

今、どの時期？ 見極めチェックリスト

～チェックが一番多い時期から始めてOK～

使い方

- ①全部読んで、あてはまるものに☑
- ②一番☑が多い時期が、今のスタート地点
- ③その時期のワークシートを開く



ためる期のサイン

- ☐ 朝、起きられない日が多い
- ☐ 返事が短い・声が小さい
- ☐ 表情が減った、笑わなくなった
- ☐ 部屋にいる時間が長い
- ☐ 「学校」の言葉に体がかたまる

動きだす期のサイン

- ☐ リビングに自分から出てくる
- ☐ 好きなことをしている時は笑う
- ☐ ごはんを一緒に食べられる
- ☐ 「ひま」「つまんない」と言い出した
- ☐ 良い日と悪い日を行ったり来たりする

ととのえる期のサイン

- ☐ 外に出たがる日がある
- ☐ 友達の話が出てくる
- ☐ 「2学期」の話をして固まらない
- ☐ 生活リズムが整い始めた
- ☐ 「〇〇やってみようかな」が出てきた

ふみだす期のサイン

- ☐ 「学校行ってみようかな」と自分から言う
- ☐ 朝、自分で起きる日が増えた
- ☐ 学校の準備を自分でし始めた
- ☐ 先生や友達の名前が会話に出る
- ☐ 行けなかった日も引きずらなくなった

2つの時期にまたがるのは、ふつうのこと。迷ったら“より休ませる方”に合わせてあげてね。繊細な子は、回復に人一倍ていねいな時間が必要なだけです