

まずはちょっとお試し!

# 進路のモヤモヤ 整理シート

次の一步を見つけるきっかけに



書いた日

年

月

日

# STEP 1



## 親の気持ちを見える化する



いまの気持ちに、チェックしてみましょう。

- 将来ちゃんと子どもが自立できるか不安
- 周り比べてしまって苦しくなる
- この選択で合っているのか自信がない
- 子どもに合う場所があるのか心配
- 一生懸命向き合うことに疲れてきた
- 夫婦で考え方が違って、話がしにくい
- 親子関係があまり良くないと思っている
- 正直、何が不安なのかうまく言えない



私自身も不安ばかりでしたが、  
気持ちを振り返ることで、  
少しずつ整理できるようになりました。



自由に書いてみましょう

## STEP 2

# 子どもの特性を そのまま見る



お子さんの様子を、ありのままにチェックしてみましょう。

- 好きなことには強く集中できる
- 集団の中だと疲れやすい
- 自分のペースで進めるほうが力を出しやすい
- 行動・気持ちの切り替えに時間がかかる
- 合理的配慮が必要
- 学習に遅れや不安がある
- 見通しを立てることが苦手
- 気持ちを言葉にするのが苦手
- 人間関係で消耗しやすい
- 朝起きることがしんどそう
- 学校に行くことが負担になっている
- 得意科目がある、苦手科目がある
- 将来、やりたいことがある



合う進路を見つけるためには、  
子どもの特性を観察することが大切な  
ヒントになると実感しました。



自由に書いてみましょう

.....

.....

.....

## STEP 3

# 情報を分けて 見極める



集めた情報を、1つずつ確認してみましょう。

- 進路先の情報を確認（制度・サポート体制・トラブル対応など）
- 子どもの特性に合っているか
- 子どもの「好き」や「得意」を活かせるか
- 行事、通いやすさ、お金の不安はないか
- 見学や体験など、自分の目で確かめたか
- 子どもと親の気持ち（納得感・安心感）
- 入試内容・受験の負担は大きくないか
- 進学後の先を見通しているか



すぐに答えが出なくても大丈夫。

1つずつ考えていくことで、安心につながります。



自由に書いてみましょう

まとめ

## 次への一步を選ぶ



いまの自分に、いちばんしっくりくるものを  
ひとつ選んで、チェックしてみましょう。

- ① 情報を整理して、もう少し考えてみる
- ② 気になる学校やサービスを調べてみる
- ③ 見学や体験に行ってみる
- ④ 専門家や支援者に相談してみる
- ⑤ 発達特性について学んでみる
- ⑥ 今は子どもとの時間を大切にする



焦らなくて大丈夫。  
どの選択も間違いではありません。  
あなたとお子さんにとっての「いちばん」を、  
見つけていきましょう。



自由に書いてみましょう

.....

.....

.....



## ひとりで抱え込まないで大丈夫



息子の不登校、親子関係の悪化...

私自身、気持ちも情報もごちゃごちゃのまま  
ずっと突き進んでしまっていました。

でも、自分の気持ちをちゃんと整理できたとき、  
はじめて前に進めるようになりました。  
そして息子も、みるみる成長していきました。  
もっと早くに知りたかった、と今でも思います。



このシートは体験版なので実際は

もっと整理することがたくさんあります。

「わが家の場合は、どうすればいいの？」

そう思ったときは、一緒に整理しませんか。



## 各種サポート・個別相談のご案内

お子さんの特性やご家庭の状況に合わせて、  
やさしく丁寧にお話します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。



市川さんのおうちスタイル

<https://www.ouchistyle.net/>



※本資料の内容は、著作権法により保護されています。

※無断での転載、複製、配布、共有、販売、二次利用等を固く禁じます。

作成者：市川いずみ