

わたしの

ライフブック



# はじめに

このファイルは、ご本人またはご家族が、自分のこと、大切なことを書いていくものです。さまざまな場面で出会うさまざまな関係者（支援者）などに、自分（ご本人）のことをきちんと伝えたい時や、理解や配慮を求めるときに、必要な情報を整理しておくことで、関係者などへの情報伝達をスムーズにします。伝え忘れを防いだり、必要なポイントをわかりやすく伝える効果もあるでしょう。緊急時や困ったときに、迅速に対応できるかもしれません。文字だけではなく、自分の好きな絵や写真、シールを使って表現するなど、自由な発想で、「自分史（ライフストーリー）」をつくっていきましょう。

## 記入について

- ◆ 基本は、本人（またはご家族）が書いてください。
- ◆ すべての項目を記入しなくてもいいですし、また、必要なシートだけを使うこともできます。
- ◆ すべての項目を本人（またはご家族）が記入しなくても、保育や教育の様子など、先生や支援者でなければ分からない内容については、先生や支援者にたずねたり、相談しながら一緒に作成してみるといった使い方ができます。
- ◆ 「個別の教育支援計画」や「指導の記録」等、子どもの様子や支援内容が分かるものがあれば、一緒に綴じこむなど工夫してください。
- ◆ 成長に応じて、変化に応じて書き換えたり、書き足していきましょう。

## 保管・使用上の注意

- ◆ 記載する内容は、大変重要な個人情報です。ご本人（ご家族）、またはそれに代わる立場の方が責任をもって、慎重にファイルを保管し、必要に応じて活用してください。

## その他

- ◆ 年に1回、お誕生日に、あるいは学年の変わり目、所属（学校や通所施設、職場など）が変わったタイミングなどで内容を確認、状況が変わった項目は書き換えたり、書き足したりしておく必要なときにすぐに使えます。

## 支援機関の皆様へ

このファイルは、ご本人（やご家族）が、成長や状況の変化とともにかかわる支援機関が変わっても、理解や支援をつないでいくために必要な情報を整理していくことを目的としています。ご本人のことを理解するためや支援の手がかりとして活用してください。また、ご本人（やご家族）の記入の際の援助等にご協力ください。

※プライバシーの保護など、個人情報の取り扱いには十分注意してください。

## ～ 目次 ～

1. はじめに	
2. わたしのこと	1
① わたしの今のこと	3
② わたしの小さかった頃(0～5歳ごろ)	5
③ 通っていたところ	7
④ 学校のこと	8
⑤ 利用している事業所や働いている職場	9
⑥ 相談した記録	10
3. わたしの健康・身体のこと	11
① 医療について(1)	13
② 医療について(2)	14
③ 定期的に、または日常的に受けている医療や処置	15
④ 病気と診断	16
4. わたしが利用している福祉サービス	17
利用している福祉サービス	19
5. わたしのいろんな顔	21
① 日常生活	23
② コミュニケーション	27
③ 感覚	28
④ 行動	29
⑤ 支援のヒント集	30
6. わたしのことを知る	31
① 自分の強みを知る	33
② 感情を整理する(心身のコントロール)	35
③ 心身のコントロール2	36
④ 心身のコントロール3	37
⑤ 生活時間のスケール	38
⑥ これからの生活について考える	39
練習シート1 「どこに誰と住むか」	40
練習シート2 「どんな仕事をするか」	41
練習シート3 「何をして楽しむか」	42
練習シート4 「ずっと先、どんな生活をするか」	43
練習シート5 「あなたのテーマを考えましょう」	44
7. わたしの記録 <マイ・ストーリー>	45
① 小学校入学前	47
② 小学校	49
③ 中学校	51
④ 高等学校	53
⑤ 学校卒業後	55

# わたしのこと

なまえ かぞく 名前や家族のことなど、まずは自分の基本的な情報を書きます。

う 産まれたときのことや、はったつ ようす 発達の様子も振り返ってみましょう。





記入した時点での「わたし」について、基本の情報を整理しておきましょう。

進学・進級したとき、誕生日など、節目で点検し、変わったことは書きかえたり、書き足したりしておきましょう。このシートが1ページ目にくるように綴じておくとうわかりやすいです。

## いま わたしの今のこと

記入した日( 年 月 日 ) 記入した人( )

ふりがな 名 前	おとこ おんな (男・女)	せいねんがっぴ 生年月日	ねん がつ 日にち 年 月 日
じゅうしょ 住 所	てちよう 手 帳	しゆるい しんたい りよういく せいしん 種類( 身体・療育・精神 )	
☎( ) —		ないよう 内容( )	

