

のびのび



中野区食育キャンペーンマスコットキャラクター
「うさごはん」



中野区

サポートファイル のびのび について

はじめに

この「のびのび」を皆様にお届けできる今日は、新たな家族を迎えられ、ようやく生活のリズムが整ってきたと、ほっとされ、子育ての喜びや、楽しさを感じる日々であると思います。

一方で、心配や不安も出てくる時期ではないでしょうか。

中野区では、子どもたちが健やかに成長し、その可能性を最大限に発揮できるよう、子どもに関わる関係機関とともに皆をサポートする一助として、この「サポートファイル のびのび」を作成し、生まれたお子さん全員に配布しております。

お子さんのことで困ったときや、心配なことがあるときは、この冊子にある行政や相談機関にご連絡ください。その際、気になることや心配事を書き込んだ「のびのび」を提示していただいても結構です。

また、保育園・幼稚園、小学校など子どもに関わる関係機関と子どもの様子を分かりあい、成長に向けた支援を組み立てる際にもサポートファイルをご活用ください。

そして、いつの日か、お子さんの成長記録として母子手帳などとともに、お子さんの大切な思い出になり、お子さんへのメッセージとして、取り出して読んでいただける日があればと思います。

当冊子が、ご家庭で積極的に活用され、お子さんの健やかな成長の支えになることを願っております。

サポートファイルもくじ

サポートファイル「のびのび」を受け取られた皆様へ	1
子どもの発達指標	2～3
プロフィール	4
子育て気持ちチェック・睡眠編	5
子育て気持ちチェック・食事編	6
食行動の変化	7
子育て気持ちチェック・生活編	8
3～4か月/6～7か月/9～10か月の頃	
1歳6か月/2歳/3歳/5歳/就学時健康診断	9～17
行ってみたよ	18
相談の記録	19
小学校/中学校の記録	20～23
医療の記録	24～25
発達障害の理解のために	26～28
発達の手配がある時に使しましょう	29
生い立ち	30
0～2歳期の姿	31
幼児期の姿	32
小学生期の姿と対応の仕方	33
中学校の姿と対応の仕方	34
高校期（～18歳）の姿と対応の仕方	35
気軽に相談してみませんか？	36

サポートファイル「のびのび」を受け取られた皆様へ

お子さんが成長していく過程は親にとって、時に喜びでもあり、また不安なこともあります。そんな日々を楽しみながら記録していただき、もし気になることがあれば周囲の人や機関に相談して欲しい。そのために、中野区が作成したのがサポートファイル「のびのび」です。

