

見立てシート

支援者・保護者向け | 観察・背景の仮説・支援の方向・共有の言葉まで、10分で整理

使い方：目の前の子が「何に困っているのか」と「次にどう支えるか」を整理するために使います。

日付 _____ 場面 _____ 年齢/学年 _____ 記入者 _____

STEP 1 まず「見えた事実」だけ書く

いつ・どこで・何の前後に・どのくらい続いたか。
気持ちや性格ではなく、見えた行動を短く書きます。

STEP 2 背景の仮説を複数考える

一つに決めつけず、「ありそうな背景」を複数チェック
します。5領域の視点にもつなげます。

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 見通しが持ちにくい | <input type="checkbox"/> 感覚の負担 |
| <input type="checkbox"/> 言葉で伝えにくい | <input type="checkbox"/> 課題が難しい |
| <input type="checkbox"/> 疲れ・眠気・空腹 | <input type="checkbox"/> 不安・緊張 |
| <input type="checkbox"/> 人との距離・関係 | <input type="checkbox"/> 環境の変化 |

STEP 3 支援の方向を「環境・伝え方・選択肢」で考える

次に同じ場面があったら、何を変えるかを決めます。子どもを変える前に、場面を整えます。

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 先に見通しを伝える | <input type="checkbox"/> 選択肢を2つ出す | <input type="checkbox"/> 休憩・安心場所を用意 |
| <input type="checkbox"/> 手順を小さく分ける | <input type="checkbox"/> 刺激量を調整する | <input type="checkbox"/> 短く具体的に伝える |

今回試す支援： _____

STEP 4 共有する一言に変える

責める表現を避け、「事実・背景の仮説・支援」の順で
伝えます。

避けたい例：わがままで泣いた
言い換え例：切り替え場面で見通しが持ちにくく、気持ちの整理
に時間が必要でした。

今回の共有文： _____

STEP 5 次に見るポイントを1つ決める

一度で正解を出そうとせず、次回の観察ポイントを1つに
絞ります。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 予告がある時とない時の違い |
| <input type="checkbox"/> 選択肢がある時の反応 |
| <input type="checkbox"/> 休憩後に戻れるか |

次回見ること： _____
共有する相手： _____