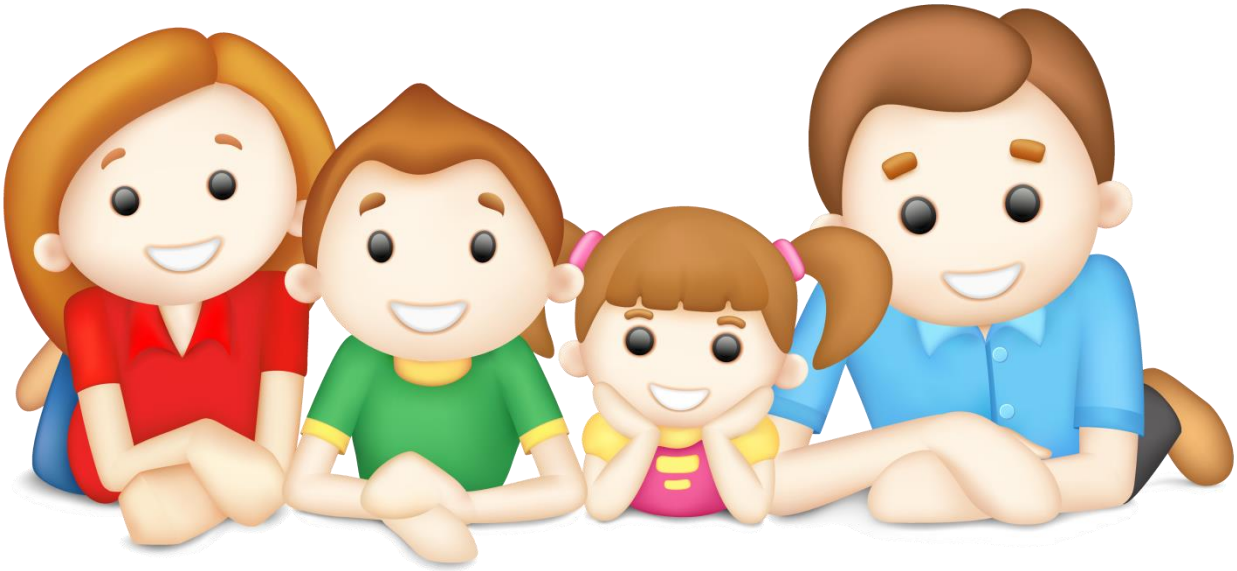
「自分らしさ」ノート

【初版】



名前

本人 _____

家族 _____

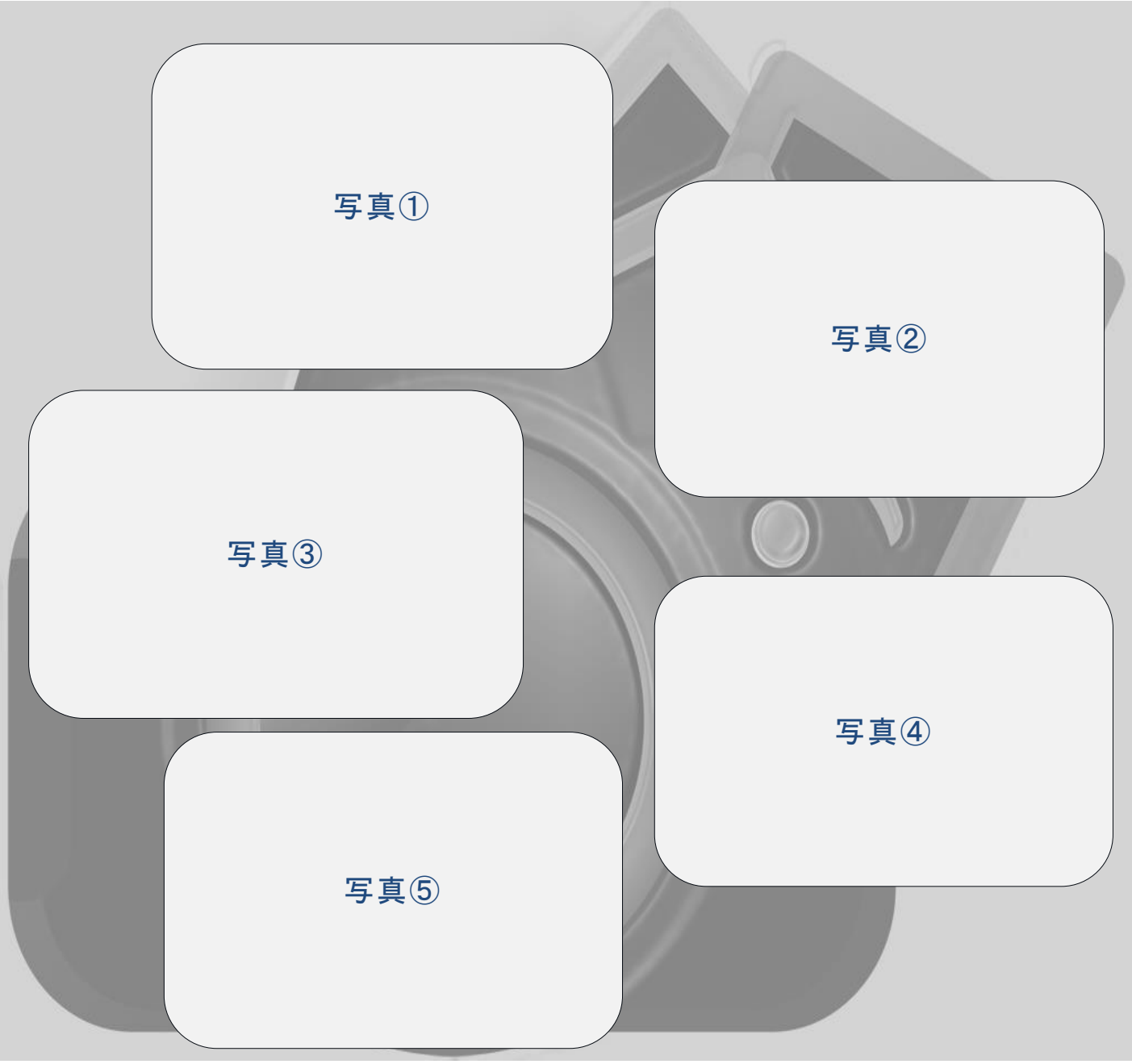
※個人情報保護のため、記入後の取扱いには特にご注意ください。

なぜ自分らしさノートを作成するのか

- このノートには、障がい児・者の方(ご本人)の様々な情報を書き込んでいただいています。それはなぜかと言うと、学校入学・卒業後や転職時の支援者が変わるとき、親にもしもが起きたときなど、ご本人および親・保護者に転機や緊急事態が生じた際に、意見表現・表明が苦手なご本人から大事な情報(特に医療に関わる情報等)が得られないと、ご本人が長期にわたり苦しむことが予想されますし、場合によっては生命に関わる問題にもなりかねません。支援関係者による情報の共有が、ご本人の「最善の利益」につながるものと思われます。
- このノートでは、障がい者ご本人のことを「ご本人」、書き込まれる方を「ご家族」としています。そして、ご本人の支援をご家族から地域社会での見守りにスムーズに移行することをテーマとして、ご家族ならではの情報や将来のことについて書き込んでいただき、ご本人とご家族の「将来設計」づくりにご利用していただきたいと思い編集いたしました。
- 昨今、増加しつつある親に何かあっての後の突然の引き継ぎは、時間的・労力的コストが非常にかかります。その間に苦しむご本人の姿を見ることは非常に辛いものがあります。ご家族だけで共有すべき「個人情報」もあるかと思いますが、支援関係者が速やかに情報を共有し、ご本人にとっての「最善の利益」を確保するために、是非記入をお願いいたします。
- あわてることはありません。「ご家族」のペースで書き込んでください。時間の経過と共にいろいろと気持ちが変化してくるものと思われます。また、ご本人とご家族が共有する他者には計り知れない「時の流れ」と共に客観的に自分たちの生活を振り返ることが出来るかもしれません。書いたり消したり、何度も書き換えながら、ご本人の将来・現在のために伝えたい情報を詳しくお書きくださいます様お願いいたします。