【活用方法】

①乳幼児健康診査の機会を活かしましょう

今回受診された3～4か月児健康診査の後、次のような健康診査があります。

6・7か月児健康診査

9・10か月児健康診査

1歳6か月児健康診査

1歳6か月児歯科健康診査

3歳児歯科健康診査

5歳児歯科健康診査

医療機関で受診します。

3歳児（内科）健康診査（すこやか福祉センターで）

就学時健康診断（学校に入る前の秋に、学校で）

※健診の日が近づいたら母子健康手帳と「のびのび」にお子さんの様子を記入しましょう。

②医療機関受診や病院の記録

親にとって大変な病気やけが。子どもの成長の一環で、記録は後々役立つこともあります。

③子どもの発達指標

年齢毎の発達段階をおおよその目安で載せています。

④子育て気持ちチェックの活用

子育ては親自身が自分と向き合う場でもあります。

どうか子育て気持ちチェックをご活用下さい。

⑤母子健康手帳

母子健康手帳は、妊娠中から主に6歳までの発育発達や予防接種の記録が出来るようになっていきます。「のびのび」は母子健康手帳とあわせて使えるように工夫しています。

⑥発達の心配がある場合は、「発達支援の記録」を使いましょう。

相談する時にご活用下さい。

難しく考えずに、書けるところから書いてみてください。

この「のびのび」が皆様の子育ての一助になれば幸いです。

子どもの発達指標

		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	1歳2か月	1歳4か月	1歳6か月	1歳9か月	
運動の発達	全身運動	仰向けで左右に動かす	腹這いで顔をあげる		横向きから寝返りをする			つかまって立っている			立ち上がる	支えて立ち上がる	立ち上がる	2、3歩歩く	靴を履いて歩く	走る	階段を二足一段で上がる	
	目と手のはたらき	手に触れたものを掴む	手をしゃぶる	指全体でものを掴む		両手をあわせる		ものをもちかえる			両手のおもちゃを打ち合わせる				コップからコップへ水を移す		丸を描く	
言葉の発達	表現	元気に泣く	いろいろな声を出す	泣かずに声を出す			人に向かって声を出す	おもちゃに向かって声を出す		マ・パ等音を出す	タ・ダ・チャなどの声を出す	おしゃべりをする	音声まねをする	1、2語まねをする	2語言える	3語言える	物の名前を言う	3個の物の名前を言う
	理解	音に反応する		人の声で静まる	養育者の声を聞き分ける		見て笑いかける		知っている人の声を聞き分ける	制止を理解する	バイバイに反応する	ちよつたいなごを理解する	おいで、ねんね、	指示を理解する	絵本読みを要求する		体の部位が分かる	
社会性	生活	乳を欲しがる	満腹の表情をする		さじから飲める		ビスケットなどを食べる	コップから飲める				自分で飲む		スプーンで食べる	菓子の包みをとれる	口元を拭く	着脱の協力動作をする	ストローで飲む
	人との関係	抱くと泣き止む	キャッキヤと喜び笑う	人の声に振り向く		人へ笑いかける	鑑の自分を見る	怒られることが分かる	鑑を見て笑う	取られると不快を示す	人のまねをする	人見知りをする	後追いをする	ほめられると繰り返す	簡単な手伝いを求める	助けを求める	友達と手をつなぐ	
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	1歳2か月	1歳4か月	1歳6か月	1歳9か月	

年齢	運動	目と手のはたらき	表現	理解	生活	人との関係	年齢
2歳	「ほめられる」と繰り返す	積み木を横に並べる	2語文を話す	「まっしろ」がわかる	排便を知らせる	親から離れて遊ぶ	2歳
2歳3か月	両足でジャンプ跳び	両手で鉄棒「ひげ」をつぶさる	「きれい」などの表現ができる	爪・おへそを指せる	ひこりてパンツを履く	電話「ご」をする	2歳3か月
2歳6か月	階段を一足一段で昇る	まねして直線を引く	自分の姓名をいえる	大きい・小さいがわかる	「ほさないで食べる	言いつけ「来るの、」	2歳6か月
2歳9か月	立ったままで回る	まねて丸を書く	2つの数字の復唱	長い・短いがわかる	靴をひこりて履く	年下の世話を焼きたがる	2歳9か月
3歳	片足で2、3秒立つ	はさみで紙を切る	2語文の復唱	赤・青・黄・緑がわかる	上着を自分で脱ぐ	役割「ご」ができる	3歳
3歳3か月	でんぐり返しをする	ボタンをはめる	同年齢の子と会話ができる	高い・低いがわかる	顔をひこりて洗う	「してもしない」と許可を求めめる	3歳3か月
3歳6か月	三輪車をこぐ	投げたボールを掴む	3語文の文章の復唱ができる	数の理解 2まで	手を洗い拭く	おもちゃの貸し借り	3歳6か月
3歳9か月	両足縄跳びができる	十字を書く	3語文の文章の復唱ができる	数の理解 3まで	鼻をかむ	順番にものを使える	3歳9か月
4歳	片足で数歩跳ぶ	紙を直線に切る	両親の姓名が言える	本・時計・電気など用途が分かる	ある程度、体を洗う	移動するときに「断れる	4歳
4歳4か月	「ラン」をこぐ	弾むボールを掴む	4つの数字の復唱	数の理解 5まで	信紙を見て渡す	じゃんけんて勝負を決められる	4歳4か月
4歳8か月	スキップができる	紙飛行機を折る	4語文の文章の復唱ができる	左右がわかる	ひこりて着衣ができる	砂場などで2人で協力して1つをつくる	4歳8か月
5歳	片足で5秒立つ	人物を描く	まねて物語を話す	空腹・疲れ・寒いなどを理解する	簡単な外出の支度ができる	まねして簡単なルールのゲームができる	5歳
5歳6か月	いろいろな姿勢で「ジャン」をこげる	紙飛行機の飛ばし方を工夫する	しりとりができる	なぞなぞを理解する	体をタオルで拭ける	お店で買い物をしてお釣りをもらう	5歳6か月
6歳	片足で10秒立つ	人物画 6部分	自分で物語を話す	反対語を推測できる	ひこりて外出の支度ができる	ひこりてゲームができる	6歳
6歳6か月	ひこりて縄跳びができる	絵具で絵を描く	ひらがなの本を読む	トランプの神経衰弱がわかる	手ぬぐいや雑巾を洗はれる	ハバ抜きができる	6歳6か月
7歳	股の下をくぐらせまじつぎができる	風船・鶴などを折る	幼児語を使わない	時計の針を読める	紐を蝶結びにする	友達にしてほしいことを察する	7歳
7歳6か月	片足で5秒立つ	ピアノなどを弾く	ひらがなを読む	簡単な足し算をする	ほうきで掃除をする	協力して活動できる	7歳6か月
	全身運動	目と手のはたらき	表現	理解	生活	人との関係	

