

てちょう
わたし手帳

かりやしぼん
刈谷市版リレーブック



なまえ
名前

「わたし手帳」^{てちょう}とは？

この「わたし手帳」^{てちょう}は、あなたやあなたのご家族^{かぞく}が、サービス事業所^{じぎょうしょ}や学校^{がっこう}などで支援^{しえん}を受けるときに、あなたに関わる人^{ひと}（支援者^{しえんしゃ}）に、あなたがどのような生活^{せいかつ}をしているのか、また、どのようなところ^きに気^きをつけなければいけないかを知^しってもらうためのものです。

この「わたし手帳」^{てちょう}に記入^{きにゆう}すれば、事業所^{じぎょうしょ}を変わ^かったり、事業所^{じぎょうしょ}の支援者^{しえんしゃ}が変わ^かった際に、何^{さい}度も同^{なんど}じことを話^{おな}す必要^{はな}がなくな^{ひつよう}ります。

また、普^ふ段^{だん}介^{かい}護^ごをしていない家族^{かぞく}が、急^{きゆう}に介^{かい}護^ごをする必要^{ひつよう}が生^{しょう}じたときに、最低限^{さいていげん}必要^{ひつよう}な内容^{ないよう}を知^しることができます。

他^{ほか}にも、この「わたし手帳」^{てちょう}に記入^{きにゆう}した内容^{ないよう}を見^みると、どのよう^{そだ}に育^{そだ}ってきたかを返^ふり返^{かえ}ることができるので、今^{こん}後^ごの生活^{せいかつ}のしかた^{せつ}や接^{かた}し方^{かた}などを考^{かんが}えるためのヒントとなります。

「わたし手帳」に書いてみましょう

あなた自身かあなたのご家族で記入してみてください。

いちどに全てを書く必要はありません。記入しやすいところから、少しずつ記入してください。

書ききれなくなったときは、該当するページを市役所でもらうか、刈谷市のホームページよりダウンロードしてください。

もくじ

目次

ほんにん じょうほう 本人の情報	1
きんきゅうれんらくさき ひなんばしょ 緊急連絡先、避難場所	2
かぞくこうせい 家族構成	3
けんこうめん 健康面	4
ふくやく 服薬	5
しんたいきのう 身体機能	7
ほんにんぞう 本人像	9
いしひょうじ 意思表示	10
こうどうめん 行動面	11
せいかつ きろく 生活の記録	13
せいかつ さいくる 生活サイクル	16
いりょうきかん 医療機関	17
がっこう じぎょうしょ かいしゃめい 学校・事業所・会社名	19
じゆきゆうしゃしょう 受給者証	21
しょうがいないよう 障害内容	22
じゆうきさい 自由記載	23
ライフステージにおける福祉・教育の支援 ふくし きょういく しえん	24

● 本人の情報

内容が変わった場合は、「○○○」のように線で消して、空いているところに記入してください。

ふりがな			せい べつ 性 別	
し めい 氏 名			せいねんがっ び 生年月日	ねん がつ にち 年 月 日
			けつえきがた 血液型	A ・ B ・ O ・ AB Rh (+ ・ -)
でんわばんごう 電話番号				
じゅう しょ 住 所	〒 ー			
げんざい 現在 かよ 通ってい	めい しょう 名 称			
がっこうとう る学校等	でんわばんごう 電話番号			

● 緊急連絡先 きんきゆうれんらくさき

なるべく血縁関係けつえんかんけいの近い親族ちか しんぞく きにゆうを記入してください。

近くに親族ちか しんぞくがない場合には、友人ばあい ゆうじんなど緊急時きんきゆうじにすぐに駆けつけられる方かを記入かたしてください。

① 番 目	ふりがな		ほんにん 本人との かんけい 関係		でんわばんごう 電話番号	
	しめい 氏名			きんむさき めいしょう 勤務先の名称 と電話番号		
② 番 目	ふりがな		ほんにん 本人との かんけい 関係		でんわばんごう 電話番号	
	しめい 氏名			きんむさき めいしょう 勤務先の名称 と電話番号		
③ 番 目	ふりがな		ほんにん 本人との かんけい 関係		でんわばんごう 電話番号	
	しめい 氏名			きんむさき めいしょう 勤務先の名称 と電話番号		