スクラップブッキング

※このノートをつくるにあたり、ご本人やご家族の写真をつかって、スクラップブッキングをつくってみましょう。スクラップブッキングとは、お気に入りの写真をかざるペーパークラフトのことです。写真をアルバムに貼りつけるだけでなく、台紙にイラストやタイトルをそえ、写真ごとに思い出を書きつづることによって、より鮮明に自分史や家族史をわかりやすく伝えることができます。そこから、ご本人の好みやどう生きたいかという将来へのヒントが得られる可能性が広がります。ご家族で楽しみながらつくってください。



プロフィール(基本情報)

- 生年月日

年　　月　　日(　　歳)

- 住　所(住んでいるところ)

笛吹市　　(行政区:　　)

電　話

- 緊急の連絡先

1.(どなたへ)(本人との関係:親・兄弟姉妹・友人知人)

氏名

住所　〒

電話　　携帯TEL

2.(どなたへ)(本人との関係:親・兄弟姉妹・友人知人)

氏名

住所　〒

電話　　携帯TEL

- 福祉手帳(身体・知的・精神等)の種類、番号、期限

手帳・年金の種類	記号・番号など	取得年月日	備考(有効期限等)

※20 歳になると法制度上、本人の名前で申請することになります。
　例)20 歳未満の時に支給される特別児童扶養手当は、本人ではなく父母に支給されますが、20 歳から受ける障害者基礎年金は本人に支給されます。

➢ 年金証書・受給者証（重度医療・自立支援・特児等）の種類、番号、期限

手帳・年金の種類	記号・番号など	取得年月日	備考（有効期限等）

プロフィール（健康情報）

➢ 身長　　cm　　体重　　kg
➢ 血液型O　A　B　AB型　　RH　＋　－
➢ かかりつけ医療機関（病院名・医師名）
病院名　　医師名
診療科　　TEL
服薬の状況　無　有
その他、病気や薬に関すること

- 過去に罹った病気と現在治療中の病気

過去（病院名とその期間　年　月～　年　月・入院の有無）

現在

- 服薬状況（飲んでいるお薬）　（　年　月　日現在）

朝・昼・（夕）夜・就寝前

服薬カード貼付（薬局発行のもの）

頓服

- アレルギー（食べ物・薬など）

- てんかん発作の有無（気が遠くなる・気を失う・体がかたくなる）

有　・　無　（どちらかに◯）

前　兆

原　因

- パニックの有無(どうしてよいかわからなくなること)

  有 ・ 無 (どちらかに◯)

  予防法

  原　因(ひとごみ・音・予定外のことなど、その対処法も)

- 自傷行為の有無(どうしようもなく自分を傷つけてしまうこと)

  有 ・ 無 (どちらかに◯)

  内　容(どのようになるのか？その対処法も)

- 他害行為の有無(他人を傷つけてしまう)

  有 ・ 無 (どちらかに◯)

  内　容(どのようになるのか？その対処法も)

- 今後の入院、手術(入院、手術等についての希望を自由にご記入ください。但し、必ずしも希望通りにはいかない場合もあります。)

家族・親族・友人知人関係

- 本人の父(名前:　　連絡先:　　)

  母(名前:　　連絡先:　　)

- 兄弟姉妹(名前:　　連絡先:　　)

  (名前:　　連絡先:　　)

  (名前:　　連絡先:　　)

- 配偶者 (名前:　　連絡先:　　)

  子の有無(名前:　　連絡先:　　)

- その他親族・友人知人(特に関係の深い方・頼りにしている方)

  (関係:　　名前:　　連絡先:　　)

  (関係:　　名前:　　連絡先:　　)

  (関係:　　名前:　　連絡先:　　)

- 本人をよく知っている学校の先生

  (名前:　　学校名:　　連絡先:　　)

- 支援者リスト

  (名前:　　所属機関:　　連絡先:　　)

  (名前:　　所属機関:　　連絡先:　　)

  (名前:　　所属機関:　　連絡先:　　)

  (名前:　　所属機関:　　連絡先:　　)

  (名前:　　所属機関:　　連絡先:　　)

私の年表

◆本人にかかわるこれまでの経過などについて記入します。

時　期 （年　齢）	こ れ ま で の 様 子 や 経 過

【記入例】

本人の好きなこと

記入例：記入日2018年12月17日

屋内	遊び	パソコンでの動物の動画をみること
	テレビ	NHK の動物のドキュメント
	本	動物図鑑が一番のお気に入り
	ゲーム	
	携帯・スマホ	目を離すと親のスマホで動画を見ている
	その他	