各発達段階はおおよその目安としてください

プロフィール

【お子さんのこと】

子どもの名前	(ふりがな)
	(男・女)
子どもの愛称	
生 年 月 日	
住 所	
電 話 番 号	

【家 族】

氏 名	続 柄	生 年 月 日	連 絡 先

【かかりつけ医】

医療機関名	診療科名	主治医の名前	電話番号	休診日
	小児科			

子育て気持ちチェック

睡眠編

夜泣き
睡眠不足



子育ては楽しいことばかりではありません
成長するにつれ、不安なことや悩みが出てくるもの
どんなふうに感じているかチェックしてみてください

こんなこと、ありますか？	対処方法は？	どんな風に感じていますか？
☆夜何回も泣く	☆自分の気分を変える努力をしている	★続くのであせりを感じている
☆昼夜問わず、火がついたように泣く	☆泣きやむまで放っておく	★家族や近所に変に思われている感じがする
☆いつもぐずぐず泣いている	☆友人に相談した	★解決策が助言されず不満である
☆寝入るのに時間がかかる	☆夫に協力してもらっている	★相談する人がいなくて、不安である
☆寝起きはボーッとしている時間が長い		★時タイライラする

○夜泣き・睡眠の不規則

夜何回も泣く、なかなか寝てくれない・・・家族も睡眠不足になり大変です。病気のはじまりのこともあるけれど、そうでなければ睡眠のリズムが出来上がるまでの一時期だと思って割り切ることも必要かもしれません。

家族で協力して乗り切るとともに、愚痴を言える相手を見つける、子どもを預けてリフレッシュすることも方法です。

子育てがうまくいかなくてイライラすることはよくあること。でもそれが子どもにきつくあたったり、実際に叩いたりすることになってしまうとすればとても不幸なことです。

なぜイライラするのか、ちょっと客観的に考えてみましょう。

叩いてしまうとすれば、さける方法を身につける必要があるかもしれません。叩いての子育ては、短期的には子どもは言うことを聞くかもしれませんが、長期的には攻撃的になったり精神的に不安定になったりしますし、叩いたあとに感じる罪悪感
は子育てに悪循環をもたらします。

ぜひ、相談者を見つけてください。また、すこやか福祉センター等にご相談ください。



子育て気持ちチェック

食事編

食べむら
遊び食べ



子育ては楽しいことばかりではありません
成長するにつれ、不安なことや悩みが出てくるもの
どんなふうに感じているかチェックしてみてください

こんなこと、ありますか？	対処方法は？	どんな風に感じていますか？
☆食欲があまりない ☆いつも同じ食品しか食べない ☆途中から遊びだすので顔・手・食卓が汚れる	☆調理を工夫している ☆友人に相談した ☆夫に協力してもらっている ☆叱ってしまう	★食べてくれないので大丈夫が不安である ★自分の作ったものを否定されるようで怒りを感じる時もある ★解決策が助言されず不満である ★相談する人がいなくて、不安である ★時マイライ化する

○「食べむら」

食事はとても個人差が大きいもの。食事を楽しむことを目指し、調理や内容については栄養士等の知恵を借りましょう。

○「遊び食べ」

遊び食べになるのは、子どもの食欲は満足しているのに親が食べさせたいから、ということも多いのでは。遊び始めたら食事はおしまいにしてしまおう。次のページ「食行動の変化」のページを参考にしてください！