● 避難場所 ひなんばしょ 避難場所ひなんばしょを記入きにゆうしてください。

風水害ふうすいがいと地震じしんで避難場所ひなんばしょが異なる場合は、わかるように記入ことしてください。

--	--

● かぞくこうせい 家族構成

どうきよ 同居している家族や、かぞく 別居でも べっきよ 連絡を取り合っている家族を かぞく 記入してください。

がっこう 学校を そつぎょう 卒業するなど、か 変わった場合は、「まるまるがっこう ○○学校」のように せん 線で消して、あ 空いているところに あた 新しい がっこうめい 学校名などを きにゆう 記入するなどしてください。

<small>ほんにん</small> 本人との <small>かんけい</small> 関係	<small>しめい</small> 氏名	<small>しごと</small> <small>がっこう</small> 仕事・学校など

けんこうめん
●健康面

てんかん、^{ぜんそく}喘息、アレルギーなどの^{しょうじょう}症状または^{せいしんしょうじょう}精神症状で、^{たいおう}対応が^{ひつよう}必要なものを^{きにゆう}記入してください。また、その^{しょうじょう}症状について^{ちりょう}治療を受けている^{いりようきかん}医療機関を^{きにゆう}記入してください。

<small>しょうじょう</small> 症状	<small>たいおう ひつよう</small> どのような対応が必要ですか（ <small>しょうじょう</small> 症状が出やすい <small>じょうきょう かんきょう</small> 状況や環境などもあれば <small>きにゆう</small> 記入してください。）	<small>いりようきかん</small> 医療機関の <small>めいしょう でんわばんごう</small> 名称と電話番号

● ふくやく 服薬

ふだんしょう 普段使用している くすり 薬の なまえ 名前、しゅるい 種類（「こう 抗てんかん」など）、じかん 時間、りょう 量、の 飲み方、かた 使い方、つか 用途など
きにゅう を記入してください。

ないよう 内容が変わった場合は、か 「まるまるまる ○○○」のように せん 線で消して、あ 空いているところに きにゅう 記入してください。

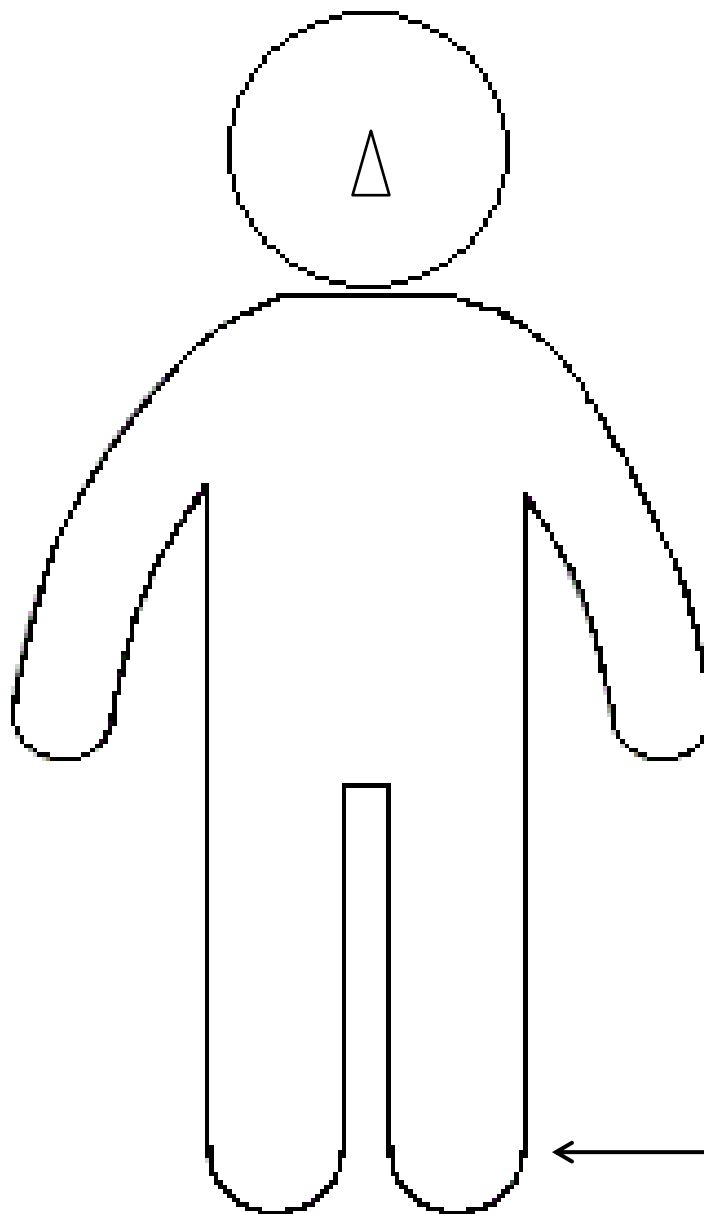
<small>くすりめい</small> 薬名、 <small>しゅるい</small> 種類	<small>じかん</small> 時間、 <small>りょう</small> 量	<small>の</small> 飲み方、 <small>かた</small> 使い方等	<small>よう</small> 用途

