制度の利用相談>

◎ 障がいのある方の生活や福祉についての相談窓口です。  
日常生活・社会参加などの相談に応じ社会資源や福祉サービスを利用するための支援を行っています

#### 野迫川村役場住民課

【所在地】〒648-0392 吉野郡野迫川村大字北股84  
【TEL】0747-37-2101  
【FAX】0747-37-2107

◎ 障害に関する心配事相談や安心して地域で生活ための支援を行っています。

#### 野迫川村社会福祉協議会

【所在地】〒637-0424 吉野郡野迫川村大字中157番地  
【TEL】0747-37-2941  
【FAX】0747-37-2940

## 障がい福祉サービスについて

〈野迫川村役場 住民課〉

※サービスを利用するには、それぞれの手続きが必要です。

市町村ごとに利用できるサービスを市町村のHPに掲載していますので、ダウンロードしてご

### 訪問系サービス

- 居宅介護（ホームヘルプ）  
入浴・排せつ・食事の介護等、在宅生活における介護サービスを行います。
- 行動援護  
移動の介護、危険回避のための援護などの支援を行います。



### 日中活動系サービス

- 生活介護  
施設等で入浴・排せつ食事等の介護や創作的活動・生産的活動の支援を行います。
- 短期入所（ショートステイ）  
施設等に短期間入所し、必要な介護等の支援を行います。
- 自立訓練（機能訓練・生活訓練）  
身体機能向上や生活能力の向上のために必要な訓練を行います。
- 就労移行支援  
生産活動等を通じて就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。



### 居住系サービス

- 共同生活介護（ケアホーム）  
介助の必要な人に、相談や日常生活の介助を行います。
- 共同生活援助（グループホーム）  
食事や日常生活に必要なサービスの提供や相談を行います。
- 施設入所支援  
入浴・排せつ・食事や生活の質の向上に向けた支援を行います。



### 相談支援

- 計画相談支援  
障害福祉サービスの申請にあたってサービス等利用計画を作成します。
- 地域移行支援  
居住の確保や地域生活への移行のための活動に関する相談等を行います。
- 地域定着支援  
常時の連絡体制を確保し、緊急の事態等に相談等を行います。