区ではこんな事やっています！

①離乳食講習

すこやか福祉センター、保育園等で月齢に合わせた離乳食講習会を開催しています。

②育児相談

子育てに関する様々な相談をお受けしています。

- ・個別相談では、電話・来所によりひとりひとりのお悩みについて、相談をお受けしています。
- ・地域育児相談会
児童館や、すこやか福祉センターで子育てに関する講座形式の相談会をおこなっています。

③歯みがき教室

お子さんの歯みがき習慣の準備をお手伝いします。

- ・初期コース
- ・中期コース
- ・後期コース



母乳または育児用ミルク

食行動の変化

5～6か月頃：なめらかにすりつぶした状態（1回食）

7～8か月頃：舌でつぶせる固さ（2回食）

9～11か月頃：歯茎でつぶせる固さ（3回食）

12～18か月頃：歯茎で噛める固さ

食事3回+間食1～2回

手づかみで
食べる

スプーンを
使う

箸を
使う

コップで
飲む

乳首を舌で巻き込んで吸う
（舌は前後に動く）

舌でつぶす
（舌は上下にも動く）

舌で奥の歯茎に掛けて歯茎で噛む・
前でかじり取る（舌は左右にも動く）

奥歯で噛む
（第一乳臼歯が生える）

しっかり噛めるようになる
（第二乳臼歯が生える）

子育て気持ちチェック 生活編

歯みがき
甘いもの



子育ては楽しいことばかりではありません
成長するにつれ、不安なことや悩みが出てくるもの
どんなふうに感じているかチェックしてみてください

こんなこと、ありますか？	対処方法は？	どんな風に感じていますか？
<p>☆歯みがきをととてもいやがる</p> <p>☆歯みがきをすると、大きな声で泣き叫ぶ</p> <p>☆あげない方がいいのはわかっているのに、甘いものをたびたび欲しがる</p>	<p>☆方法や雰囲気工夫している</p> <p>☆友人に相談した</p> <p>☆夫に協力してもらっている</p>	<p>★子どもから拒否されたように感じて自信をなくす</p> <p>★泣き声が大きく、近所はどう思われるかが気になる</p> <p>★解決策が助言されず不満である</p> <p>★相談する人がいなくて、不安である</p> <p>★時々タイライする</p>

口の中や口のまわりは敏感なので、さわり方のちょっとした工夫で反応が変わることもあります。

楽しい雰囲気の工夫や場面を変えてみるのもいいかも知れません。

無理してきっちり磨こうとせずに、甘い飲み物や食べ物を控えることや、よく噛んで食べるようなものをあげて、口の中をきれいにする効果のあるだ液をいっぱい出すようにしましょう。



また、甘いものを欲しがっていても、外に出てみたり、相手をしてあげることで、子どもの気分が変わり、場面転換できることもあるでしょう。

健康診査の記録

3～4か月児健康診査

6～7か月児健康診査

9～10か月児健康診査

1歳6か月児健康診査

2歳児

3歳児健康診査

5歳児歯科健康診査

就学時健康診断

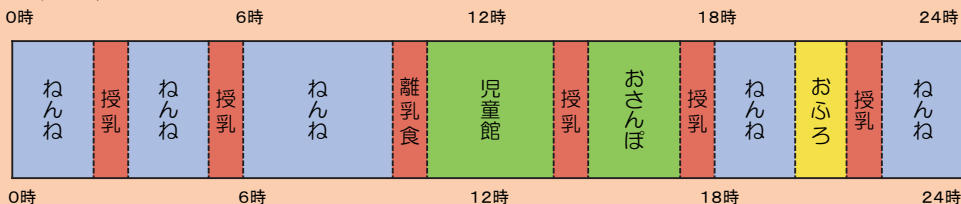
6～7か月児健康診査の頃、記入しましょう

記入日 年 月 日
(生後 月 日)



ある日の一日の様子

(記入例)