屋外	好きな場所	遊亀動物公園
	遊び	おにごっこ
	スポーツ	水泳
	好きな乗り物	電車
	その他	

友人他	友だち	同じ施設に通うA さん
	学校・施設職員等	相談支援事業書の B さん

本人の好きなこと

記入日：　　年　月　日

屋内	遊び	
	テレビ	
	本	
	ゲーム	
	携帯・スマホ	
	その他	

屋外	好きな場所	
	遊び	
	スポーツ	
	好きな乗り物	
	その他	

友人他	友だち	
	学校・施設職員等	

【記入例】

関係者(支援)マップ

記入例：記入日2018年12月17日

医療関係

（内科、外科、歯科、眼科、神経内科等）

○×医院☎055-○○○-△△△△

発達障害者支援センター

☎055-○○○-△△△△

学校・日中活動の場

□□特別支援学校　金八先生

☎055-○○○-△△△△

保健・福祉サービス

笛吹市のA保健師

A事業所(相談支援事業所)

笛吹社協(日常生活自立支援事業)

本人

家族・親族

父・三郎

090-○○○○-△△△△

母・桃子

090-○○○○-××××

祖母・すえ

弟・次郎

仲間・友だち

学校のともだちAくん

リトミック　ママともだち

地域

○○図書館(動物図鑑読書)

コンビニ(おやつ購入)