くすりめい しゅるい 薬名、種類	じかん りょう 時間、量	の かた つか かたなど 飲み方、使い方等	ようと 用途

● ^{しんたいきのう}身体機能 ^{しんたいめん} 身体面 ^{なに} で何か ^{せいげん} しろの制限 ^{ばあい} がある ^{きにゆう} 場合に記入してください。

^{からだ} 体の ^{じょうたい} 状態 ^か が ^{さいしょ} 変わった ^か ときには、^{いろ} 最初に ^{いろ} 書きこんだ色 ^{ちが} とは ^{いろ} 違う色 ^か のペンで ^か 書きこんで ^か ください。

^{ぜんめん}
〔前面〕



^{しょうがい} 障害 ^{せいげん} により ^ぶ 制限 ^い がある ^ぶ 部位 ^い に ^{しやせん} 斜線 ^{ないよう} をつけて、^{ないよう} その内容 ^{かんたん} を ^か 簡単に ^か 書いて ^か ください。
^ほ 補装具 ^{しょう} を ^{ばあい} 使用 ^か している ^か 場合は、^ほ 補装具 ^か についても ^か 書いて ^か ください。

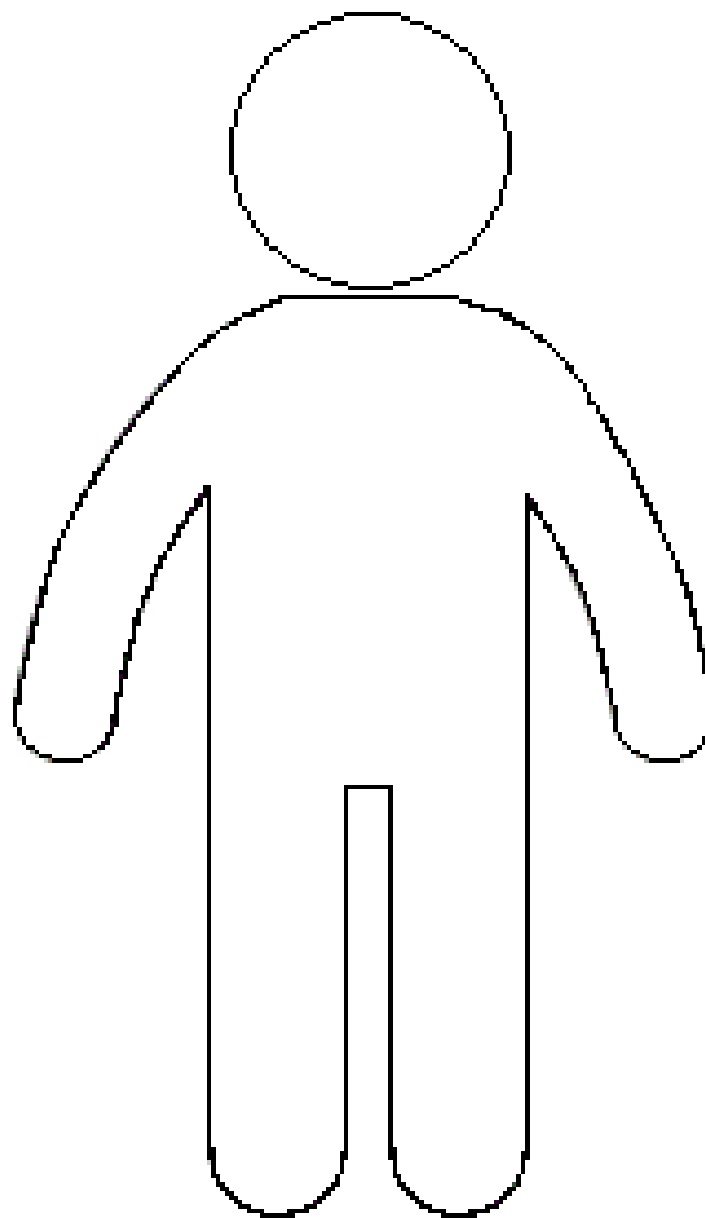
^{れい} 例：^{ひだりあし} 左足 ^{まひ} が ^{まひ} 麻痺 ^{ひつよう} している ^{ひつよう} の ^{ある} とき ^{かいじょ} に ^{ひつよう} 介助 ^{ひつよう} が ^{ひつよう} 必要 ^{ひつよう} 。