授乳(母乳・ミルク) ml) 回/日

機嫌が良いときの様子

機嫌が悪い時の様子

6～7か月児健康診査の記録(健診日 年 月 日)
気付いたことなど



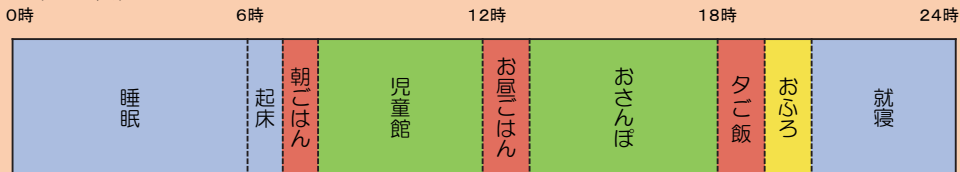
1歳6か月児健康診査の頃、記入しましょう

記入日	年	月	日
	(歳	か月)



ある日の一日の様子

(記入例)



0時	6時	12時	18時	24時

好きな遊び	苦手なこと	他の子との関わりの様子
家族との関わりの様子	気になるくせ	その他
1歳6か月児健康診査の記録 (健診日 年 月 日) 気付いたことなど		

2歳児の頃、記入しましょう

記入日	年	月	日
	(歳	か月)



ある日の一日の様子

(記入例)

0時	6時	12時	18時	24時				
睡眠	起床	朝ごはん	児童館	お昼ごはん	おさんぽ	夕ご飯	お風呂	就寝
0時	6時	12時	18時	24時				

好きな遊び	苦手なこと	他の子との関わりの様子
家族との関わりの様子	気になるくせ	その他
2歳児の記録 (健診日 年 月 日) 気付いたことなど		

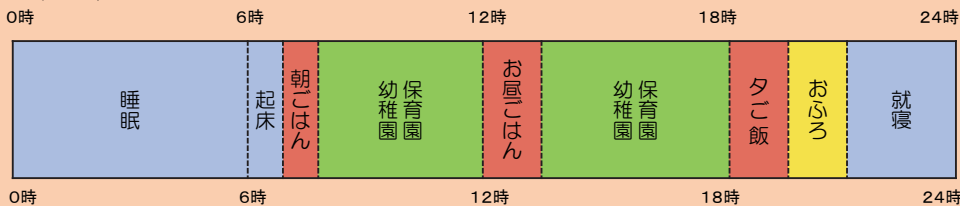
3歳児健康診査の頃、記入しましょう

記入日	年	月	日
	(歳	か月)



ある日の一日の様子

(記入例)



0時	6時	12時	18時	24時

好きな遊び	苦手なこと	他の子との関わりの様子
家族との関わりの様子	気になるくせ	その他
3歳児健康診査の記録 (健診日 年 月 日)		
気付いたことなど		

5歳児歯科健康診査の頃、記入しましょう

記入日	年	月	日
	(歳	か月)



ある日の一日の様子

(記入例)

0時	6時	12時	18時	24時				
睡眠	起床	朝ごはん	幼稚園 保育園	お昼ごはん	幼稚園 保育園	夕ご飯	お風呂	就寝
0時	6時	12時	18時	24時				

好きな遊び	苦手なこと	他の子との関わりの様子
家族との関わりの様子	気になるくせ	その他
5歳児歯科健康診査の記録 (健診日 年 月 日) 気付いたことなど		

就学時健康診断の頃、記入しましょう

記入日	年	月	日
	(歳	か月)



ある日の一日の様子

(記入例)

0時	6時	12時	18時	24時				
睡眠	起床	朝ごはん	幼稚園	お昼ごはん	幼稚園	夕ご飯	お風呂	就寝
0時	6時	12時	18時	24時				

好きな遊び	苦手なこと	他の子との関わりの様子
家族との関わりの様子	気になるくせ	その他
就学時健康診断の記録 (健診日 年 月 日) 気付いたことなど		

行ってみたよ

公園（ 公園）	児童館（ 児童館）
年 月 日	年 月 日
そのときの様子	そのときの様子

子育てひろば（ ）	（ ）
年 月 日	年 月 日
そのときの様子	そのときの様子



※ 子育てひろばは、児童館や保育園等にあります。

相談の記録

相談した施設・機関（ ）	
相談日 年 月 日	
心配なこと	相談内容・アドバイス等

相談した施設・機関（ ）	
相談日 年 月 日	
心配なこと	相談内容・アドバイス等



小学校の記録

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

※ 行事・授業参観・面談などを記録しましょう。



小学校の記録

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		



※ 行事・授業参観・面談などを記録しましょう。

中学校の記録

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		



※ 行事・授業参観・面談などを記録しましょう。

中学校の記録

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

学校名	クラス	担当	記入日		
			年	月	日
学校での様子			家庭での様子		

※ 行事・授業参観・面談などを記録しましょう。



発達障害の 理解のために

発達障害支援法は、発達障害のある人が、生まれてから年をとるまで、それぞれのライフステージ(年齢)にあった適切な支援を受けられる体制を整えることや、この障害が広く理解されることを目指しています。

