

## ～かがやき手帳の書き方～

### かがやき手帳あるある



- かがやき手帳をもらったものの、どうかいて  
いいかわからない…
- 書き方のレクチャー受けたものの、「課題」「成  
長したところ」などの分類が難しい…
- 「対策」が書けない！
- 特に家で困っていることがないし、まだ集団  
に入っていないので、何が「課題」なのかわ  
からない…

### かがやき手帳の考え方

- かがやき手帳は子どもの成長の記録です。子  
どもが成長していく上で起こったできごと  
を、良いこと悪いことに関わらず書き留めて  
いくものです。
- 年金受給の時のために、「医療の記録」のペー  
ジは特に重要ですが、「学びの記録」は、学校  
等での情報の引き継ぎのために大事な役割を  
果たします。



### かがやき手帳を書くときのポイント

- 「時期（月）」と「できごと」を書くことが最も重要です。
- 「感じたこと、対応」は、保護者の気持ちやとっさにしてしまったこと、先生や支  
援者の対応等を正直に記録したほうが良いでしょう。同じようなできごとでも、周  
囲の対応や保護者の感じ方が、年ごとに変わっていくことがわかつていきます。
- 「対策」は、必ずしもかけないでしょうから、空欄でも構いません。

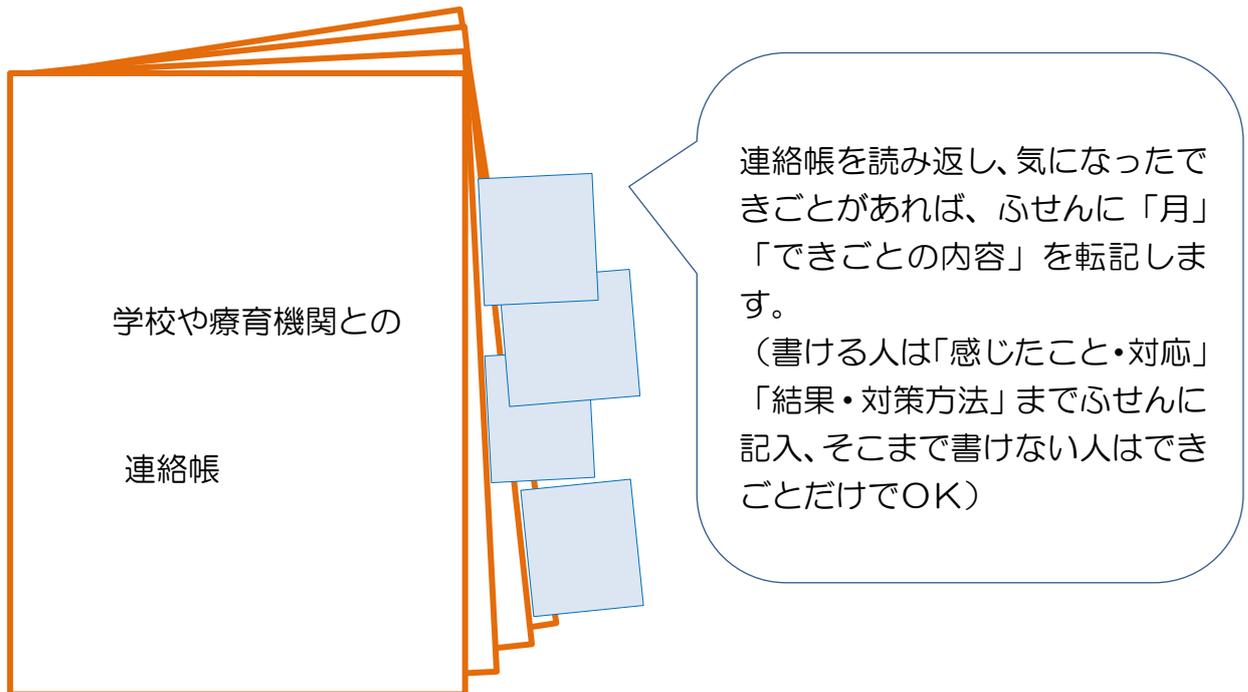
Q. かがやき手帳をもらったものの、どう書いていいかわからない…

A. 一番大事なのは、記録することです。

まず、できごとを箇条書きにしたうえで、それが「課題」なのか「成長」なのか、後で分類しましょう。大きなふせんを使うと分類するときに便利です。

### ふせんを利用したかがやき手帳の記入方法

① 連絡帳から、ふせんに転記します。



### <ふせんの記入例>

4月 新しいクラスに変わったせいか朝ぐずる事が多い	6月 運動会の練習が嫌で学校に行きたがらない	8月 夏休みの間に教えたら、お風呂そうじをしてくれるようになった	9月 夏休み前までにはできなかった朝の支度がいつの間にか自分でできるようになった
10月 大きな音が苦手だったがクラスメイトと共にコンサートを楽しむことができた	11月 休み時間に友達と遊んでいて、興奮しすぎた挙句、パニックを起こした	1月 イライラした時に髪の毛を抜くようになった。 心配・・・	2月 イライラの原因について担任の先生と相談。 クラスメイトとの関係について気をつけてもらうようにした