かぞく 家族の じようきよう 状 況	しめい 氏 名	ほんにん 本人から みたかんけい 関係	せいねんがっぴ ねんれい 生年月日(年齢)	しよく ぎよう 職 業	どうきよのべつ 同居の別	
						同・別
						同・別
						同・別
						同・別
						同・別

きんきゆうれんらくさき 緊急連絡先	しめい 氏 名	ほんにん 本人から みたかんけい 関係	れんらくさき 連絡先	びこう 備考

かかりつけの病院名 (診療科)	びようめい 病 名	しゅじい せんせい 主治医(〇〇先生)	れんらくさき 連絡先(☎)
( 科 )			
( 科 )			
( 科 )			

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

きにゆう ひ ねん がつ にち きにゆう ひと  
(記入した日 年 月 日)・(記入した人 )

ちようしょ とくぎ  
長所・特技

\*いいところをたくさん見つけてみましょう!

す  
好きなこと

にがて  
苦手なこと

よ か やす す かた  
余暇(お休み)の過ごし方

# わたしの小さかった頃(0~5歳ごろ)

(記入した日 年 月 日)

しゅっさん まえ 出産の前			
にんしんちゆう ・妊娠中のこと ~ 気になったことや、医師から指摘されたこと~  ぐたいてき (具体的に)			
しゅっさん とき 出産の時			
しゅっさんじ ・出産時のこと ~ 気になったことや、医師から指摘されたこと~  ぐたいてき (具体的に)			
しゅっさんよていび ● 出産予定日 ( 年 月 日 ) しゅっさんび ● 出産日 ( 年 月 日 ) 在胎週数 ( 週 ) 自然・帝王切開  うま とし たいじゆう ● 産れた時の 体重 ( g ) ・身長 ( cm ) ・胸囲 ( cm ) ・頭囲 ( cm ) ぶんべん けいか ● 分娩の経過 : 頭位・骨盤位・その他 ( ) ● アプガースコア : ( 点 ) 分後 ( 点 ) おうだん ● 黄疸 : なし・あり * ありの場合... 軽度・中等度 ( 光線療法 ) ・重度 ( 交換輸血 ) かしじょうたい ● 仮死状態 : なし・あり ● けいれん : なし・あり ● チアノーゼ : なし・あり ● 感染症 : なし・あり ほいくましよう ● 保育器使用 : なし・あり ( ) 日間 さんそしよう ● 酸素使用 : なし・あり ( ) 日間 しんせいじちようかくけんさ ● ABR ( 新生児聴覚検査 ) : パス ・ 要再検 ● そのほか ( )			
う ま れ た 後 の よ う す 産まれた後の様子			
~ 気になったことや、医師から指摘されたこと~  ぐたいてき (具体的に)			
にゅうようじけんしん じょうきょう とく か 乳幼児健診の状況(特に書いておきたいこと)			
乳 児 健 診	3~4か月	・受けていない	・受けた( )
	10~11か月	・受けていない	・受けた( )
	( ) か月	・受けていない	・受けた( )
さいはんけんしん 1歳半健診	・受けていない	・受けた( )	
さいじけんしん 3歳児健診	・受けていない	・受けた( )	

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

はったつ ようす  
発達の様子

- 母乳・ミルクの飲み方 (普通・弱・その他(具体的に: ))
- 運動・発達について
  - ・人に対して微笑む ( 歳 ヶ月) ・「アー」「ウー」等の声を出す ( 歳 ヶ月)
  - ・首がすわる ( 歳 ヶ月) ・目の前のものを目で追う ( 歳 ヶ月)
  - ・あやすと笑う ( 歳 ヶ月) ・寝返り ( 歳 ヶ月)
  - ・お座り ( 歳 ヶ月) ・人見知り ( 歳 ヶ月) ~ ( 歳 ヶ月)
  - ・はいはい ( 歳 ヶ月) ・つかまり立ち ( 歳 ヶ月)
  - ・指さし ( 歳 ヶ月) ・バイバイと手を振る ( 歳 ヶ月)
  - ・つたい歩き ( 歳 ヶ月) ・ひとりで歩く ( 歳 ヶ月)
  - ・断乳(または、哺乳ピンのミルクをやめた) ( 歳 ヶ月)
  - ・おしっこやうんちの予告をする ( 歳 ヶ月)
  - ・おむつがはずれる ( 歳 ヶ月)
  - ・1人でパンツを脱ぐ ( 歳 ヶ月) ・靴を1人ではく ( 歳 ヶ月)
  - ・まねて○を書く ( 歳 ヶ月) ・上着を自分で脱ぐ ( 歳 ヶ月)
  - ・ボタンをはめる ( 歳 ヶ月) ・ジャンケンで勝負を決める ( 歳 ヶ月)
  - ・ひとりで着衣ができる ( 歳 ヶ月)
  - ・ごっこ遊びをする ( 歳 ヶ月頃) ・左右がわかる ( 歳 ヶ月)
  - 初めての言葉(ワンワン、プープー など) ( 歳 ヶ月頃)
    - (言った言葉: )
  - 2つ以上言葉を続けて言う(「ワンワン行った」など) ( 歳 ヶ月頃)
    - (言った言葉: )