発達障害の原因はまだよくわかっていませんが、脳機能の障害として考えられています。小さいころからその症状が現れるため、早い時期からの周囲の理解を得て、適切な支援や環境の調整を行うことが大切です。



発達障害ってなんだろう？

自閉症



Aちゃんの例

急に予定が変わったり、初めての場所に行ったりすると不安になり動けなくなることがよくあります。そんな時、周りの人が促すと余計に不安が高まって突然大きな声を出してしまうことがあります。周りの人から、「どうしてそんなに不安になるのかわからないので、何をしたらよいかわからない」と言われてしまいます。

でも、よく知っている場所では一生懸命、活動に取り組むことができます。



アスペルガー症候群

Bくんの例

他の人と話している時に自分のことばかり話してしまって、相手の人にはっきりと「もう終わりにしてください」と言われないと、止まらないことがよくあります。周りの人から、「相手の気持ちがわからない、自分勝手にわがままな子」と言われてしまいます。

でも、大好きな電車のことになると、専門家顔負けの知識をもっていて、お友達に感心されます。



ここに示したのはあくまで一例であって、どんな能力に障害があるか、どの程度なのかは人によって様々です。子どもにも大人にもこれらの特徴をもつ人がいます。

発達障害は障害の困難さも目立ちますが、優れた能力が発揮されている場合もあり、周りから見てアンバランスな様子が理解されにくい障害です。そのため、上で紹介したような印象をもたれていることが多くあります。近年の調査では、発達障害の特徴をもつ人は稀な存在ではなく、身近にいることがわかってきました。

発達障害の原因はまだよくわかっていませんが、現在では脳機能の障害と考えられていて、小さい頃からその症状が現れています。

早い時期から周囲の理解が得られ、能力を伸ばすための療育等の必要な支援や環境の調整が行われることが大切です。





Cさんの例

大事な仕事の予定を忘れて
り、大切な書類を置き忘れて
りすることがよくあります。周りの人
にはあきれられ、「何回言っても忘れ
てしまう人」と言われてしまいます。

でも、気配り名人で、困っている人
がいれば誰よりも早く気づいて手助
けすることができます。



注意欠陥多動性障害

ADHD



Dさんの例

会議で大事なことを忘れまいとメモ
をとりますが、本当は書くことが苦
手なので、書くことに必死になりすぎ
て、会議の内容がわからなくなること
があります。

後で会議の内容を周りの人に聞く
ので、周りの人から、「もっと要領よ
く、メモを取ればいいのに」と言わ
れてしまいます。

でも、苦手なことを少しでも楽にで
きるように、ボイスレコーダーを使
いこなしたりと、他の方法を取り入れ
る工夫をすることができます。

学習障害 LD

気になることがあれば、市町村の窓口や都道府県等の
発達障害者支援センターに相談することができます。

「発達障害」の相談窓口

発達障害者支援センター

各都道府県等で、発達障害者の日常生活(行動やコミュニケーション等)についての相談支援や
発達支援、就労支援(必要に応じて公共職業安定所、地域障害者職業センター及び障害者就業・生
活支援センター等と連携)、普及啓発及び研修を行っています。

また、障害の特性とライフステージにあわせた支援を提供するために、医療、保健、福祉、教育
及び労働等の各関係機関と連携を図ります。



発達の手配があるときに 使いましょう

生い立ち

0～2歳期の姿

幼児期の姿

小学生期の姿と対応の仕方

中学校・高校期（～18歳）の姿
と対応の仕方

生い立ち

記入日	年 月 日		
氏名		性別	男 ・ 女
生年月日		年齢	歳 月
所属			

出産した病院			
出産時の身長と体重			
身長	cm	体重	g
分娩経過			
自然分娩 帝王切開	吸引分娩 鉗子分娩	臍帯巻絡 仮死	逆子 未熟児 過熟児 微弱陣痛