身体面
^{しんたいめん}

右

左

はいめん
〔背面〕



右

左

身体面
しんたいめん

● ^{ほんにんぞう}本人像 ^す好きなことや ^{きら}嫌いなことなどを ^{きにゆう}記入してください。

<p>^す好きなこと</p>	<p>^{きら}嫌いなこと</p>
<p>^{とくい}得意なこと</p>	<p>^{にがて}苦手なこと</p>

● ^{い し ひょうじ} 意思表示

^{い し ひょうじ} 意思表示と^{よ か} 読み書きについて「^{い ち ぶ} できる・一部できる・できない」のどれかに^{まる} ○をつけてください。

また、^{はいりよ えんじょ} 配慮や^{きにゆう} 援助をしてほしいことがあれば記入してください。

	^{ていど} どの程度できるか	^{はいりよ えんじょ} 配慮、援助してほしいこと
^{い し ひょうじ} 意思表示	できる・ ^{い ち ぶ} 一部できる・できない	
^{よ か} 読み書き	できる・ ^{い ち ぶ} 一部できる・できない	

● こうどうめん 行動面 じしやうたがい 自傷他害、しやうじやう こだわり、ぱにっく パニックの症しやうじやう 状で、たいおう 対応がひつよう 必要なものをきにゆう 記入してください。

	<small>こうどう</small> どのような行動をしますか	<small>たいおう</small> <small>ひつよう</small> どのような対応が必要ですか
<small>じしやうたがい</small> 自傷他害		
こだわり		
パニック		

まえ
前のページ以外の行動で、^{いがい}偏食、^{こうどう}徘徊、^{へんしょく}支援の拒否など注意が必要な行動で、^{ちゅうい}対応が必要なものを記入
してください。

	どのような ^{こうどう} 行動をしますか	どのような ^{たいおう} 対応が ^{ひつよう} 必要ですか

● ^{せいかつ} ^{きろく} 生活の記録

^{じぶん} 自分で ^{ていど} どの程度 ^{い ち ぶ かい じょ} できるか、「^{い ち ぶ かい じょ} できる・^{ぜん かい じょ} 一部介助・^{まる} 全介助」のどれかに○をつけてください。

また、^{はいりよ} ^{えんじょ} 配慮や ^{きにゆう} 援助してほしいことがあれば、記入してください。

^{ないよう} ^か 内容が ^{ばあ} ^{まるまるまる} 変わった場合は、「~~○○○~~」のように ^{せん} ^け 線で消して、^あ ^{きにゆう} 空いているところに記入してください。

^{にちじょう} ^{どうさ} 日常における動作	^{ていど} どの程度できるか	^{はいりよ} ^{えんじょ} 配慮、援助してほしいこと
^{しょくじ} 食事	^{い ち ぶ かい じょ} できる・ ^{ぜん かい じょ} 一部介助・ ^{まる} 全介助	
トイレ	^{い ち ぶ かい じょ} できる・ ^{ぜん かい じょ} 一部介助・ ^{まる} 全介助	
^{にゆうよく} 入浴	^{い ち ぶ かい じょ} できる・ ^{ぜん かい じょ} 一部介助・ ^{まる} 全介助	

