この子の「負担の出方」観察ノート

中学受験と不登校の保護者サポート　谷圭祐　ktani.info

これは、診断のためのチェックではありません。「当てはまる＝発達特性がある」という意味でもありません。 この子がどんな場面でしんどくなりやすいかを、お母さんが温かく見ていくための、観察のものさしです。 「良い」「悪い」の評価は書かなくて大丈夫です。気づいたときに、事実だけを、そっと書きとめてみてください。

書き方は、たった3つだけ

1. **いつ**　朝／登校前／帰宅後／夜　など
2. **どんな場面で**　予定変更・集団・宿題・音・人混み　など
3. **どうなったか**　固まった・泣いた・ぐったり・落ち着いた　など

1週間の記録シート

日付	いつ	どんな場面で	どうなったか（事実のみ）
／			
／			
／			
／			
／			
／			
／			

この子の「負担の出方」観察ノート

気づきのチェック　&　大切なお願い

1〜2週間眺めて、気づいたこと（当てはまるものに○）

□	何に強く疲れているか、なんとなく見えてきた
□	固まりやすい場面に、共通点があった
□	曖昧な指示と具体的な指示で、反応が違った
□	一対一と集団とで、様子が違った
□	音・光・におい・触感などへの敏感さがあった
□	完璧にやろうとして、止まることがあった
□	予定変更や切り替えに、負担がありそうだった
□	興味の偏りや、過集中が見られた

気づいたことを、ひとことメモ（自由記入）

項目に多く当てはまっても、どうか「やっぱりこの子は」と、一人で結論を急がないでください。 これは原因を特定する道具ではなく、のちに誰かと話すときに役立つ「気づきのメモ」です。 言葉でうまく説明できなくても、このメモが、お母さんの代わりに、状況を伝えてくれます。 判断するのは、お母さん一人の仕事ではありません。

こんなときは、見守りより先に専門機関へ

すぐに大人の手が必要なサイン
「消えたい」という言葉が出る／自分を傷つける行為がある
一日中ほとんど動けず、表情や反応が長く失われている

食事・睡眠の大きな崩れが、二週間以上続いている
頭痛・腹痛・吐き気などの身体症状が強く、生活が立ち行かない

小児科・児童精神科・スクールカウンセラー・地域の相談窓口など、どこか一つに早めにつながることが、この子とお母さんの両方を守ります。