

サポートノート

# かけはし

スタート版



明石市

# サポートノート かけはし-スタート版-とは？

## はじめに

「サポートノート かけはし-スタート版-」は、お子さまが生まれてからの成長をまとめておくノートです。生まれた時の喜びや、お子さまとの日々のエピソード、子育てへの思いなどを形に残していきましょう。大きくなったわが子と、このノートを振りかえることもできます。お子さまと保護者にとって思い出いっぱいのノートを作っていきます。



## 楽しく作りましょう

年齢ごとにお子さまの様子や思い出を書くことができます。

新しい成長や気づきがあった時、お誕生日などの節目に書き足していきましょう。

各年齢の最初のページと最後のフリースペースにはお子さまの写真を貼ったり、手形を押したり、絵を描いたりすることができます。

まずは書けるところから自由にアレンジして楽しく作ってください。



## 入園や入学の時に

入園や入学、一時預かり、病院受診など、家族以外の方に  
お子さまの様子をまとめて伝えたい時には、  
P28にある「連絡シート」をぜひ活用してください。  
食事やトイレなどの生活面、ことば、人のかかわりなど、  
お子さまに関して気になっていることを記入できます。  
必要な時にコピーして使いましょう。  
また明石市立発達支援センターのホームページから  
ダウンロードもできます。

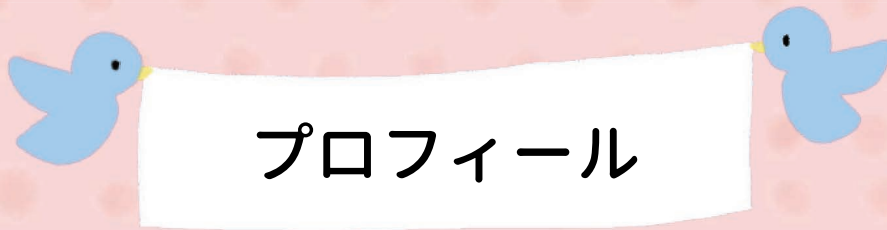


## もっとくわしく書きたい方のために

お子さまの変化や困りごと、かかわり方などを  
もっとくわしく書き続けたい方、  
幼稚園、保育所（園）、こども園、学校、病院の先生に  
相談する時に活用したい方のために  
「サポートノート かけはし」があります！  
くわしくはP30をごらんください。

## もくじ

- |     |                    |     |                         |
|-----|--------------------|-----|-------------------------|
| P1  | プロフィール             | P16 | 3歳の頃                    |
| P2  | 所属しているところ、通っているところ | P20 | 4歳の頃                    |
| P3  | 医療・相談・検査の記録、手帳     | P24 | 5歳の頃                    |
| P4  | 0歳の頃               | P28 | 連絡シート                   |
| P8  | 1歳の頃               | P30 | 「サポートノート かけはし」を書いてみませんか |
| P12 | 2歳の頃               | P31 | 相談窓口                    |



# プロフィール

ふりがな  
 名前 \_\_\_\_\_ ニックネーム \_\_\_\_\_

性別 \_\_\_\_\_ 血液型 \_\_\_\_\_ 型 ( \_\_\_\_\_ )

生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 生まれ

住所 ( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 ~ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 ) 〒 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

---

住所 ( \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 ~ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 ) 〒 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

---

連絡先 \_\_\_\_\_ 電話 携帯 \_\_\_\_\_  
 ふりがな \_\_\_\_\_ 自宅 \_\_\_\_\_  
 名前 \_\_\_\_\_ 続柄 ( \_\_\_\_\_ ) FAX \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_ 電話 携帯 \_\_\_\_\_  
 ふりがな \_\_\_\_\_ 自宅 \_\_\_\_\_  
 名前 \_\_\_\_\_ 続柄 ( \_\_\_\_\_ ) FAX \_\_\_\_\_

家族構成	ふりがな 名前	続柄	同居	別居	生年月日	職業・学校など
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	
			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	年 月 日	