<small>にちじょう</small> <small>どうさ</small> 日常における動作	<small>ていど</small> どの程度できるか	<small>はいりよ</small> <small>えんじよ</small> 配慮、援助してほしいこと
<small>き が</small> 着替え	<small>い ち ぶ か い じ よ</small> <small>ぜ ん か い じ よ</small> できる・一部介助・全介助	
<small>い どう</small> 移動	<small>い ち ぶ か い じ よ</small> <small>ぜ ん か い じ よ</small> できる・一部介助・全介助	
<small>せん が ん</small> <small>は み が</small> <small>せい よう</small> 洗顔、歯磨き、整容	<small>い ち ぶ か い じ よ</small> <small>ぜ ん か い じ よ</small> できる・一部介助・全介助	
<small>き しょう</small> <small>しゅうしん</small> 起床、就寝	<small>い ち ぶ か い じ よ</small> <small>ぜ ん か い じ よ</small> できる・一部介助・全介助	

ほか ^し 他に知ってもらいたいことがあれば、^{きにゆう} 記入してください。

<small>にちじょう どうさ</small> 日常における動作	<small>ていど</small> どの程度できるか	<small>はいりよ えんじょ</small> 配慮、援助してほしいこと
	できる・ <small>いちぶかいじょ</small> 一部介助・ <small>ぜんかいじょ</small> 全介助	
	できる・ <small>いちぶかいじょ</small> 一部介助・ <small>ぜんかいじょ</small> 全介助	
	できる・ <small>いちぶかいじょ</small> 一部介助・ <small>ぜんかいじょ</small> 全介助	
	できる・ <small>いちぶかいじょ</small> 一部介助・ <small>ぜんかいじょ</small> 全介助	

●生活サイクル せいかつ 主にどのような生活をしているか おも 記入してください。 せいかつ きにゆう

きにゆうれい
記入例

4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	2:00	4:00
	起床 食事 身支度	事業所へ行く	〇〇事業所	食事		事業所から帰る	食事	入浴	就寝			

へいじつ
〔平日〕

4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	2:00	4:00

きゆうじつ
〔休日〕

4:00	6:00	8:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	2:00	4:00

いっしゅうかん げつようび にちようび
〔一週間〕 月曜日～日曜日

月	火	水	木	金	土	日

● いりょうきかん 医療機関

ちようきてき 長期的・けいぞくてき 継続的に通っているいりょうきかん 医療機関、しょうがい 障害がある場合はそのしょうがい 障害に関するちりょう 治療を受けているいりょう 医療機関を記入してください。

ないよう 内容が変わった場合は、「○○○」のようにせん 線で消して、あ 空いているところにきにゆう 記入してください。

いりょうきかん 医療機関が変わった場合は、あた 新しいらん 欄にきにゆう 記入してください。

「しよしんねんげつ 初診年月」 さいしよ 最初にびやういん 病院に通ったかよ 年月をねんげつ 記入してください。

「じゆしんないよう 受診内容」 ど どのようなことびやういん で病院に通っているのかかよ 記入してください。

「ひんど 頻度」 その 病院に行くい 回数かいすう をきにゆう 記入してください。

<small>かかりつけの</small> <small>いりょうきかんめい</small> 医療機関名	<small>しよしんねんげつ</small> 初診年月	<small>じゆしんないよう</small> 受診内容 <small>しんりょうか もく</small> (診療科目)	<small>ひんど</small> 頻度	<small>しゆじい</small> 主治医	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
	年 月				
	年 月				
	年 月				

かかりつけの <small>いりょうきかんめい</small> 医療機関名	<small>しよしんねんげつ</small> 初診年月	<small>じゆしんないよう</small> 受診内容 <small>しんりょうか もく</small> (診療科目)	<small>ひんど</small> 頻度	<small>しゆじい</small> 主治医	<small>でんわばんごう</small> 電話番号
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				
	年 月				

● がっこう じぎょうしょ かいしゃめい
学校・事業所・会社名

げんざい かよ ようじきょうしつ がっこう じぎょうしょ なまえ きにゆう
 現在まで通っていた幼児教室や学校や事業所などの名前を記入してください。

がっこう じぎょうしょ か ばあい まえ らん せん け あ らん きにゆう
 学校や事業所を変わったりした場合は、前の欄を線で消して、空いている欄に記入してください。