とくに書いておきたいこと

かよ  
 通っていたところ(小学校入学前まで)

しょうがっこうにゆうがくまえ  
 保育園 幼稚園 通園施設など

しせつめい きかんめい 施設名・機関名	まかん 期間	たんとうしゃ 担当者など
Tel( ) -	さい歳 ~ さい歳 ねん年 がつ月 ~ ねん年 がつ月	
Tel( ) -	さい歳 ~ さい歳 ねん年 がつ月 ~ ねん年 がつ月	
Tel( ) -	さい歳 ~ さい歳 ねん年 がつ月 ~ ねん年 がつ月	
Tel( ) -	さい歳 ~ さい歳 ねん年 がつ月 ~ ねん年 がつ月	
Tel( ) -	さい歳 ~ さい歳 ねん年 がつ月 ~ ねん年 がつ月	

宮崎県  
 『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

# がっこう 学校のこと

## しょうがっこう (しえんがっこう) 小学校 (支援学校)

がっこうめい 学校名	たん にん せんせい 担任の先生	しえん がっ きゅう ざい せき 支援学級在籍 (期 間)
	ねんせい 1年生	あり・なし ( )
	2年生	あり・なし ( )
	3年生	あり・なし ( )
	4年生	あり・なし ( )
	5年生	あり・なし ( )
	6年生	あり・なし ( )

## ちゅうがっこう (しえんがっこう) 中学校 (支援学校)

がっこうめい 学校名	たん にん せんせい 担任の先生	しえん がっ きゅう ざい せき 支援学級在籍 (期 間)
	ねんせい 1年生	あり・なし ( )
	2年生	あり・なし ( )
	3年生	あり・なし ( )

## こうとうがっこう (しえんがっこう) 高等学校 (支援学校)

がっこうめい 学校名	たん にん せんせい 担任の先生	び ころ 備考 (スクールカウンセラーやコーディネーターなど)
	ねんせい 1年生	
	2年生	
	3年生	

## だいがく せんもんがっこうなど 大学 専門学校等

がっこうめい 学校名	き かん 期 間	び ころ 備考
Tel ( ) -	ねん がっ ねん がっ 年 月 ~ 年 月	
Tel ( ) -	年 月 ~ 年 月	
Tel ( ) -	年 月 ~ 年 月	

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

りよう じぎょうしょ はたら しょくば  
**利用している事業所や働いている職場**

ふくし じぎょうしょ (にちゅうかつどう) のりようじょうきょう  
 福祉サービス事業所(日中活動)の利用状況

じぎょうしょめい 事業所名	まかん 期間	りようサービスの内容 利用サービスの内容
Tel( ) -	さい 歳 ~ さい 歳 ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	

これまでのしごと  
**職業(仕事)**

きんむさき しょくば 勤務先(職場)	まかん 期間	しごと ないよう 仕事の内容
Tel( ) -	さい 歳 ~ さい 歳 ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	
Tel( ) -	歳 ~ 歳 年 月 ~ 年 月	

宮崎県  
 『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変



# そうだん きろく 相談した記録

そうだん さき 相談先	そうだん び 相談日	そうだん ないよう 相談内容
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	
めいしょう 名称:  Tel (    )    —	ねん    がつ    にち 年    月    日  たんとうしゃ 担当者:	

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

けんこう  
わたしの健康  
からだ  
身体のこと

いつも飲んでいるお薬<sup>くすり</sup>、これまでにかかった病気<sup>びょうき</sup>やけが<sup>けが</sup>の記録<sup>きろく</sup>、アレルギー<sup>アレルギー</sup>などの体質<sup>たいしつ</sup>も大切な情報<sup>たいせつ じょうほう</sup>です。