転園の時期、通級のクラス  
などを書き込みましょう♪

## 所属しているところ

保育所（園）・幼稚園名など	担任の先生		メモ
	0歳児	先生	
	1歳児	先生	
	2歳児	先生	
	3歳児（年少）	先生	
	4歳児（年中）	先生	
	5歳児（年長）	先生	

## 通っているところ

サークルや習い事など通っているところを記入しましょう

時 期	利用場所	利用頻度	メモ
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	
年 月～ 年 月		<input type="checkbox"/> 週 回 <input type="checkbox"/> 月 回	





## 医療の記録

今後のために残しておいたほうがいいと思う受診歴、薬のことを記入しましょう

時期	病名 診断名	医療機関名 (診療担当科)	主治医	メモ (症状、対処法、薬の名前、 服薬方法など)
年 月～ 年 月		( 科)		
年 月～ 年 月		( 科)		
年 月～ 年 月		( 科)		
年 月～ 年 月		( 科)		
年 月～ 年 月		( 科)		



## 相談の記録

時期	相談機関名	メモ (主な困りごと、助言内容など)
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		
年 月～ 年 月		



## 検査の記録

実施日/年齢	検査機関名	検査名	メモ (検査結果、助言内容など)
年 月 日 ( 歳 か月)			
年 月 日 ( 歳 か月)			

### 手帳

療育手帳  A  B 1  B 2 ( 年 月 日 取得)

身体障害者手帳 ( ) 級 ( 年 月 日 取得)

精神障害者保健福祉手帳 ( ) 級 ( 年 月 日 取得)

# 0歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり・・・  
ご自由にお使いください

うまれた時のようす

---

---

---

---

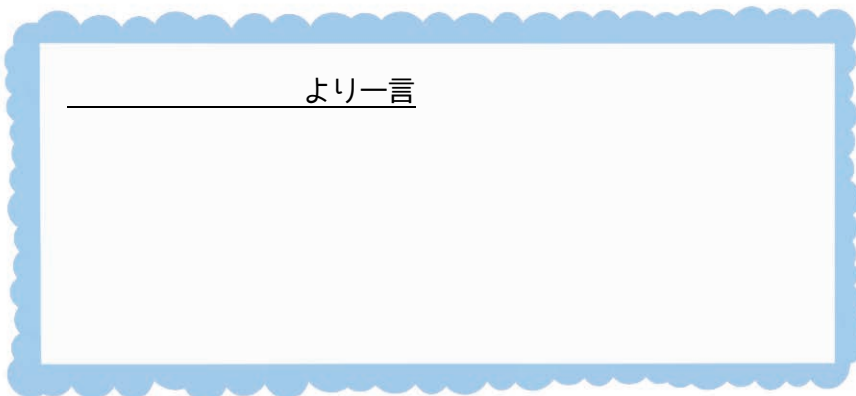
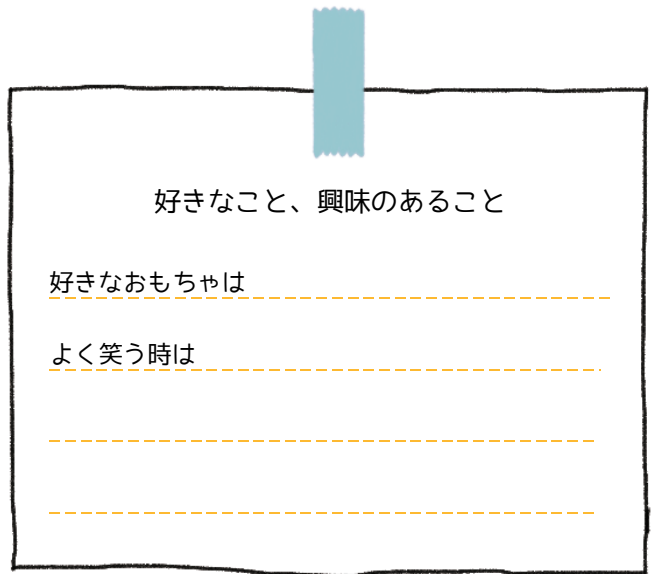
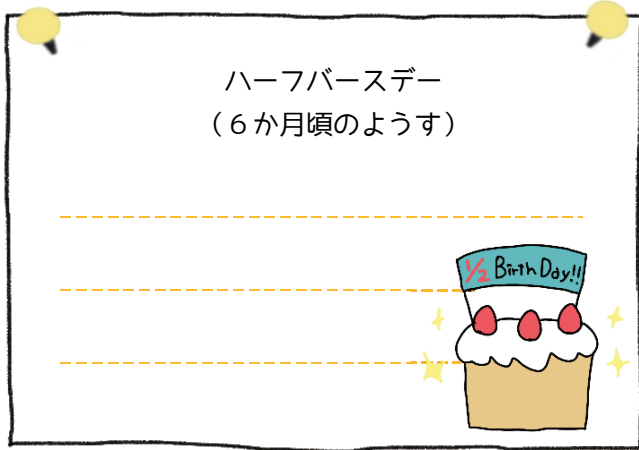
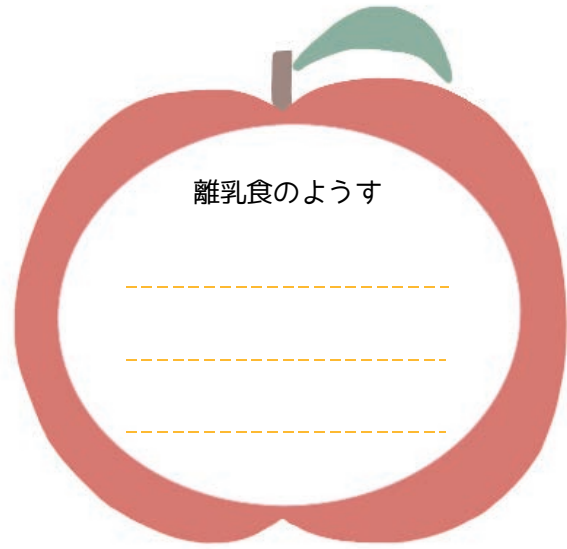