### 地域生活支援

- 相談支援、コミュニケーション支援、移動支援、成年後見制度利用支援  
日常生活用具の給付、地域活動支援センター 等



# プロフィール

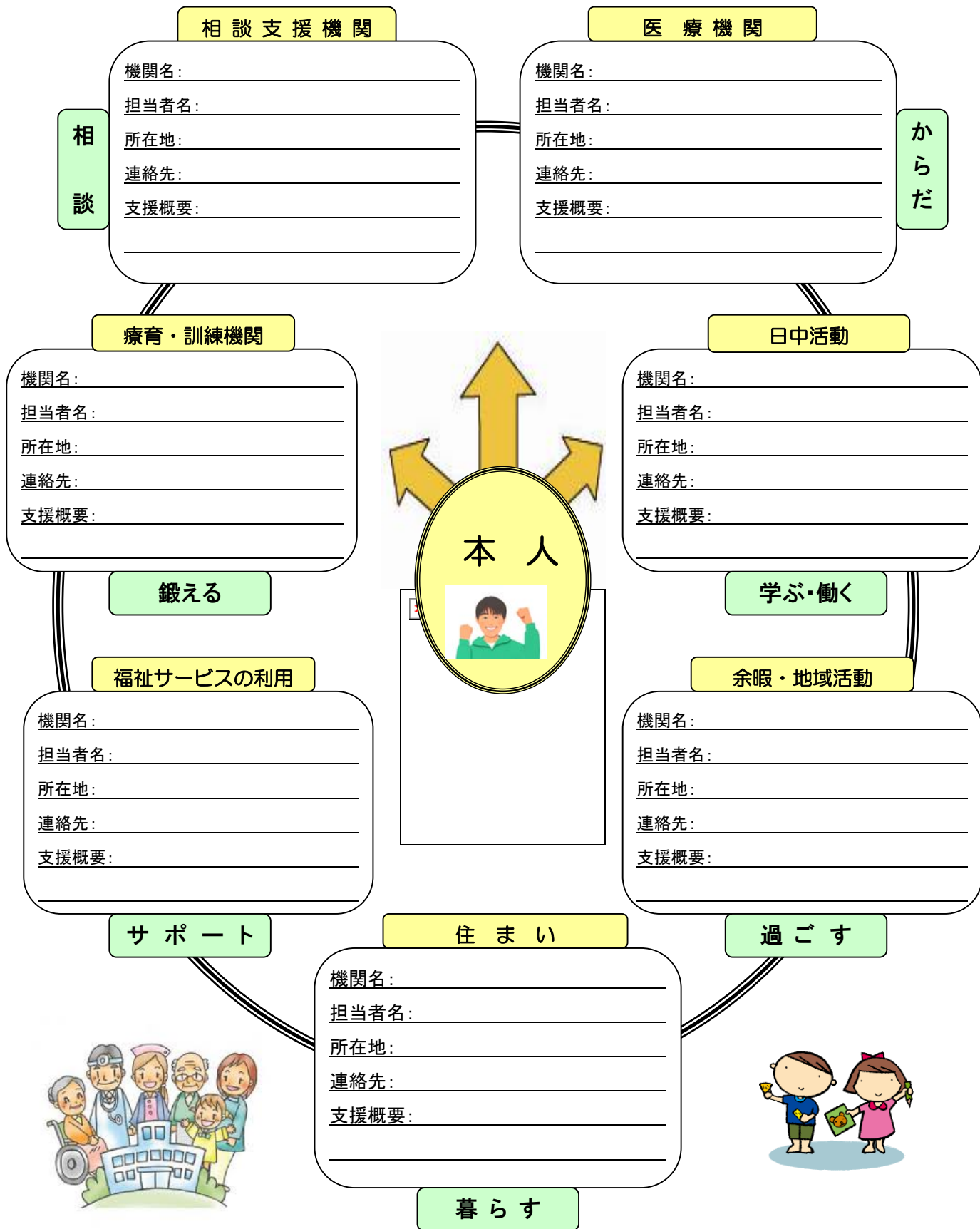
記入日：            年            月            日 / 記入者：

氏名	(ふりがな)		男 ・ 女	生年月日	年            月            日			
住所	(最寄り駅)			緊急連絡先	(住所)			
					TEL:		TEL:	
					FAX:		FAX:	
現在の 状況	勤務先 (学校：担任)							
	所在地			TEL:		FAX:		
家族 構成	氏名：			続柄：		(同居・別居)		
	氏名：			続柄：		(同居・別居)		
	氏名：			続柄：		(同居・別居)		
本人の状態								
障がい・発達の状況	生育歴 学歴・ 免許・ 資格	年 月～ 年 月 (機関名)		相 談 機 関	相談日 (期間)		相談機関名	
		年 月～ 年 月 ( 中学校 )						
		年 月～ 年 月 (            )						
		年 月～ 年 月 (            )						
		(免許・資格)						
	手帳	有 ・ 無	(種類・取得年月日・級/程度)		主な障がい (診断名)：			
					診断時期 (            年            月            日 )			
					重複障がい (診断名)：			
	治療 歴	医師から注意するように言われている傷病						
		傷病名		医療機関・主治医 (治療の状況)				
		治療 (            年            月 )・通院中 (            年            月～            回/月 )						
		治療 (            年            月 )・通院中 (            年            月～            回/月 )						
服薬の状況								
乳幼児期～学齢期における特記事項								
その他の特記事項								

# サポート・ネットワーク

【氏名： \_\_\_\_\_】

【平成 年 月 日( 歳 ヶ月)現在】



## 生育歴記入用紙

学校や家庭での様子について、覚えている範囲で各年代であったことを記入してください。  
 (特徴的なエピソードや人から指摘を受けたことなどでも構いません。)