<small>がっこう</small> <small>じぎょうしょ</small> <small>かいしゃめい</small> 学校・事業所・会社名 <small>しよざいしちようそん</small> <small>でんわばんごう</small> (所在市町村・電話番号)	<small>りよう</small> <small>ないよう</small> 利用している内容	<small>りよう</small> <small>かいすう</small> 利用する回数 <small>つき</small> <small>しゅう</small> (月、週)	<small>きかん</small> <small>ねんげつ</small> 期間 (年月)
()			~
()			~
()			~

● ^{じゆきゆうしゃしょう}受給者証 ^{ふくし}福祉サービス ^うを受けている ^{ばあい}場合に ^{きにゆう}記入してください。

^{げんざい}現在の ^{じゆきゆうしゃしょう}受給者証 ^かに書いてある ^{ないよう}内容を ^{きにゆう}記入してください。

^{ないよう}内容 ^かが変わった場合は、「○○○」のように ^{せん}線で ^あ消して、^あ空いているところに ^{きにゆう}記入してください。

^{じゆきゆうしゃしょう} 受給者証	^{しょうがいふくしサービス} 障害福祉サービス ^{じぎょうしょめい} 事業所名	[サービスの ^{しゆるい} 種類]	[支給 ^{しきゆう} 決定 ^{けつてい} 内容]
	^{ちいきせいかつしえんじぎょう} 地域生活支援事業 ^{じぎょうしょめい} 事業所名	[サービスの ^{しゆるい} 種類]	[支給 ^{しきゆう} 決定 ^{けつてい} 内容]
	^{しょうがいじつうしよしえんじぎょう} 障害児通所支援事業 ^{じぎょうしょめい} 事業所名	[サービスの ^{しゆるい} 種類]	[支給 ^{しきゆう} 決定 ^{けつてい} 内容]

ライフステージにおける福祉・教育の支援

令和2年3月時点

本人	乳幼児期			学齢期			社会期			成年後期		
	0歳	2歳	3歳	6歳	15歳	18歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	65歳～
子育て支援	保健センター			(市)子ども課			(市)学校教育課					
	(市)子育て支援課、子育て推進課									(市)長寿課		
障害支援	(市)福祉総務課、刈谷市基幹相談支援センター											
教育機関	保育園、こども園			小学校、中学校、高等学校、専門学校			専門学校、短大、大学					
	幼稚園			特別支援学校(小学部、中学部、高等部)								
				子ども相談センター								
就労							ハローワーク					
							障害者就業・生活支援センター、障害者職業センター、職業訓練校					
子ども若者サポートステーション												
その他関係機関	刈谷市社会福祉協議会											
	(県) 発達障害者支援センター											
	(県) 衣浦東部保健所											
	(県) 刈谷児童相談センター											
							高齢者相談ケアマネ					
福祉サービス	障害児相談支援						障害者相談支援					
	保育所等訪問支援						就労・訓練福祉サービス(就労移行支援、就労継続A型、B型、自立訓練)					
	児童発達支援			放課後等デイサービス			日中活動福祉サービス(生活介護、地域活動支援センター)					
	訪問サービス(居宅介護、行動援護、移動支援など)											
							日中一時支援					
	短期入所											
							住居サービス(施設入所、グループホーム)					

介護保険サービス優先

れんらくさき かりやし ふくしけんこうふ ふくし そうむか しょうがいきゅうふがかり でんわ ふあつくす
連絡先：刈谷市福祉健康部 福祉総務課 障害給付係 電話62-1208 FAX24-3481



わたし^{てちょう}手帳とは

自分^{じぶん}自身^{じしん}の知^しってもらいたいことを、支援^{しえん}をする人^{ひと}に伝^{つた}えることで、いろいろな支援^{しえん}につないでいくことができる手帳^{てちょう}として使^{つか}ってほしいとの想^{おも}いから、自分^{じぶん}という意味^{いみ}の「私^{わたし}（わたし）」と、伝^{つた}えるという意味^{いみ}の「渡^{わた}し（わたし）」の言葉^{ことば}をかけて、この名前^{なまえ}をつけました。