命名「」

名前をつけた人

名前にこめた思い





# はじめて記念日

首がすわった日

年 月 日  
( 歳 か月)

寝返りをした日

年 月 日  
( 歳 か月)

離乳食を始めた日

年 月 日  
( 歳 か月)

はじめて\_\_\_\_\_した日

年 月 日  
( 歳 か月)

つかまり立ちをした日

年 月 日  
( 歳 か月)

はじめて話したことは

「 \_\_\_\_\_ 」  
年 月 日  
( 歳 か月)

ひとり歩きをした日

年 月 日  
( 歳 か月)

はじめて\_\_\_\_\_した日

年 月 日  
( 歳 か月)



フリースペース

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 18 horizontal dashed lines for writing.

# 1歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり・・・

ご自由にお使いください

楽しかったこと、思い出に残っていること

Four horizontal dashed lines for writing.



エピソードを具体的に書いてみましょう  
変化したことは書き足していきましょう  
(コメントの後ろに月齢や日付を入れるとわかりやすいです)



### 成長したところ、よいところ

例・・笑顔いっぱい。みんなに「バイバイ」をするのがマイブーム。立つことが上手になった。

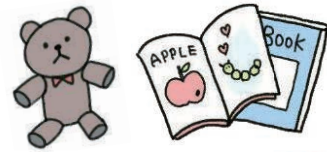


### 好きなこと、興味のあること

お気に入りのおもちゃは \_\_\_\_\_

好きな絵本は \_\_\_\_\_

好きな \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_



例・・プレイルームで遊ぶことが大好き。「たかい、たかい」がお気に入り。

### 今、がんばっていること

例・・ごはんの時にスプーンを持つことを練習中。



## 食べ物のこと、食べる時のこと

好きな食べ物は \_\_\_\_\_

苦手な食べ物は \_\_\_\_\_

アレルギーのこと、食べる時のようすなど

思い出のエピソード



## コミュニケーションのこと（話す、伝える、理解する）

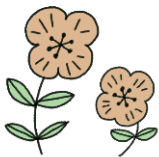
例・・「ママ」「ブーブー」と話すようになってきたね。(1歳3か月頃)