記入日： \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日 / 記入者： \_\_\_\_\_

<b>就学前</b> (保育園・幼稚園など)	・ ・ ・ ・
<b>小学校のとき</b> (学校・家庭の様子・学習・行動・ 対人関係・地域生活など)	・ ・ ・ ・ ※成績表があればこの資料に添付してください。
<b>中学校のとき</b> (学校・家庭の様子・学習・行動・ 対人関係・地域生活など)	・ ・ ・ ・ ・
<b>高等学校・大学</b> (学校・家庭の様子・学習・行動・ 対人関係・地域生活など)	・ ・ ・ ・ ・
<b>卒業後</b>	・ ・ ・ ・ ・ ・

例) 3歳児健診でことばの遅れを指摘された。幼稚園の時に集団に参加することが苦手だった。



相談の記録用紙（簡易版）

いつ？ (相談日)	どこで？ (実施機関名)	だれに？ (相談員名)	どんな相談？ (相談内容や結果など)
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....
年 月 日 ( ) 歳			..... .....

相談の記録用紙（詳細版）

いつ？ （相談日）	どこで？ （実施機関名）	だれに？ （相談員名）
年 月 日 （ ）歳		
どんな相談？（相談したことのメモとして使用してください）		
次回までにしておくこと・持ち物など		
次回相談日：      月      日      曜日      時      分～      場所：		

いつ？ （相談日）	どこで？ （実施機関名）	だれに？ （相談員名）
年 月 日 （ ）歳		
どんな相談？（相談したことのメモとして使用してください）		
次回までにしておくこと・持ち物など		
次回相談日：      月      日      曜日      時      分～      場所：		

心理検査・知能検査などの記録（簡易版）

いつ？ (検査実施日)	どこで？ (実施機関名)	どんな名前の検査？ (検査の種類)	どんな結果？ (検査結果内容)
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----
年 月 日 ( ) 歳			----- -----

心理検査・知能検査などの記録（詳細版）

いつ？ （検査実施日）	どこで？ （実施機関名）	どんな名前の検査？ （検査の種類）	どんな結果？ （検査結果内容）
年 月 日 （ ）歳			
どんな結果？（検査の振り返り内容をメモしてください）結果を聞いた日： 年 月 日			

いつ？ （検査実施日）	どこで？ （実施機関名）	どんな名前の検査？ （検査の種類）	どんな結果？ （検査結果内容）
年 月 日 （ ）歳			
どんな結果？（検査の振り返り内容をメモしてください）結果を聞いた日： 年 月 日			

実習の記録（簡易版）

いつ？ (期間)	どこで？ (会社名)	どんな内容？ (仕事の種類・内容)	どうだったか？感想 (思ったこと／得意だったこと ／苦手だったことなど)
24年7月 年 7月 期間(3日間)	○○○会社	軽作業	----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----
年 月 年 月 期間( )			----- ----- -----

例

実習の記録（詳細版）

期間	年 月 年 月 期間（ ）	実習先		実習内容	
実習後の自分の感想 ・うまくできたこと ----- ----- ----- -----				実習先や支援者からの感想（総評）     	
・苦手だったこと ----- ----- ----- -----					
・その他感想 ----- ----- ----- -----					

期間	年 月 年 月 期間（ ）	実習先		実習内容	
実習後の自分の感想 ・うまくできたこと ----- ----- ----- -----				実習先や支援者からの感想（総評）     	
・苦手だったこと ----- ----- ----- -----					
・その他感想 ----- ----- ----- -----					

仕事の記録（アルバイトなどを含む）

いつ？ （期間）	どこで？ （会社名）	どんな内容？ （仕事の種類・内容）	どうだったか？感想 （思ったこと／得意だったこと ／苦手だったことなど）
24年 7月 年 } 9月 期間（3ヶ月）	○○○会社	軽作業	----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----
年 月 年 } 月 期間（ ）			----- ----- -----