けいれん	無	有（無熱・有熱	回）	（	歳	か月頃）
運動発達						
首のすわり	か月	寝返り	か月	おすわり	か月	
腹這い	か月	四つ這い	か月	つかまり立ち	か月	
つたい歩き	か月	ひとり歩き	か月			

情緒発達					
人を見て笑う	か月	人見知り	か月	後追い	か月

言語発達					
喃語	か月	始語	か月		

定期健診					
	3か月	6か月	9か月	1歳6か月	3歳
受診状況	済・未	済・未	済・未	済・未	済・未
受診場所					
結果					

0～2歳期の姿

記入日	年 月 日		
氏名		性別	男 ・ 女
生年月日		年齢	歳 月
所属			

生活								
食事	<input type="checkbox"/> 自分で食べる（フォーク・手づかみ） <input type="checkbox"/> 自分で飲む（ストロー・コップ） <input type="checkbox"/> 全部大人に食べさせてもらう <input type="checkbox"/> その他（ ）							
	睡眠	起床	時	就寝	時	目覚め	良・悪	寝つき
昼寝					いつも・時々・しない			

運動感覚	
<input type="checkbox"/> 運動発達が順調 <input type="checkbox"/> 運動について配慮が必要（ ） <input type="checkbox"/> 感覚について配慮が必要（音・光・場所・接触・その他（ ）） <input type="checkbox"/> その他（ ）	

言葉・コミュニケーション	
<input type="checkbox"/> 言葉で要求を伝えられる（発声・単語・2語文・その他（ ）） <input type="checkbox"/> 言葉以外の方法で要求を伝えられる （指差し・大人の手をとって・身振り・その他（ ）） <input type="checkbox"/> 泣いて要求を伝える <input type="checkbox"/> その他（ ）	

対人関係	
<input type="checkbox"/> 大人と一緒に遊ぶと喜ぶ <input type="checkbox"/> 呼ばれると振り向く <input type="checkbox"/> 「ちょうだい」がわかる <input type="checkbox"/> その他（ ）	

行動特徴	
<input type="checkbox"/> 常に動き回っている <input type="checkbox"/> こだわりがある <input type="checkbox"/> その他（ ）	

今後の支援について	
保護者の思い	

幼児期の姿

記入日	年 月 日		
氏名		性別	男 ・ 女
生年月日		年齢	歳 月
所属			

生活								
食事	<input type="checkbox"/> 一定時間座って食べる ・ 食欲（多い ・ 普通 ・ 少ない） <input type="checkbox"/> 好き嫌いがある（ ） <input type="checkbox"/> その他（ ）							
	起床	時	就寝	時	目覚め	良・悪	寝つき	良・悪
	昼寝				いつも ・ 時々 ・ しない			
排泄	<input type="checkbox"/> オムツを使用（いつも ・ 夜間だけ ・ 外出時のみ） <input type="checkbox"/> 排泄を知らせる（どんなふうに： ） <input type="checkbox"/> 自分でできる（オムツをとった年齢 歳）							

運動感覚	
<input type="checkbox"/> 手先を使った遊びができる <input type="checkbox"/> 手先や運動について配慮が必要 <input type="checkbox"/> 感覚について配慮が必要（音 ・ 光 ・ 場所 ・ 接触 ・ その他（ ）） <input type="checkbox"/> その他（ ）	

言葉・コミュニケーション	
<input type="checkbox"/> 言葉で要求を伝えられる（発声 ・ 単語 ・ 2語文 ・ その他（ ）） <input type="checkbox"/> 言葉以外の方法で要求を伝えられる （指差し ・ 大人の手をとって ・ 身振り ・ その他（ ）） <input type="checkbox"/> 言葉での指示に応じる <input type="checkbox"/> 大人や子どもと会話できる <input type="checkbox"/> その他（ ）	

対人関係	
<input type="checkbox"/> 子ども同士と一緒に遊ぶ <input type="checkbox"/> ひとり遊びが多い <input type="checkbox"/> 順番を待つことができる <input type="checkbox"/> ルールのある遊びに参加できる <input type="checkbox"/> その他（ ）	