1歳  
の頃

## 心配なこと、困っていること

例・・色々なことに興味があり、何でも触って口に入れようとするので目が離せない。



より一言





# 2歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり・・・  
ご自由にお使ください

楽しかったこと、思い出に残っていること

-----

-----

-----

-----



エピソードを具体的に書いてみましょう  
変化したことは書き足していきましょう  
(コメントの後ろに月齢や日付を入れるとわかりやすいです)



### 成長したところ、よいところ

例・・・いつも元気いっぱい。自分で何でもやりたがる。1人で靴をぬげるようになった。

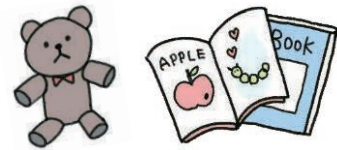


### 好きなこと、興味のあること

お気に入りのおもちゃは \_\_\_\_\_

好きな絵本は \_\_\_\_\_

好きな \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_



例・・・お絵かきが大好き。絵本の読み聞かせが好きで「読んで」と本を持ってくる。

### 今、がんばっていること

例・・・1人でパンツをぬぐことを練習中。



## 食べ物のこと、食べる時のこと

好きな食べ物は \_\_\_\_\_

苦手な食べ物は \_\_\_\_\_

アレルギーのこと、食べる時のようすなど

思い出のエピソード



## コミュニケーションのこと（話す、伝える、理解する）

例・・・「こっち、きて」と言うことがマイブーム。



## 心配なこと、困っていること

例・・・イヤイヤ期が始まったのか、なんでも「いや」「ちがう」と嫌がる。

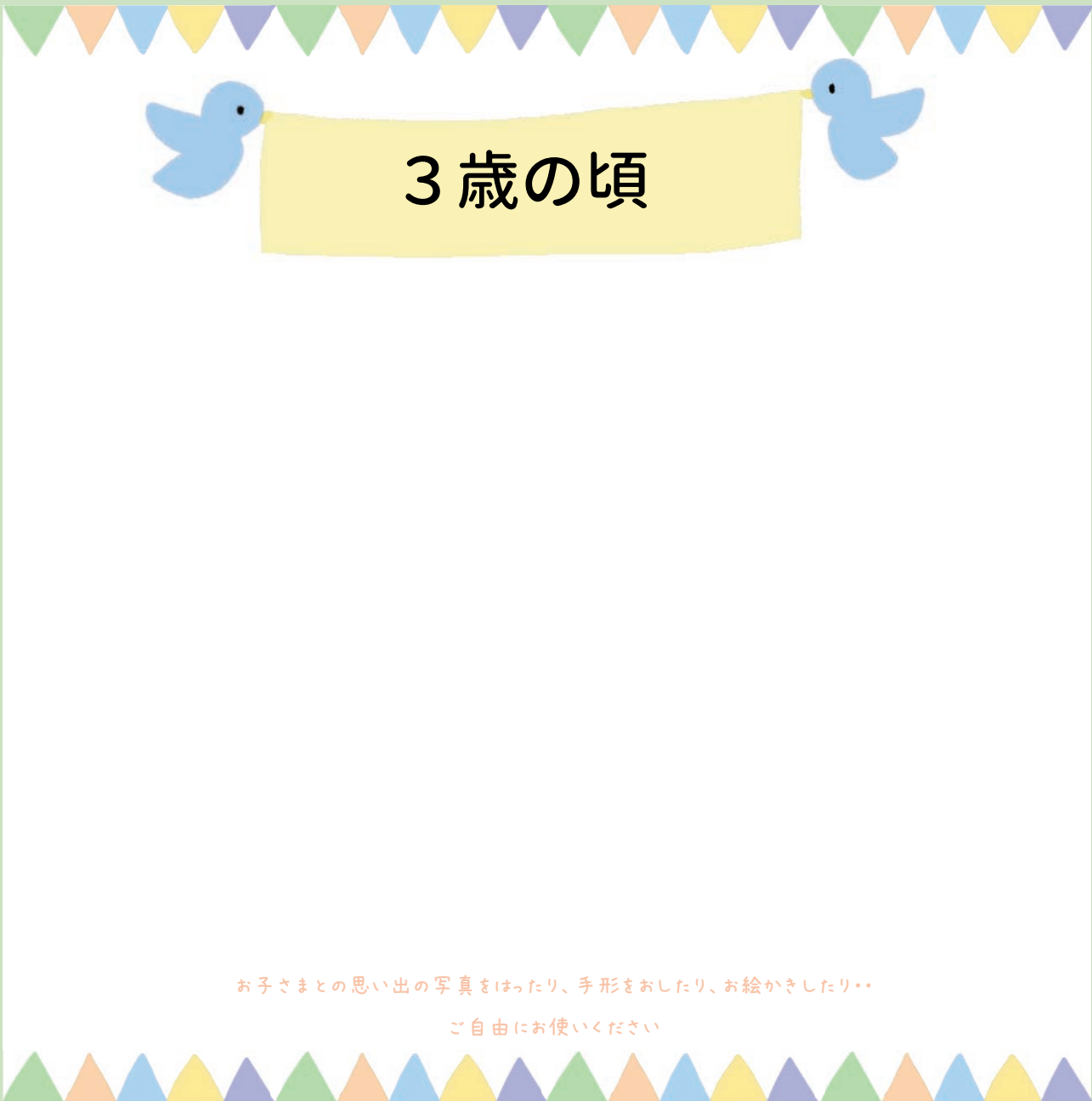


より一言



フリースペース

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 18 horizontal dashed lines for writing.



# 3歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり・・・

ご自由にお使いください