例

### 生活の振り返りシート（生活内容別）

学校生活・家庭生活・課外活動などでどのような活動をしてきたか、これまでの経験を振り返ってみましょう。それぞれの場面ごとに記入してください。

	得意だったこと・ 好きだったこと	苦手だったこと・ 嫌いだったこと	努力していたこと・ 頑張っていたこと
学校生活 (集団生活での 係活動・クラブ 活動・個人での 取り組み)	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
家庭生活 (家庭での 手伝いなど)	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
課外活動 (習い事・地域 での活動・ボラ ンティア活動な ど)	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
その他 (余暇活動・ア ルバイトなど)	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・
	・	・	・



## 気づきチェックリスト（行動面について）

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 / 記入者： \_\_\_\_\_

	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	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
対人関係・社会性	相手の考えや気持ちが分からず苦労することがある	1	2	3	4	
	友だち関係で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	
	マイペースだと言われる	1	2	3	4	
	常識が足りないと言われる	1	2	3	4	
	ひとりで過ごすことが多い	1	2	3	4	
	場の雰囲気かわからず行動してしまうことがある	1	2	3	4	
コミュニケーション・ことば	自分の思いをことばで表現することが苦手である	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ことがある	1	2	3	4	
	専門的知識は高い	1	2	3	4	
	曖昧な聞き方をされると意味がつかめない (「最近どう？」など)	1	2	3	4	
	比喩や例え話がわからない (比喩表現を文字通りに受けとる)	1	2	3	4	
	表情から相手の感情を読み取ることが苦手である	1	2	3	4	
不注意	うっかりミスが多い	1	2	3	4	
	一つのことに集中することが苦手	1	2	3	4	
	物事を順序だててすることが難しい	1	2	3	4	
	忘れ物が多い	1	2	3	4	
	片付けられない	1	2	3	4	
多動	座っていても手足や体をモゾモゾと動かす	1	2	3	4	
	静かに何かをすることが苦手	1	2	3	4	
	常に動いておりじっとすることが苦手	1	2	3	4	
	おしゃべりすぎる	1	2	3	4	
衝動性	質問が終わらないうちに答えてしまう	1	2	3	4	
	順番が待てない	1	2	3	4	

＜チェックリスト行動面 続き＞

	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)
聞 く こ と	聞き間違い・聞きもらしが多い	1	2	3	4	
	集団での指示が聞き取りにくい (人がたくさんいると相手の指示が聞き取りにくい)	1	2	3	4	
	長い指示を出されると覚えることが難しい	1	2	3	4	
	相手の話の流れについていけないことが多い	1	2	3	4	
	2つ以上の指示を出されると全部わからなくなる	1	2	3	4	
話 す こ と	話し方が不自然である：話す速度や声のトーン、抑揚など	1	2	3	4	
	吃音(きつおん)や構音(こうおん)障害があるとされたことがある	1	2	3	4	
	言いたいことを筋道立てて話すことが苦手である	1	2	3	4	
	尋ねられたことに上手く答えられない	1	2	3	4	
読 む こ と	文字に興味・関心がない	1	2	3	4	
	文中の行を飛ばしたり、または同じ行を繰り返し読んでしまう	1	2	3	4	
	文章が読めても意味が理解できない	1	2	3	4	
	漢字の読みが覚えられない	1	2	3	4	
	抑揚の無い単調な読み方をする	1	2	3	4	
書 く こ と	誤字・脱字が多い	1	2	3	4	
	消しゴムで上手く消せない	1	2	3	4	
	マス目の中に字がおさまらない	1	2	3	4	
	漢字が覚えられない	1	2	3	4	
	字の留めやはらい、はねを正しく書けない	1	2	3	4	
	長い文章が書けない	1	2	3	4	
	作文・日記を書くことが苦手	1	2	3	4	
	図形などの形を書き写すことが苦手	1	2	3	4	
数・ 計 算	計算するのにとても時間がかかる	1	2	3	4	
	数量の単位を理解することが難しい	1	2	3	4	
	数を数えることが苦手	1	2	3	4	