趣味・余暇で通っているところ

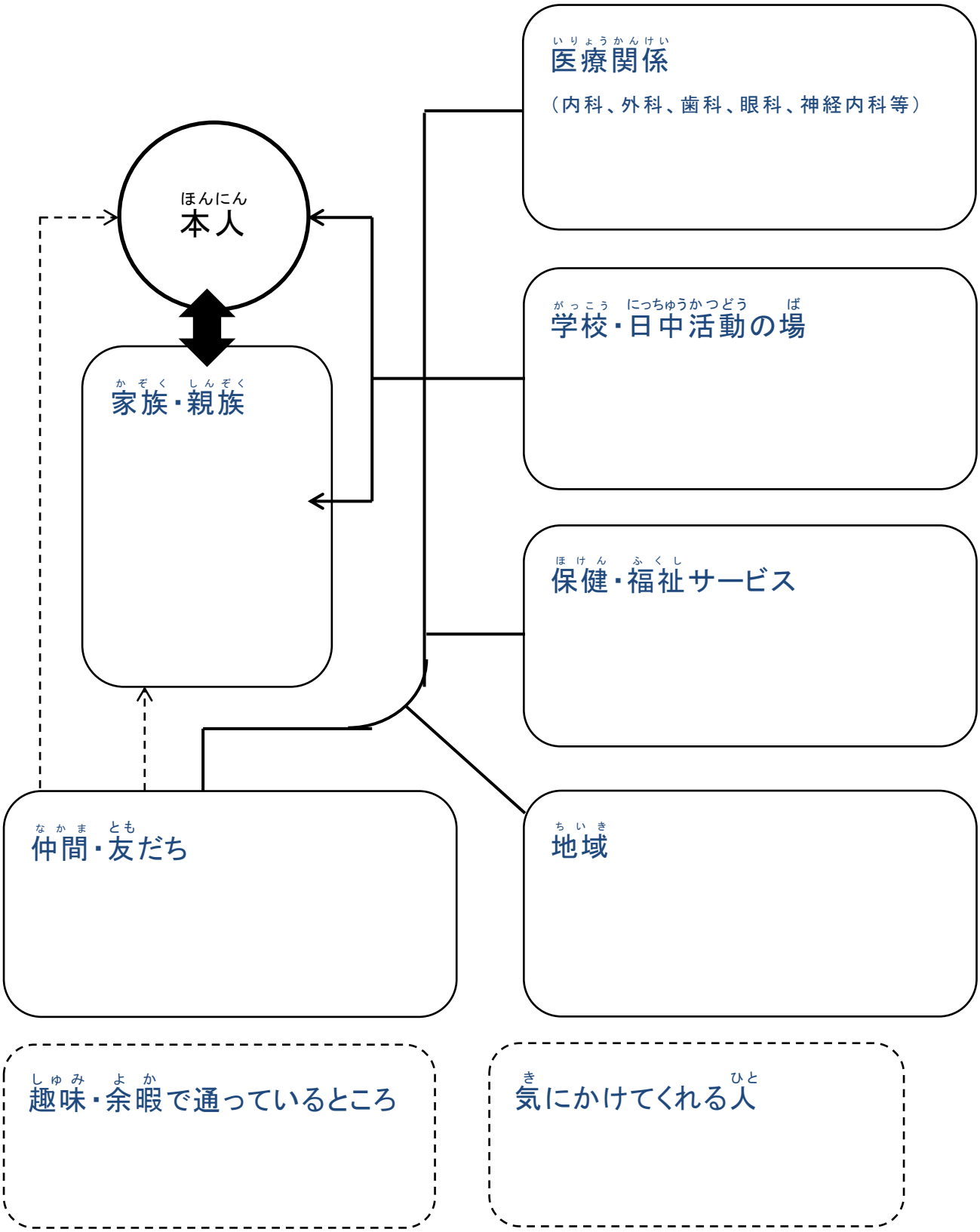
スイミング

気にかけてくれる人

散歩で出会うおじさん・おばさん

関係者(支援)マップ　（　　）

記入日：　　年　　月　　日



【記入例】ふだんの生活の様子

記入例：記入日2018年12月17日

		状態	配慮が必要なこと
食事	作ること	自立・半介助・全介助	
	食べること	自立・半介助・全介助	
トイレ		自立・半介助・全介助	大便時の拭き取りが不十分のときがあります
おふろ		自立・半介助・全介助	長時間はいっていてのぼせてしまうことがあります
着替え		自立・半介助・全介助	こだわりがあります 選べる配慮が必要です
就寝と起床		自立・半介助・全介助	目覚まし時計ではなく、声かけで起こしています
身だしなみ		自立・半介助・全介助	歯磨きをぬって渡しています 整髪にこだわりがあります
買い物		自立・半介助・全介助	財布にレシートとおつりを入れるようにメモをいれています
移動	歩行・徒歩	自立・半介助・全介助	可能です
	バス・電車	自立・半介助・全介助	ひとりで乗ったことはありません
	自動車・タクシー	自立・半介助・全介助	ひとりで乗ったことはありません
備考		電車には興味があるようですが、じっとしていられないので、目が離せません。駅での案内の声が苦手です	

ふだんの生活の様子

記入日：　　年　月　日

		状態	配慮が必要なこと
食事	作ること	自立・半介助・全介助	
	食べること	自立・半介助・全介助	
トイレ		自立・半介助・全介助	
おふろ		自立・半介助・全介助	
着替え		自立・半介助・全介助	
就寝と起床		自立・半介助・全介助	
身だしなみ		自立・半介助・全介助	
買い物		自立・半介助・全介助	
移動	歩行・徒歩	自立・半介助・全介助	
	バス・電車	自立・半介助・全介助	
	自動車・タクシー	自立・半介助・全介助	
備考			

【記入例】

意思疎通(コミュニケーション)・社会性

記入例：記入日2018年12月17日

本人から	ことば	単語を並べる話し方です
	伝える方法	ことばで伝えようとしますが、手を引っ張るなど体で伝えようとします
	苦手なとき	ことばで「イヤ」とはっきり言います 動かなくなることもあります

本人へ	伝える方法	ゆっくり、はっきり話すと伝わります
	配慮すること	別のことに関心があるときは、一旦注意をこちらに向けてから、目を見てゆっくり話すことにしています

社会性	他者との関わり方	関心があると見知らぬ他人でも、異性でも触れようとします 痴漢と間違われたことがあります
	社会的ルールの理解	駅やバス停で待てない、並べないことがあります
	配慮すること	漢字が苦手です。看板などは通訳が必要です。乗車案内が理解できないことがあります