3歳の頃

楽しかったこと、思い出に残っていること

Four horizontal dashed lines for writing.



エピソードを具体的に書いてみましょう  
変化したことは書き足していきましょう  
(コメントの後ろに月齢や日付を入れるとわかりやすいです)



### 成長したところ、よいところ

例・・年下の子に優しくおもちゃをかせてあげることができるようになった。

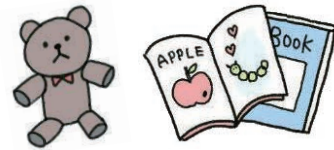


### 好きなこと、興味のあること

お気に入りのおもちゃは \_\_\_\_\_

好きな絵本は \_\_\_\_\_

好きな \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_



例・・ハサミを使うことが好きで、ママと一緒に工作することが楽しみ。

### 今、がんばっていること

例・・トイレでおしっこができるように練習中。



## 食べ物のこと、食べる時のこと

好きな食べ物は \_\_\_\_\_

苦手な食べ物は \_\_\_\_\_

アレルギーのこと、食べる時のようすなど

思い出のエピソード



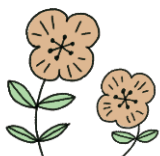
## コミュニケーションのこと（話す、伝える、理解する）

例・・・知っている言葉が増えて「これ、なあに？」と聞いてくるようになった。



## 心配なこと、困っていること

例・・・お友だちのおもちめを取ってしまうことがある。外出中に好きなものを見つけると、はっと走っていく。




より一言



フリースペース

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue. It contains 15 horizontal dashed lines for writing.



# 4歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり・・・

ご自由にお使いください



楽しかったこと、思い出に残っていること

Four horizontal dashed lines for writing.