<チェックリスト行動面 続き>

	項 目	あてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまる	備 考 (具体的な内容)
その他	手先が不器用である	1	2	3	4	
	過去の不快な体験を突然思い出すことがある (フラッシュバック)	1	2	3	4	
	繰り返し手を洗うなど、同じ行為を繰り返す	1	2	3	4	
	譲れないこだわりを持っている	1	2	3	4	
	考えや行動をリセットすることが苦手	1	2	3	4	
	思い込みが強い	1	2	3	4	
	いつもと違うことにストレスを感じる	1	2	3	4	
	初めてのことをするときの不安が高い	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	
	発想がユニークだと言われる	1	2	3	4	
	物事に対する興味・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れない	1	2	3	4	
	暗黙の了解がわからない	1	2	3	4	

## 気づきチェックリスト（生活面について）

記入日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 / 記入者： \_\_\_\_\_

	項 目	余裕でできる	なんとかできる	時々、できることもある	できない	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	
	顔を洗ったり、歯を磨いたりすることができる	1	2	3	4	
	昼寝がなくても一日起きていることができる	1	2	3	4	
	夜、十分に寝ることができる	1	2	3	4	
	遅刻・早退をせずに学校や会社（施設）に通うことができる	1	2	3	4	
	週末、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（ワーキングや水泳など）ができている	1	2	3	4	
	身の回りを清潔に保つ（入浴・洗濯・掃除）ことができる	1	2	3	4	
	身だしなみを整えること（散髪・ひげ剃りなど）ができる	1	2	3	4	
	季節にあった服を着ることができる	1	2	3	4	
ストレス対処	自分がどの程度、疲れているかわかる	1	2	3	4	
	疲れをためない方法がわかる	1	2	3	4	
	自分にとって何がストレスとなりやすいのかわかる	1	2	3	4	
	ストレス状態の自分の反応（ストレスサイン）がわかる	1	2	3	4	
	ストレス状態を悪化させない方法がわかる	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	1	2	3	4	

<困った時はヘルプ（助け）を求めましょう！>

①自分がどうなったら、困ったとわかりますか？

（心の状態） .....

（体の状態） .....

②どうすれば、その気分が変えられるかを知ろう！

あなたの心がリラックスする時は、体が（軽く・あたたかく・ホッと）なる。

体が（軽く・あたたかく・ホッと）なるには、何をすればいい？

→ あなたの好きなアーティスト／香り／アニメ／ゲーム／( .....

②困った時に、相談する相手も決めておこう！

・勉強で困ったら→ ( ) さん                      ・仕事で困ったら→ ( ) さん

・体調や健康で困ったら→ ( ) さん                      ・お金で困ったら→ ( ) さん

・友人関係／恋愛や結婚で困ったら→ ( ) さん

・( ) で困ったら→ ( ) さん

## 気づきチェックリスト（感覚過敏について）

記入日： \_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 / 記入者： \_\_\_\_\_

	項 目	あてはまる				備 考 (具体的な内容)
		あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない	
触覚	触られることに非常に敏感である	1	2	3	4	
	くすぐられると過度に反応する	1	2	3	4	
	人が近くにいると落ち着かない	1	2	3	4	
	突然触られると過度にびっくりしたりし興奮しやすい	1	2	3	4	
	裸足を嫌がる	1	2	3	4	
	特定の感触のする衣類を着たがらない	1	2	3	4	
	靴下、手袋、マフラー、帽子などを身につけたがらない	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	
	着ているものが少しでも濡れると非常に嫌がる	1	2	3	4	
	手や足が少しでも汚れるとすぐに洗う	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	
聴覚	ある音に非常に敏感な反応をする	1	2	3	4	
	突然大きな音がすると非常に怖がる	1	2	3	4	
	冷蔵庫、換気扇、掃除機などの音により気が散りやすい	1	2	3	4	
	人ごみやうるさい場所を嫌う	1	2	3	4	
	人の話しに注意を向けない	1	2	3	4	
	音が聞こえる方向がわからない、または混乱しやすい	1	2	3	4	
	音や単語の聞き取りの間違いをしやすい	1	2	3	4	
	他の人が気にならない音が気になって集中できない	1	2	3	4	
視覚	視覚刺激のために非常に気が散りやすい	1	2	3	4	
	明るさに対してとても敏感であるように見える	1	2	3	4	
	光の点滅やイルミネーションをじっと見つめたりする	1	2	3	4	
	人の区別ができなかったりすることがある	1	2	3	4	
	細い線のすきまからわざと物を見る癖がある	1	2	3	4	
	蛍光灯のちらつきが気になり集中できない	1	2	3	4	