意思疎通(コミュニケーション)・社会性

記入日:　　年　月　日

本人から	ことば	
	伝える方法	
	苦手なとき	

本人へ	伝える方法	
	配慮すること	

社会性	他者との関わり方	
	社会的ルールの理解	
	配慮すること	

【記入例】

1週間の生活スタイル

記入例：記入日2018年12月17日

時間	平　日	土日祝日	服　薬
6時	7時に起きます 洗顔・着替え・朝食		
8時	支度の後、8:30 に通所施設へ	8時起床 洗顔・着替え・朝食	朝食後□□2錠
10 時	↓		
12 時	↓昼食	昼食	昼食後△△1錠
14 時	↓		
16 時	帰宅		
18 時	夕食・テレビ・ゲーム	夕食・テレビ・ゲーム	夕食後△△2錠
20 時	入浴・テレビ	入浴・テレビ	
22 時	就寝	就寝	就寝前◯◯1包
24 時			

備考	毎週火曜日19時からのポケモンは必ず見ます	日曜９時からの仮面ライダーは必ず見ます	興奮時に頓服薬××1包

1週間の生活スタイル

記入日:　　年　月　日

時間	平　日	土日祝日	服　薬
6時			
8時			
10 時			
12 時			
14 時			
16 時			
18 時			
20 時			
22 時			
24 時			

備考			

【記入例】

困ったことの記録

※　どうしてよいかわからなくなったとき、そのことを書きとめてください。

（記入例）　2018年12月17日（金曜日）
困ったこと:
Ａくんが突然かんしゃくを起こし、いつもと違って、柱に頭をぶつけ、手をか
んだりしてしまい、どうしてよいかわからなくなってしまった。
助けを求めた先（機関・人）:
相談支援事業所のＢさん、障がい児をもつお母さんのＣさん
年　月　日（　曜日）
困ったこと:
助けを求めた先（機関・人）:

困ったことの記録

※　どうしてよいかわからなくなったとき、そのことを書きとめてください。

年　月　日(　)
困ったこと:
助けを求めた先(機関・人):
年　月　日(　曜日)
困ったこと:
助けを求めた先(機関・人):

【記入例】

支援の方針を決めるための質問(本人編)

記入日：2018年12月17日

(記入例・30代) 質問	本人の答え			メモ(きづいたこと・き)になることをかいて下さい)
まいにち、たのしみにしていることがありますか？	はい	いいえ	わからない	本人の意思表示はないが、表情から買い物には興味があるようだ
いえではおてつだいをすることがきまっていますか？	はい	いいえ	わからない	自分でできることを増やそうと誘うが、持続しない
けんこうにきをつけていますか？	はい	いいえ	わからない	主治医からいろいろ指導があるが、理解できていないようだ
やってみたい、なりたいものがありますか？	はい	いいえ	わからない	アニメのキャラクターに興味はありそう
こわい、こまったとおもったことがありますか？	はい	いいえ	わからない	建物の立地の恐怖感を抱くことがある
こまりごと、なやみごとをそうだんできるひとがいますか？	はい	いいえ	わからない	今通っているBセンターの職員にはあれこれ話をしているようだ
がっこうやしょくば、しせつに、はなせるともだちがいますか？	はい	いいえ	わからない	Bセンターで一緒になるFくんとべったりらしい
かいものにひとりで行くことはおおいですか？	はい	いいえ	わからない	お金の計算は難しいので、誰かが付き添ってもらっている
まいつきのこづかいのきんがくはきまっていますか？	はい	いいえ	わからない	本人の年金から将来のための貯金を除き1万円くらいとしている
ちょきんをしていますか？	はい	いいえ	わからない	本人の代わりに親が積み立てをしている(郵貯)
つうちょうはじぶんでかんりをしていますか？	はい	いいえ	わからない	親がしている
ちょきんのはらいもどしをじぶんでしたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	近所の郵便局に事情を話して、親が行っている
「おかねをかして」といわれたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	普段は持たせないので、無いと思う
しらないひとにものをかわされたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	普段はお金を持たせていない
すきな人やけっこんをしたいとおもう人はいますか？	はい	いいえ	わからない	好きな人はいるようだが、結婚の意味がわからないかもしれない
しょうらいもじぶんのいえでくらしたいとおもいますか？	はい	いいえ	わからない	自分の家・部屋が好きなように思えるので、そう判断している
しょうらいは、ひとりぐらしをしたいとおもいますか？	はい	いいえ	わからない	独立とか親なき後などを想像できないように思う
しょうらいは、ともだちといっしょにくらしたいですか？	はい	いいえ	わからない	親はそう願うが、本人の意思は推定できない