エピソードを具体的に書いてみましょう  
変化したことは書き足していきましょう  
(コメントの後ろに月齢や日付を入れるとわかりやすいです)



### 成長したところ、よいところ

例・・・人見知りだったけれど、仲の良いお友だちと一緒に遊ぶことができるようになったね。

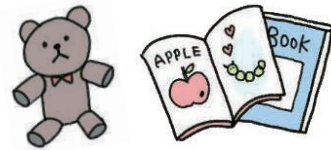


### 好きなこと、興味のあること

お気に入りのおもちゃは \_\_\_\_\_

好きな絵本は \_\_\_\_\_

好きな \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_



例・・・砂場で時間を忘れて泥遊びをしている。

### 今、がんばっていること

例・・・ママと一緒に洗濯物をたたむなど家のお手伝いをがんばっている。



## 食べ物のこと、食べる時のこと

好きな食べ物は \_\_\_\_\_

苦手な食べ物は \_\_\_\_\_

アレルギーのこと、食べる時のようすなど

思い出のエピソード



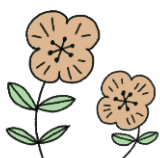
## コミュニケーションのこと（話す、伝える、理解する）

例・・・覚えた言葉をすぐに使いたがる。わからないことがあると「なんで?」と聞いてくる。



## 心配なこと、困っていること

例・・・機嫌が悪い時は泣き出し、落ちつくまでに時間がかかる。テンションがあがりすぎるとふざけてしまう。



\_\_\_\_\_  
より一言



フリースペース

A large rectangular area with rounded corners, outlined in blue, containing 18 horizontal dashed lines for writing.

# 5歳の頃

お子さまとの思い出の写真をはったり、手形をおしたり、お絵かきしたり..

ご自由にお使ください

楽しかったこと、思い出に残っていること

Four horizontal dashed lines for writing.



エピソードを具体的に書いてみましょう  
変化したことは書き足していきましょう  
(コメントの後ろに月齢や日付を入れるとわかりやすいです)



### 成長したところ、よいところ

例・・・ケガをしているお友だちを心配して「大丈夫?」と声をかけるなど優しいところがある。

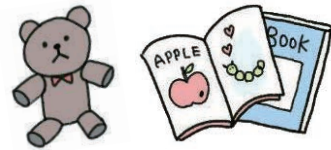


### 好きなこと、興味のあること

お気に入りのおもちゃは \_\_\_\_\_

好きな絵本は \_\_\_\_\_

好きな \_\_\_\_\_ は \_\_\_\_\_



例・・・好きなキャラクターになりきって遊ぶことが大好き。

### 今、がんばっていること

例・・・運動会では練習したダンスをがんばって踊ることができた。



## 食べ物のこと、食べる時のこと

好きな食べ物は \_\_\_\_\_

苦手な食べ物は \_\_\_\_\_

アレルギーのこと、食べる時のようすなど

思い出のエピソード



## コミュニケーションのこと（話す、伝える、理解する）

例・・・その日にあったことを話してくれる。



## 心配なこと、困っていること

例・・・登園の準備がなかなかできず、時間がかかる。



より一言



## フリースペース

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

小学校への入学が近づいてきました。

お子さまの成長に喜びを感じるとともに、初めての小学校生活に不安な気持ちもあるのではないのでしょうか。お子さまはそれぞれのペースで少しずつ成長していますので、あせらず見守っていきましょう。心配なことがあれば周りの方に相談してください。

お子さまには「もうすぐ1年生。楽しみだね。」と小学校には楽しいことが待っていることをたくさん伝えてあげてください。

育てていきたいこと・・・

- ✦ 生活のリズムを整える（早寝、早起き、朝ごはん）
- ✦ 「こんにちは」「さようなら」などの挨拶をする
- ✦ 「ありがとう」「ごめんなさい」を言う
- ✦ 話を聞いて返事をする



# ☀️ 連絡シート

入園、入学、一時預かり、医療機関の受診などのタイミングでお子さまの様子をまとめて伝えたい時にお使いください

記入日 年 月 日

記入者 (続柄)

ふりがな

子どもの名前 \_\_\_\_\_ 年 月 日生まれ ( 歳 か月)