<チェックリスト 感覚過敏 続き>

	項 目	あてはまる	ややあてはまる	あてはまらない	あてはまらない	備 考 (具体的な内容)
臭覚・味覚	臭いに対して非常に敏感である	1	2	3	4	
	なんでも臭いをかいで確かめる癖がある	1	2	3	4	
	味の変化に対して非常に敏感である (または鈍感である)	1	2	3	4	
	ある特定の種類の味を嫌う	1	2	3	4	
	ある特定の種類の臭いを嫌う	1	2	3	4	
	刺激の強い味が好きである	1	2	3	4	
	刺激の強い臭いが好きである	1	2	3	4	
	食べ物の温度に非常に敏感である	1	2	3	4	
痛覚	痛みに対して敏感である (または鈍感である)	1	2	3	4	
	わずかな痛みにとっても痛そうにする	1	2	3	4	
	自分の打撲やけがに気がつかないことがある	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	
	温度に関係なく厚着、もしくは薄着のままである	1	2	3	4	
	体のバランスが悪い	1	2	3	4	
	運動神経が鈍い	1	2	3	4	

～あなたの夢を叶えるために～ (付録)

1. 5、10年後、あなたはどこで何をしたいですか？

①どこに住んでいますか？

.....  
②どんな家ですか？

.....  
③どんな仕事をしていますか？

.....  
④誰と一緒に住んでいますか？

.....  
⑤何をするのが楽しみ（趣味）ですか？

2. 「1.」の夢を叶えるためには、自分がどうなれば良いと思いますか？

①.....

②.....

③.....

3. 自分のことをもっと知ろう！

①長所を書いてみましょう

②短所を書いてみましょう

③短所をリフレームして長所に見よう！

長 所	短 所	→	リフレーム後の長所	それを生かせる場面や工夫
(例)まじめ	(例) 人と共感しない、人の気持ちに興味を持たない。	→	(例) 人に流されない。一人でも怖がらずに行動できる。	(例)上司にその特性・適正を相談しつつ、営業や交渉の仕事以外の単独でできる仕事は率先して引き受ける等。
(例)無遅刻無欠席	(例) 決まりを守りたがる、融通が利かない。	→	(例) 一定の作業を正確に、緻密にこなせる。	(例) 審査や確認の作業は率先して引き受ける等。
(例)視覚的な記憶に優れている	(例) 臨機応変な対応が出来ない、予定通りを好む。	→	(例) 反復作業、単純作業をいとわない。	(例) パソコンや機械の操作、書類の整理など、繰り返しの作業は率先して引き受ける等。 予定の変更は視覚的なスケジュールに書き記す等。
		→		

<付録>

## 「ナビゲーションブックの作り方」

これから、  
会社や学校へ行く時の不安・・・

- ・ 自分のことをどう説明したらいいか・・・
- ・ どうわかってもらえばいいか・・・
- ・ 自分でどう対処したらいいか・・・



そんなとき「ナビゲーションブック」があります。

～ 作り方は、次のページに記載。

なお、雇用主さんにはワークシート②を見せて説明しましょう。



# ナビゲーションブックとは

活動する場所に合わせて、「自分」の考え方や行動の特徴や課題、対処法（自分のできること・工夫していること）、他者をお願いしたいことをまとめたものです。これは、自分と周りの人が安心して活動する（働く）ために使用するものです。簡単に言うと自分の「取り扱い説明書」のようなものです。「自分」のことをよく理解してくれている支援者と作りましょう。また、完成が最終目的ではなく、作っていく中で「自分」のことを整理・理解することに役立てることが大切です。そして、ナビゲーションブックは自分の状況の変化や、提示先にあわせて作りなおしが必要です。