支援の方針を決めるための質問(本人編)　記入日：　　年　月　日

質　問	本人の答え			メモ(きづいたこと・き)になることをかいて下さい)
まいにち、たのしみにしていることがありますか？	はい	いいえ	わからない	
いえではおてつだいをすることがきまっていますか？	はい	いいえ	わからない	
けんこうにきをつけていますか？	はい	いいえ	わからない	
やってみたい、なりたいものがありますか？	はい	いいえ	わからない	
こわい、こまったとおもったことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
こまりごと、なやみごとをそうだんできるひとがいますか？	はい	いいえ	わからない	
がっこうやしょくば、しせつに、はなせるともだちがいますか？	はい	いいえ	わからない	
かいものにひとりで行くことはおおいですか？	はい	いいえ	わからない	
まいつきのこづかいのきんがくはきまっていますか？	はい	いいえ	わからない	
ちょきんをしていますか？	はい	いいえ	わからない	
つうちょうはじぶんでかんりをしていますか？	はい	いいえ	わからない	
ちょきんのはらいもどしをじぶんでしたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
「おかねをかして」といわれたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
しらないひとにものをかわされたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
すきな人 やけっこんをしたいとおもう人はいますか？	はい	いいえ	わからない	
しょうらいもじぶんのいえでくらしたいとおもいますか？	はい	いいえ	わからない	
しょうらいは、ひとりぐらしをしたいとおもいますか？	はい	いいえ	わからない	
しょうらいは、ともだちといっしょにくらしたいですか？	はい	いいえ	わからない	

※ご家族へのお願い：ご本人との意思疎通が難しい場合でも、できるだけご本人の意思を確認するようにしてください。

【記入例】

支援の方針を決めるための質問(家族編)

記入日:2018年12月17日

(記入例・30代)質　問	家族の答え			メモ欄(気づいたこと・気になることを書いて下さい)
施設や職場での様子は、安心してみていられますか？	はい	いいえ	わからない	すべて相談支援事業所に任せているので安心
近い将来について本人と家族で話し合うことがありますか？	はい	いいえ	わからない	先のことはあまり考えていない
家族以外に相談できる方がいますか？	はい	いいえ	わからない	相談支援事業所のDさんが何でも任せてくださいといってくれている
将来、医療費・生活費等にあてるための貯蓄をしていますか？	はい	いいえ	わからない	最後はお金なので、できるだけ貯めている
悪質商法に狙われたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
自分が要介護となった時のことを話題にしたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	先のことは考えないようにしている
その備えは出来ていますか？	はい	いいえ	わからない	考えていない
出来る限り自宅で生活を続けたいとお考えですか？	はい	いいえ	わからない	将来は施設かグループホームかも考えている
判断能力が不十分だと貯金の払戻し出来ないことがあるのをご存知ですか？	はい	いいえ	わからない	以前、家族会の研修で聞いたことはある
自分(親)の財産管理で不安なことはありますか？	はい	いいえ	わからない	今のところは大丈夫
将来、日常生活や財産管理について支援を頼める方がいますか？	はい	いいえ	わからない	他人は当てにならない。本人のきょうだいにも頼むつもりはない
自分の財産の相続について、何か特別に考えていることがありますか？	はい	いいえ	わからない	今のところ考えてはいない
将来の身上問題、相続や財産管理についての相談窓口をご存知ですか？	はい	いいえ	わからない	身上問題とか財産とかの相談を考えたことがない
成年後見制度について家族の中で話題になることがありますか？	はい	いいえ	わからない	今のところ必要は無いと思うが？

支援の方針を決めるための質問(家族編)

記入日:　　年　月　日

質　問	家族の答え			メモ欄(気づいたこと・気になることを書いて下さい)
施設や職場での様子は、安心してみていられますか？	はい	いいえ	わからない	
近い将来について本人と家族で話し合うことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
家族以外に相談できる方がいますか？	はい	いいえ	わからない	
将来、医療費・生活費等にあてるための貯蓄をしていますか？	はい	いいえ	わからない	
悪質商法に狙われたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
自分が要介護となった時のことを話題にしたことがありますか？	はい	いいえ	わからない	
その備えは出来ていますか？	はい	いいえ	わからない	
出来る限り自宅で生活を続けたいとお考えですか？	はい	いいえ	わからない	
判断能力が不十分だと貯金の払戻し出来ないことがあるのをご存知ですか？	はい	いいえ	わからない	
自分(親)の財産管理で不安なことはありますか？	はい	いいえ	わからない	
将来、日常生活や財産管理について支援を頼める方がいますか？	はい	いいえ	わからない	
自分の財産の相続について、何か特別に考えていることがありますか？	はい	いいえ	わからない	
将来の身上問題、相続や財産管理についての相談窓口をご存知ですか？	はい	いいえ	わからない	
成年後見制度について家族の中で話題になることがありますか？	はい	いいえ	わからない	