よいところ、好きなこと、得意なこと

気をつけてほしいこと、嫌いなこと、苦手なこと

生活習慣	食 事	<input type="checkbox"/> 1人で食べる <input type="checkbox"/> 部分的に手伝う <input type="checkbox"/> 全て手伝う <input type="checkbox"/> はし <input type="checkbox"/> スプーン、フォーク <input type="checkbox"/> 手づかみ <input type="checkbox"/> 座って食べる <input type="checkbox"/> 食事中に立ち歩くことがある 好きな食べ物 【 _____ 】 苦手な食べ物 【 _____ 】 アレルギー 【 _____ 】 ( _____ )
	排 泄	意思表示 <input type="checkbox"/> あり(出る前・出た後) <input type="checkbox"/> 時々あり(出る前・出た後) <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> 布パンツ <input type="checkbox"/> トレーニングパンツ <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 1人でトイレ <input type="checkbox"/> 声をかける <input type="checkbox"/> 部分的に手伝う <input type="checkbox"/> 全て手伝う ( _____ )
	着がえ	<input type="checkbox"/> 1人でできる <input type="checkbox"/> 部分的に手伝う <input type="checkbox"/> 全て手伝う ( _____ )
	睡 眠	起床 ( : ) ごろ    就寝 ( : ) ごろ お昼寝 <input type="checkbox"/> あり ( : ) ~ ( : ) <input type="checkbox"/> なし ( _____ )

連絡シート

コ ミ ュ ニ ケ ー シ ヨ ン	伝える 話す	<input type="checkbox"/> 泣く、意味のわからない言葉 <input type="checkbox"/> 指さし <input type="checkbox"/> サイン、ジェスチャー <input type="checkbox"/> 大人の手や腕をほしい物の方へ動かす <input type="checkbox"/> 単語で伝える <input type="checkbox"/> 文章で伝える <input type="checkbox"/> 発音が聞きとりづらい <input type="checkbox"/> 困った時、嫌な時に自分から伝えにくい  
	理 解	<input type="checkbox"/> 実物を見せるとわかる <input type="checkbox"/> 身ぶり、手ぶりがあるとわかる <input type="checkbox"/> 身近な物の名前がわかる <input type="checkbox"/> よく使う言葉がわかる <input type="checkbox"/> 文章で言われたことがわかる  
	人との かかわり	<input type="checkbox"/> 積極的 <input type="checkbox"/> 消極的 <input type="checkbox"/> どちらでもない <input type="checkbox"/> 1人で過ごすことが多い <input type="checkbox"/> 大人とよく関わる <input type="checkbox"/> 年上の子とよく関わる <input type="checkbox"/> 同年齢とよく関わる <input type="checkbox"/> 年下の子とよく関わる <input type="checkbox"/> トラブルになりやすい <input type="checkbox"/> 一方的に関わることが多い  
運 動	体・手先の 使い方 体を動かすこと <input type="checkbox"/> 好き <input type="checkbox"/> 苦手 手先を使うこと <input type="checkbox"/> 好き <input type="checkbox"/> 苦手  	
集 団 生 活	集団参加 の様子 <input type="checkbox"/> 1人で最後まで参加する <input type="checkbox"/> 興味を持つことができれば参加する <input type="checkbox"/> 大人が付きそって参加する <input type="checkbox"/> 集団が苦手で入りにくい <input type="checkbox"/> 気持ちや行動を切りかえることが苦手 <input type="checkbox"/> 初めてのことが苦手  集団経験のある お子さまは ご記入ください	
そ の 他		

-スタート版-にプラスして

## 「サポートノート かけはし」を 書いてみませんか



### 「サポートノート かけはし」のメリット

#### 記録する

お子さまの生活の様子、人とのかかわり、行動の特徴などを「スタート版」よりくわしく、チェック形式で簡単に整理できます。3歳から18歳頃まで記録できます。

#### 伝える

お子さまの様子、困っていること、心配なことをまとめて伝える時、相談する時に活用していただけます。幼児期から中高生までお子さまの情報を切れ目なくつなぐことで、お子さまが安心して過ごす助けになります。

新しい環境でお友だち関係や  
勉強のことが心配・・・

ノートだと伝えやすいし、先生に  
子どものことを知ってもらえて安心!