書き方や項目はあくまでも一例です。実際の作成に当たっては、個々の状況に応じて考えることが必要です。大切なポイントは、お願いするだけでなく、自分の対処法を示すことと、相手を読みやすい形式で、できるだけA4サイズ1枚におさめましょう。

〇〇さんのナビゲーションブック（例1）

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面	①口頭だけの指示はわからない ②優先順位を付けるのが苦手 ③同時に複数の作業は苦手 ④抽象的な表現をされるとわからない	① ② } できるだけメモをとる ③ } ④質問する努力をする	①マニュアルなど確認できると安心して作業出来ます ②優先順位をつけてほしい ③同時並行作業よりひとつひとつの作業の方がミス無く出来ます ④指示・質問など具体的に言ってほしい
対人面	①自分の困っていることを相手に伝えるにくい ②グループ行動が苦手 ③様々な人と臨機応変に関わることは難しい相手の立場を理解し対応することが苦手	①質問する努力をする ② . . . . . ③自分なりに気を遣ってはいる	①困っている様子があれば、声をかけてほしい ②グループ行動がないような環境がよい ③人との関わりがない所であれば混乱なく仕事出来ます

<参考> 項目の例 (奈良県委託事業) 発達障害者就労支援事業での作成例

自分のセールスポイント、自分の特性、力を発揮しやすい環境、仕事上の課題、対処方法（自ら対処できること、会社の人や周囲に配慮をお願いすること）等のポイントから書きます。以下の項目は、あくまでも一例です。実際にナビゲーションブックを作成する場合、項目は自分の状況に応じて考え、作ることが重要です。

- 作業面の特徴  
指示理解・作業予定・計画・準備・作業の実施（作業耐性・集中力・持続力・安定性等）・作業への好み・作業結果の確認・質問・指示者への報告など。
- 対人面の特徴  
あいさつ・返事・言葉遣い・話の聞き取り・相手の気持ちや考えの理解・会話・友人関係など。
- 思考・行動の特徴  
ストレス場面（突然の予定変更）の対処・特徴的な考え方・趣味・嗜好など。

## 〇〇さんのナビゲーションブック（例2）

### 〇〇さんについて

〇〇さんと〇〇〇〇支援センターの担当者でまとめた内容です。以下の点で配慮をお願いします。

#### 1. [仕事に当たってのお願い]

- ・率直な話し合いによる仕事等の進め方を望んでいます。
- ・先の見通しが持てる予定を示されると、安心して取り組みます。早め早めの指示をお願いします。
- ・業務の範囲（具体的な目的や役割）を明確に指示して頂けると助かります。
- ・付随業務（必要なコピー取り等）についても具体的な範囲を指示して頂けると助かります。

以上をご理解頂ければ、計画的に仕事が進められるタイプです。

#### 2. [職業生活面での特徴]

- ・各会社の「暗黙の了解」については戸惑いを感じるタイプです。それに気づくことも遅れがちです。そのため本人の言動に対して疑問や違和感にお気付きの場合は、率直にお話頂けるようにお願いします。

#### 3. [特に苦手なこと]

- ・感情的な言葉を浴びせられた場合は、字義どおり受け取りがちです。  
(例)「やめてしまえ」と言われ、直ぐに会社を辞めなくては・・・と思った。
- ・突発的に発生する音（大きい怒鳴り声、咳）や機械音（プリンターなど）は、人一倍大きく聞こえており、苦手です。できれば、それらに近い場所を避けての配置を望みます。環境調整が難しい場合は耳栓により対応できます。
- ・まぶしい光（大型家電量販店のような照明）は苦手です。気になる時は薄い色つき眼鏡をかけることで対応できます。

