

5歳のこどもの チェックシート



保護者ご記入用

5歳は、基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける重要な時期です。また、小学校入学まで1年余りとなる節目のこの時期は、就学に向けての準備を始める良いタイミングです。5歳のこどものチェックシートをご記入いただき、お子さんの成長や日々の生活の様子を振り返ってみませんか。

お子さんのお名前

記入日 年 月 日



1. 5歳のこどもの発達の様子

～お子さんの現在のご様子について、はい/いいえに✓でお答えください～

NO	項 目	はい	いいえ
1	片足ケンケンができる	☐	☐
2	はさみで紙を線にそって切ることができる	☐	☐
3	お手本を見て四角を書くことができる	☐	☐
4	スキップができる	☐	☐
5	ボタンをかけることができる	☐	☐
6	大便の時、一人でおしりをふくことができる	☐	☐
7	「5個持ってきて」の指示が理解でき、正しく5個持ってくることができる	☐	☐
8	したこと、見たこと、聞いたことを言葉で伝えることができる	☐	☐
9	左と右がわかる	☐	☐
10	ひらがなで自分の名前が読める	☐	☐
11	はっきりした発音で話すことができる	☐	☐
12	しりとりができる	☐	☐
13	かくれんぼや鬼ごっこ等のルールを理解して遊べる	☐	☐
14	じゃんけんの勝ち負けがわかる	☐	☐
15	遊びの中で必要な言葉（いれて、貸して、どうぞ、ちょうだい、ありがとう等）を使ってやりとりできる	☐	☐
16	友達と順番に物を使うことができる	☐	☐

苦手なことがあっても、周囲の大人がお子さんの特徴を理解し、関わり方を工夫するとこどもの様子は変わってきます。
お子さんの成長やその子に合った関わり方について、一緒に考えてみませんか。



チェック項目は裏面へ続きます。



2. ふだんのこどもの様子

～保護者の方からみたお子さんの様子に✓をつけてください～

NO	項 目	ほとんど 見られない	少し 見られる	よく 見られる
1	周囲の音や動きに気が散りやすい	☐	☐	☐
2	じっと座っていることが苦手	☐	☐	☐
3	よく転んだり、ぶつかったりしてけがをする	☐	☐	☐
4	思いついた途端にやらずにはいられない	☐	☐	☐
5	ことばの指示が伝わりにくい	☐	☐	☐
6	友達とトラブルになりやすい	☐	☐	☐
7	かんしゃくを起しやすい	☐	☐	☐
8	一人で遊ぶことを好む	☐	☐	☐
9	相手の気持ちを理解することが難しい	☐	☐	☐
10	会話がかみ合わなかったり一方的で、やり取りになりにくい	☐	☐	☐
11	初めてのことが苦手で、すすめてもやろうとしない	☐	☐	☐
12	感覚の過敏さがある（特定の音で耳をふさぐ、特定の素材を嫌うなど）	☐	☐	☐
13	極端な偏食がある	☐	☐	☐
14	睡眠リズムが安定しない （夜中に何度も起きてしまう、寝つきが悪いなど）	☐	☐	☐



3. 生活習慣チェックリスト

～お子さんの現在の様子にあてはまるものに✓をつけてください～

① 朝は何時ごろ起床しますか

☐ 午前7時以前

☐ 午前7～8時

☐ 午前8時以降

② 朝食は毎日食べますか

☐ 毎日食べる

☐ 週3～4回食べる

☐ ほとんど食べない

③ テレビ、DVD、ゲーム、動画などのメディアを見る時間を決めていますか

☐ 1日合計2時間未満

☐ 1日合計2時間以上

☐ 決めていない

④ 夜8時以降はメディアとの接触を避けていますか

☐ あてはまる

☐ 時々あてはまる

☐ あてはまらない

⑤ 夜は何時ごろに布団に入りますか

☐ 午後9時以前

☐ 午後9～10時

☐ 午後10時以降



チェックシートを記入し、気になる
ことや相談したいことがある方は、お
気軽に5歳児のびのび発達相談をご利用
ください。

まずは、お電話をお待ちしております。

こどもの気になる行
動は、生活習慣を整え
るだけで減少すること
がわかっています。就
学に向けて、生活習慣
を確認し、家族全体で
準備を進めましょう。