行動特徴	
<input type="checkbox"/> 常に動き回っている <input type="checkbox"/> こだわりがある <input type="checkbox"/> 気が散りやすい <input type="checkbox"/> その他（ ）	

今後の支援について	
保護者の思い	

小学生期の姿と対応の仕方

記入日	年 月 日			
氏名			性別	男 ・ 女
生年月日	年齢	歳 月	学年齢	
所属	学童クラブ名			

生活	食事・睡眠・身辺自立・好きな遊びなど

運動感覚	運動・感覚面の特性及び配慮すること・外出時の配慮など

コミュニケーション	人が～さんに伝えるには・～さんが人に伝えるには・困った時の援助の求め方など

対人関係	人との関係・集団での様子（思いやり・ふるまい・協調性・状況判断など）

行動特徴	こだわり・パニック（感情の混乱）など

学習	
----	--

今後の支援について	
-----------	--

保護者の思い	
--------	--

中学の姿と対応の仕方

記入日	年 月 日				
氏名				性別	男 ・ 女
生年月日		年齢	歳 月	学年齢	
所属					

生活	食事・睡眠・身辺自立・余暇活動など

運動感覚	感覚面の特性・留意すること・移動など

コミュニケーション	人が～さんに伝えるには・～さんが人に伝えるには・困った時の援助の求め方など

対人関係	大人との関係・友達との関係・集団での様子など

行動特徴	こだわり・パニック（感情の混乱）など

学習	
----	--

今後の支援について	
-----------	--

保護者の思い	
--------	--

高校期（～18歳）の姿と対応の仕方

記入日	年 月 日			
氏名			性別	男 ・ 女
生年月日	年齢	歳 月	学年齢	
所属				

生活	食事・睡眠・身辺自立・余暇活動など

運動感覚	感覚面の特性・留意すること・移動など

コミュニケーション	人が～さんに伝えるには・～さんが人に伝えるには・困った時の援助の求め方など

対人関係	大人との関係・友達との関係・集団での様子など

行動特徴	こだわり・パニック（感情の混乱）など

学習	
----	--

今後の支援について	
-----------	--

保護者の思い	
--------	--

気軽に相談してみませんか？



すこやか福祉センター（区内4か所）

子育て、保健・福祉、支えあいの地域拠点として、相談・支援のほか各種事業やサービスの提供を行う地域の総合相談窓口です。

名称	所在地	連絡先	日時
中部すこやか福祉センター	中央3-19-1	☎ 3367-7788 FAX3367-7789	月～土 8:30～17:00 (祝日,12/29～ 1/3を除く)
北部すこやか福祉センター	江古田4-31-10	☎ 3389-4321 FAX3389-4339	
南部すこやか福祉センター	弥生町5-11-26	☎ 3380-5551 FAX3380-5532	
鷺宮すこやか福祉センター	若宮3-58-10	☎ 3336-7111 FAX3336-7134	

その他の子どもに関する相談窓口

	内容	連絡先	日時
総合相談	18歳未満の子どもとその家庭に関するあらゆる相談をお受けします。 ご相談内容について、一緒に考えて、必要な子育て情報をご紹介します。	☎ 5937-3257 FAX5937-3514 住所 〒164-0011 中野区中央1-41-2 子ども・若者支援センター 子ども・若者支援課	月～金 8:30～17:00 (祝日,12/29～ 1/3を除く) ※児童虐待相談は 24時間365日受付
児童虐待相談	虐待に関する相談。虐待の疑いの場合も連絡を。	☎ 5937-3289 FAX5937-3354 住所 〒164-0011 中野区中央1-41-2 中野区児童相談所	
愛の手帳の相談	18歳未満の愛の手帳の申請・判定に関すること。	☎ 3228-8723 FAX3228-5679 子ども・子育て支援係	
ひとり親家庭相談	ひとり親家庭に対する支援等の情報提供、相談など。		

母子生活支援施設子育て電話相談

相談専用電話: ☎ 3381-2211 日時: 毎日7:00～22:00 (休日も利用可)



裏表紙のイラストは
中野区在住 豊嶋 たく 氏の作品です。

中野区サポートファイル「のびのび」

2026年4月発行

中野区 地域支えあい推進部地域包括ケア推進課
すこやか福祉センター企画調整係

〒164-8501

中野区中野4-11-19

電話 03-3389-1111 (代表)