読みますね



お願いします

#### 配布窓口

- + 明石市立発達支援センター（市役所北庁舎（旧保健センター）2階） TEL：078-918-5841
- + こども健康センター（パピオスあかし6階） TEL：078-918-5656
- + 障害福祉課（明石市役所本庁舎1階） TEL：078-918-1344
- + あおぞら園（ふれあいプラザあかし西2階） TEL：078-945-0280

明石市立発達支援センターのホームページからダウンロードできます

明石市立発達支援センター

検索

QRコードはこちら→



配布場所へ取りに行くことが難しい場合は、明石市立発達支援センターへご連絡ください

# ☀️ 相談窓口

☎️は電話相談

🏠は来所相談

※祝日・年末年始は相談を受け付けていないところもあります

相談の種類	相談内容	相談日時	連絡先
妊娠・出産・子育てに関する相談	妊娠中から産後の悩み、子どもの発育、発達、育児に関する不安や悩みなどについての相談	☎️ 月～土 9:00～17:15	こども健康センター ☎️ 078-918-5656 FAX 078-918-6384
子育て相談	乳幼児期の子育ての相談（育児不安など）	☎️ 毎日（休所日をのぞく） 9:00～17:00 ★来所相談は事前予約可 ◆休所日は毎月最終水曜日（最終水曜日が祝日 12/29～31 の場合はその前週水曜日）及び年末年始	あかし子育て相談室 （あかし子育て支援センター内） ☎️ 078-918-5610 各子育て支援センターにもお気軽にご相談ください。
		🏠 月4回 ★専門員による子育て相談 ◆日程は支援センターにお問い合わせください。	子育て支援センターおおくぼ ☎️ 078-936-7661
		🏠 毎日（休所日をのぞく） 9:00～16:00 ★来所相談あり ◆休所日は木・日曜日、祝日、年末年始	子育て支援センターうおずみ ☎️ 078-203-8494
	子どもの養育上の悩み、虐待、家庭環境などの相談	☎️ 🏠 月～金 8:55～17:40 ★来所は要予約	明石こどもセンター ☎️ 078-918-5097 FAX 078-918-5128
	子育てに関する相談全般	☎️ 24時間 365日	あかし子育て相談ダイヤル ☎️ 078-926-2525 FAX 078-926-2424 メール相談 soudan24@akashi-kosodate.jp
ひとり親家庭相談	ひとり親家庭に関する生活相談	☎️ 🏠 月～金 9:00～17:00	児童福祉課 （母子・父子自立支援員） ☎️ 078-918-5182
就園の相談	保育所（園）・幼稚園・認定こども園等への入園の申し込み、問い合わせ	☎️ 月～金 8:55～17:40	こども育成室 利用担当 ☎️ 078-918-5093 FAX 078-918-5650
学齢期における特別な支援を必要とする子どもの教育相談	特別な支援を必要とする子どもの就学相談や入学後の教育支援等	☎️ 🏠 月～金 8:55～17:40 ★来所は要予約	学校教育課 特別支援教育係 ☎️ 078-918-5055 FAX 078-918-5111
障害のある子どもの相談	障害のある子どもの各種制度の相談	☎️ 🏠 月～金 8:55～17:40	障害福祉課 ☎️ 078-918-1344 FAX 078-918-5244
発達相談 サポートノートの相談	発達障害をはじめ、支援を必要とする子どもの相談	🏠 月～金 ★要予約 9:00～17:00	明石市立発達支援センター ☎️ 078-918-5841 FAX 078-918-5843



## サポートノート かけはし -スタート版-

令和2年4月 初版 発行

令和6年9月 第3版 発行

編集・発行 明石市立発達支援センター

〒673-0882 明石市相生町2丁目5-15 市役所北庁舎（旧保健センター） 2階

電話 078-918-5841

FAX 078-918-5843

2025092800