※ この質問表の目的は、ご本人及びご家族の現状やご希望から地域支援・後見計画の作成に参考とさせていただくために用意したものです。

普段から家庭で話をしていること

※ 普段から家庭で、本人の学校や施設、仕事のこと、人間関係や将来のこと、心配ごと、家族関係のことなど、様々なお話をされていると思います。本人の将来、家族自身の将来のため、あるいは現在のよりよい支援のために必要な本人のさまざまなことについて、とくに心に残ることがらを書きとめてみてください。

➢ （書き方の例）

記入日	記入例　　書き込み欄
30.6.16	将来、親に何かが起こったとき、裏に住む次男夫婦が面倒をみてくれると
	言っていた。兄弟だから任せてよいと思っているが、何か心苦しさが残
	る。次男夫婦の生活もあるだろうし…。

記入日	書き込み欄

本人のお金に関すること

※ 生活上お金はなくてはならないものです。普段から本人のお金の使い方について決めごとがなされているものと思われます。その様子を書きこんでください。

記入日	記入例　　書き込み欄
30.6.27	本人の収入 • 年金¥66,000 • 工賃¥15,000　　計¥81,000 本人の支出 • 小遣い¥10,000 • 医療費¥5,000 • 福祉ｻｰﾋﾞｽ利用費¥10,000 • 生活費(主に食費)繰り入れ¥20,000 • 貯金¥36,000　　計¥81,000 将来に備えての貯金をして、急な出費、ほしい物の代金はそこから払うように決めました。

記入日	書き込み欄

家族が準備しておくこと

※ 考えることすら辛いですが、将来起こりえそうな問題(介護や相続など)について、ご家族はどのように考えていますか？

記入日	記入例　　書き込み欄
2018.6.27	今日、話を聞いて自分の介護(認知症)のことなど、決めておこうと思う。
	また将来、私たちの遺産を相続するとき、長男の方に少し余分に相続
	させたいと思う。公正証書遺言をしておくかな。

記入日	書き込み欄

本人の悩み・不安に思っていること

※ 本人が日頃悩んでいることや不安に思っていることを確認しておきましょう。

記入日	記入例　　書き込み欄
2018.6.27	今の生活状況（健康・金・支えてくれる人）をずっと続けていけるか不安。
	将来的に自立したいが実際に出来るかどうか不安。

記入日	書き込み欄

日常生活上のメモ

※ 日常生活の中で気になることをメモしておきましょう。

記入日	書き込み欄

記入日	書き込み欄

● あとがき

このノートの作成にあたっては、近隣市町村の家族会会員の皆さんから、多くの示唆、助言をいただきました。有り難うございました。

今後も、障がい者を取り巻く社会状況の変化が続き、それに伴い、本人の状況も変化せざるを得ないものと思います。引き続き、関係者の皆さんからのご意見を参考にしながらバージョンアップ(改訂)していきたいと考えております。ご意見をお寄せくださいますようお願いいたします。

引用・参考文献
1. 社会福祉法人品川区社会福祉協議会品川成年後見センター『意思決定支援ライフプランノート』日本加除出版,2015 年
2. 渡部　伸監修『親心の記録支援者の方々へ』一般社団法人日本相続知財センターグループ,2010 年
3. NPO 法人スクラップブッキング協会：http://www.scrapbooking-association.com
4. 山梨県版相談支援ファイル「サポートノート」

発行者：笛吹市

事務局
社会福祉法人　笛吹市社会福祉協議会
「後見センター　ふえふき」
※この事業は笛吹市からの委託事業です。
〒406-0822
山梨県笛吹市八代町南 917
TEL055-265-5182　FAX055-265-5183