平成〇〇年〇月〇〇日            〇〇 〇〇

〇〇〇〇支援センター            〇〇 〇〇

#### 抜粋：

独立行政法人高齢・障害者雇用支援機構    障害者職業総合センター職業センター  
支援マニュアル No.4 「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」  
障害者支援マニュアルⅡ            発行日    平成21年 3月

「ナビゲーションブック」の詳細は上記をご参照ください。

#### <注意点>

支援マニュアル No. 4「発達障害者のワークシステム・サポートプログラム」で紹介されているナビゲーションブックは、職業センター内で13週間のワークトレーニングの期間を通して、作業面、対人面、ストレス対処、場面変化への対応などについて、個々の障がい特性や職業的課題のアセスメントを行い、その結果に基づいて本人が気づいたこと、理解できたことを「まとめ」として作成しているものです。ワークトレーニングの実施ができない環境にある場合は、「振り返りシート」「実習の記録」などを参考にしながら、支援者はていねいな面談を重ねて一緒に作ることが大切です。

## ◎書く内容の整理の仕方

### ①自分自身のことを書き出してみよう

記入はワークシート①

たとえば・・・

- ことばだけの指示ではわからない。
- マイペース
- グループ行動が苦手



- 「振り返りシート」「実習の記録」などを参考にしたり、相談の中で気がついたこと、学習したことを振り返ったりしながら作成します。
- 以前から自分でまとめている手記（メモ）等があれば、それも参考に作成します。
- 書く項目が思いつかない、内容を整理することが難しい、文章が上手くまとまらないなど、困った時は、困ったことを支援者に伝えてください。支援者に手伝ってもらいましょう。

### ②似ている内容ごとに分けてみよう

項目の例

(コミュニケーション) について ○・・・ ○・・・	(仕事) について ○・・・ ○・・・	(体調・感覚) について ○・・・ (好きなこと・余暇) について ○・・・
----------------------------------	---------------------------	---

### ③説明したい相手ごとに内容を分けてみよう

例えば・・・

会社に説明すること ○ ○ ○	支援者に説明すること ○ ○ ○	家族に説明すること ○ ○ ○
--------------------------	---------------------------	--------------------------

### ④説明する場所・人に合わせてナビゲーションブックを作ってみよう

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面			
対人面			
思考や行動			

記入はワークシート②へ

【ワークシート①】 ナビゲーションブック作成の整理

①自分自身のことを書き出してみよう

(得意なこと・いいところ)	(苦手なところ)
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

②似ている内容ごとに分けてみよう

( ) について	( ) について	( ) について
( ) について	( ) について	( ) について

③説明したい相手ごとに内容を分けてみよう

会社に説明すること	支援者に説明すること	家族に説明すること

【ワークシート②】\_\_\_\_\_のナビゲーションブック

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 作成

事項	自分の特徴	自分の対処法	他者に配慮を依頼したい事項
作業面			
対人面			
思考や行動			

# おわりに

**リンクふらす**は、「奈良県自立支援協議会発達障がいサポートブックワーキンググループ」メンバーを中心に、様々な関係機関の方々の協力とアイデアを参考にしながら、検討を重ね作成しました。

この **リンクふらす** が、奈良で暮らす多くの方の生活に少しでも役立ち、活用されることで、誰もが安心して暮らせる地域になることを願っています。

**リンクふらす** 作成にあたり、ご協力を頂いた皆さんをはじめ、ご意見・ご提案を下さった多くの方へお礼を申し上げます。

平成24年6月

奈良県自立支援協議会療育教育部会  
発達障がいサポートブックワーキンググループ

●企画・編集

奈良県自立支援協議会療育教育部会  
発達障がいサポートブックワーキンググループ

●監 修

関西福祉科学大学大学院 社会福祉学研究科  
教授 櫻井 秀雄