

「自分の中心課題確認シート」

(とくにこまっていることは?)

- ① じぶんが困っていることを6つに分ける。
- ② かんけいしていそうなものどうしを下の矢印でつなぐ。



- ③ 困っていることの、りゆうになりそうなものどうしを下の矢印でつなぐ。



- ④ 矢印がかさなったものが、とくに困っていること。

日時
なまえ
()
相談支援担当者
()
本人目線バージョン

コミュニケーション コミュニケーションに関すること

ひととのかんけい 人間関係の形成に関すること(※自己の理解を含む)

みる・きく など のかんかく
環境の把握に関すること (※感覚・認知の特性理解を含む)

からだのうごき 身体の動きに関すること

【まとめ】とくにこまっていること(中心になる課題)
将来こうなりたい「
」



こころ 心理的安定に関すること (※改善克服する意欲を含む)

けんこう 健康の保持 (※障害特性の理解を含む)

じぶんの「べんきょう」「れんしゅう」「けいけん」 『じぶんでがんばること』
・
・

「自分の中心課題確認シート（とくにこまっていることは？）」の記入の前に・・・

※自立活動の6分野で分ける前に、「こまっていること」「いやなこと」「にがてなこと」を思いっただけあげてみる。付箋に書いて貼っていく、表に直接書くなど。

以下の枠を使って、こまっているレベルで分けてみる。（記録者がメモする、または付箋に書いて貼り、その後分類するなど）

こまっているレベル	「こまっていること」「いやなこと」「にがてなこと」など	その他
5	※じぶんで、いちばん、こまっていること（じぶんでもこまってしまうじぶんのこうどう）は <u>「じぶんのこうどうのいみをふりかえるシート」</u> をつかって、せいりしてみよう。	
4		
3		
2		
1		