② ふせんに転記できたら、次にそれを分類します。

4月 新しいクラスに 変わったせいか 朝ぐさる事が多 し	6月 運動会の練習が 嫌で学校に行き たがらない	これらは 「課題・気になること」かな？
11月 休み時間に友だ ちと遊んでい て、興奮しすぎ た拳匂、パニック を起こした	1月 イライラした時 に髪の毛を抜く ようになった。 心配・・・	2月 イライラの原因に ついて担任の先生 と相談。 クラスメイトとの 関係について気をつ けてもらうよう にした

これらは  
「成長したところ」かな？

8月 夏休みの間に教 えたら、お風呂 そうじをしてく れるようになった	9月 夏休み前まで にはできなかった 朝の支度がいつ の間にか自分で できるようにな った	10月 大きな音が苦手 だったがクラス メイトと共にコ ンサートを楽し むことができた
-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

③ 分類できたら、かがやき手帳の用紙に「課題・気になるところ」から順に転記します。転記するとき、「感じたこと・対応」「結果・対策方法」も併せて書きましょう。書けない時は、最低限「できごと」だけを書くことができればOKです。「課題・気になるところ」を転記し終わったら、ピンクマーカーで囲むと後から見やすくなります。次に「成長したところ」を転記し、こちらは黄色マーカーで囲みます。成長と共にピンクマーカーで囲まれた部分は少なくなるかもしれません。

最低限「できごと」だけでも書くことができているならば、担任の先生や支援者がその情報を活用してくれることもあります。必ずしも自分で分析できなくても良いのです。

まずは、「課題・気になるところ」から・・・

○できごと (例: **ピンク**…課題・気になること/**黄色**…成長したところ)

月	できごと	感じたこと/対応	結果/対策方法
4月	新しいクラスに変わったせ		
	いか朝ぐずる事が多い		
6月	運動会の練習が嫌で学校に		
	行きたがらない		
11月	休み時間に友だちと遊んで		
	いて、興奮しすぎた拳句、パ		
	ニックを起こした		
1月 2月	イライラした時に髪の毛を	心配・・・	イライラの原因について担
	抜くようになった。		任の先生と相談。
			クラスメイトとの関係につ
			いて気をつけてもらうよう
			にした。

次に、「成長したところ」・・・

8月	夏休みの間に教えてら、お		
	風呂そうじをしてくれるよ		
	うになった		
9月	夏休み前までにはできなか		
	った朝の支度がいつの間に		
	か自分でできるようになっ		
	た		
10月	大きな音が苦手だったがク		
	ラスメイトと共にコンサー		
	トを楽しむことができた		

Q. 「何が【課題】なのかわからない」という人は…

A. あなたが子どもの行動について気にならなかったとしても、他の人は気になっているかもしれません。子どもの様子を見るポイントとして、以下のようなことに気をつけて考えてみましょう。

- 担任の先生や周囲の人から「こういうところが気になる」「(関わるうえで) こういうところが難しい、困っている」などと指摘されたところはありませんか？
- うちの子は変わっている、他の子と違う反応をしていると思ったところはありませんか？ (公園に連れて行って遊ぼうとしない、おもちゃで遊ばず日用品で遊ぶ等)
- 「育てにくい」と感じることはありませんか？ (夜泣きがものすごい、普通の子どもなら喜ぶような場面で大泣きする等)
- 集団の中に入れた時に、馴染めないでいる様子はありませんか？ (教室からふらふらと出て行ってしまう等)

この場合の「課題」とは社会生活を送る上で支障となるかもしれないこと…周囲との摩擦の原因となったり、本人の生き辛さにつながったりするかもしれないようなことです。そのような視点で、今一度お子さんの生活を見直してみると、見えてくることもあるかもしれませんよ。

難しく考えすぎず、とにかく書き始めましょう！わからないところは周囲の支援者に遠慮なく聞いて下さい。

