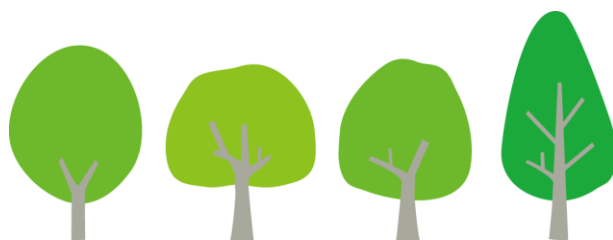


G-BOOK

グローアップブック (成人期の支援情報)





サポートネットワーク ～困った時には相談しよう～

☆ 自分にとって相談しやすい人や場所を○で囲もう。

【家庭・地域】	親・家族・友達・その他（習い事の先生など・	）
【学 校】	担任・副担任・学年主任・進路担当・その他の先生（	）
	保健室・学生相談室・その他（	）
【会 社】	先輩・上司・人事課・その他（	）

☆ 自分や家族に関わりのある支援機関、相談機関 などを書 いておこう。



こうこう 高校	()	こうこう 高校
だいがく 大学	()	だいがく 大学
たがっこう その他学校	()	
	()	
その他(	()	



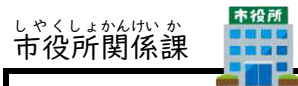
()
()
()
()
()



()
()
()



()
()
()



こども家庭センター	ちいきふくしか 地域福祉課
しょうがいふくしか 障害福祉課	
その他(	()
(	()

その他

()
()
()
()

～参考資料の「相談窓口」のページも見よう！～

知りたいことや困りごとの内容に応じて、専門の方に相談にのってもらえます。

生活の記録

きにゆう び
記入日 (ねん 年 がつ 月 にち 日)

きにゆうしゃ
記入者 ()

しょぞく 所属	
せいかつ ばしょ 生活の場所	☐ 自宅 ☐ その他 ()
じゅうしょ 住所	〒

おお せいかつ 大まかな生活リズム

(がっこう しごと かつどう
学校・仕事・活動のある日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よけい じつ 翌日0時

(やすみ
休みの日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よけい じつ 翌日0時

*しんがく せんしよく りしよく
進学・転職・離職したとき、せいかつ ばしょ
生活の場所がかわったときにはあら かに
新たに書いておこう。

きにゆう び
記入日 (ねん 年 がつ 月 にち 日)

きにゆうしゃ
記入者 ()

しょぞく 所属	
せいかつ ばしょ 生活の場所	☐ 自宅 ☐ その他 ()
じゅうしょ 住所	〒

おお せいかつ 大まかな生活リズム

(がっこう しごと かつどう
学校・仕事・活動のある日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よけい じつ 翌日0時

(やすみ
休みの日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よけい じつ 翌日0時

生活の記録

きんゆう び ねん がつ にち
記入日 (年 月 日)

きんゆうしゃ
記入者 ()

しょぞく 所属	
せいかつ ばしょ 生活の場所	☐ 自宅 ☐ その他 ()
じゅうしょ 住所	〒

おお せいかつ 大まかな生活リズム

(がっこう・しごと・かつどうのある日)
(学校・仕事・活動のある日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よるじつ 0時

(やすみの日)
(休みの日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よるじつ 0時

*進学・転職・離職したとき、生活の場所が変わったときには新たに書いておこう。

きんゆう び ねん がつ にち
記入日 (年 月 日)

きんゆうしゃ
記入者 ()

しょぞく 所属	
せいかつ ばしょ 生活の場所	☐ 自宅 ☐ その他 ()
じゅうしょ 住所	〒

おお せいかつ 大まかな生活リズム

(がっこう・しごと・かつどうのある日)
(学校・仕事・活動のある日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よるじつ 0時

(やすみの日)
(休みの日)

0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	よるじつ 0時



自分のことをよく知ろう その1

自分の好きなことやリラックス法、これからやってみたいことを書いてみよう。
好きなことに取り組んだり、気持ちよい時間を過ごしたりすれば、きっと何かにチャレンジする意欲が高まりますよ！

好きなこと、趣味、得意なこと

(例)

- ・パソコン ・プラモデル ・イラスト ・まんが ・数学
- ・城めぐり ・お菓子作り ・ビーズアート ・サッカー ・卓球
- ・カード収集 ・ギター ・動画編集 ・合唱 ・サイクリング

-
-
-

リラックス法、ストレス解消法

(例)

- ・ひたすら寝る ・好きな飲み物を飲む ・しゃべりまくる
- ・スイーツを食べる ・パンチングボール ・走る ・踊る
- ・推しの動画を見る ・カラオケ ・深呼吸

-
-
-

これからやってみたいこと、挑戦してみたいこと

(例)

- ・スポーツに挑戦したい ・〇〇の習い事に通いたい
- ・〇〇へ旅行したい ・飛行機に乗りたい ・バイトしたい
- ・〇〇の免許をとりたい ・〇〇の専門学校、大学で学びたい

-
-
-



自分のことをよく知ろう その2

☆自分にはどんな強み(長所)や苦手(短所)があるか、あてはまるものをチェックしてみよう。
家族や友達にも聞いてみると、自分についての新しい発見があるかもしれないね。

強み(長所)	レ	苦手(短所)	レ
誰にでも公平に意見を言える		つい言ってしまったことでトラブルになる	
いつも通り、予定通りに過ごす方が安心できる		急な変更があると困ってしまう	
人に流されにくくマイペース		人に合わせて活動することが大変	
話を聞くことが好き・聞き上手		あいまいな話が苦手・大事なことを聞きもらす	
自分の考えを説明することが得意		気持ちや伝えたいことがうまく言えない	
整理整頓は大事・物を大切に使う		プリントがたまる・失くしてしまう	
興味があることへの集中力が高い		ゲームなどをやりすぎる・やるべきことに取り組めない	
活発で行動力がある		テスト勉強などの計画を立てることが苦手	
周りをよく見ていて人のことでもよく気がつく		うっかりミスや忘れ物が多い	
リラックスできる感覚がある(色、音、感触、味、匂い等)		苦痛に感じる感覚がある(光、音、感触、味、匂い等)	
細かい作業が好き・手先が器用		細かい作業が苦手・不器用	
体を動かすことや運動が好き		体を動かすことや運動が苦手	

☆苦手なことには、どうやって対応しているのかな。あてはまるものをチェックしてみよう。あしすと
ファイルを見返せば解決方法のヒントが見つかるかもしれないよ。

言い過ぎたと思ったら早めに謝る	予め変更する場合はどうなるか教えてもらう
クッション言葉※を使って誘いを断る	メモを取る、音声レコーダーを使わせてもらう
伝えたいことをメモしておく	大事なプリントは貼る・写真に撮る・家族に伝えておく
テスト前はゲームや携帯を親に預ける	やることリストを作り、終わったら消す
大事な物はストラップをつける・置き場所を決める	耳栓・遮光眼鏡・マスク等を利用する
その他、困ることが減るようにやっていることがあれば書いておこう	

※クッション言葉…相手の気持ちを気遣って使う言葉。「悪いんだけど」「せっかくですが」等たくさんあります。