# 医療について(1)

(記入した日 年 月 日)

どのような体質ですか(○をしてください)			
	かぜをひきやすい		かぶれやすい(部位: )
	下痢をしやすい		関節がぬげやすい(部位: 肘 肩 その他) 左・右
	便秘しやすい		アレルギー( )
	よく吐く		その他( )

## 受診するときに気をつけてほしいこと

	病院での主な様子	本人への治療方法の伝え方	その他注意してほしいこと
待合室			
診察室			
注射			

## 《薬について》

### ☆飲んではいけない薬(アレルギーなど)

薬名	何の薬

### ☆常用薬(普段飲んでいる薬)

※お薬手帳: あり・なし

薬の名前(処方期間)	何の薬(目的など)	服用状況・副作用など配慮(気を付ける)すること
ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月		服用時間 形状 副作用等
ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月		飲み方・飲ませ方 形状 副作用等
ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月		飲み方・飲ませ方 形状 副作用等
ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月		飲み方・飲ませ方 形状 副作用等
ねん 年 がつ 月 ~ ねん 年 がつ 月		飲み方・飲ませ方 形状 副作用等

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

いりょう  
医療について(2)

(きにゅう ひ ねん がつ にち  
記入した日 年 月 日)

とく き つけてもらいたい びょうじょう 特に気を付けてもらいたい病状 (ひきつけ、しんぞうびょう、心臓病、ぜんそく、アレルギー、てんかんなど)				
びょうめい 病名	しょうじょう 症状		たいおう 対応	
	いりょうきかんめい 医療機関名 (かかりつけ びょういん の病院)	【Tel】(      )      -		しゅじい 主治医
びょうめい 病名	しょうじょう 症状		たいおう 対応	
	いりょうきかんめい 医療機関名	【Tel】(      )      -		しゅじい 主治医
びょうめい 病名	しょうじょう 症状		たいおう 対応	
	いりょうきかんめい 医療機関名	【Tel】(      )      -		しゅじい 主治医
びょうめい 病名	しょうじょう 症状		たいおう 対応	
	いりょうきかんめい 医療機関名	【Tel】(      )      -		しゅじい 主治医
びょうめい 病名	しょうじょう 症状		たいおう 対応	
	いりょうきかんめい 医療機関名	【Tel】(      )      -		しゅじい 主治医

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

定期的に、または、日常的に受けている医療や処置

(記入した日 年 月 日)

処置や対応の内容(○をしてください)

点滴の管理	経管栄養(経鼻・胃ろう)
中心静脈栄養	吸引処置( 回/日 一時的・継続的 )
透析	モニター測定(酸素飽和度 血圧 心拍 )
ストーマの処置	カテーテル(留置・コンドーム型・その他 )
酸素療法	褥創(床ずれ)
レスピレーター	体位交換
気管切開の処置	その他( )
疼痛の看護	その他( )

使用している医療・処置の機器(痰吸引器など)

機器名称	所有	業者名・連絡先
本人・レンタル (レンタル業者名: )		TEL: ( )
本人・レンタル (レンタル業者名: )		TEL: ( )
本人・レンタル (レンタル業者名: )		TEL: ( )

○上記の処置や対応について、1日の回数や時間、具体的な注意点などを書いてください。

# 病気と診断

## ★感染症

(記入した日 年 月 日)

病名	予防接種	かかった時期	病状・合併症など
麻疹(はしか)	済み 未	年 月 日 歳頃	
風しん(三日はしか)	済み 未	年 月 日 歳頃	
水痘(水ぼうそう)	済み 未	年 月 日 歳頃	
おたふくかぜ	済み 未	年 月 日 歳頃	
結核	BCG済み 未	年 月 日 歳頃	
		年 月 日 歳頃	
		年 月 日 歳頃	
		年 月 日 歳頃	
		年 月 日 歳頃	

予防接種は母子健康手帳などを参考にしてください。

## ★診断、大きな病気、ケガなど

医療機関(病院)	時期	診断名	備考							
医療機関名 (病院名)	年 月 日		つういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			にゅういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			しゅじゅつ	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			その他							
医療機関名 (病院名)	年 月 日		つういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			にゅういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			しゅじゅつ	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			その他							
医療機関名 (病院名)	年 月 日		つういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			にゅういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			しゅじゅつ	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			その他							
医療機関名 (病院名)	年 月 日		つういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			にゅういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			しゅじゅつ	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			その他							
医療機関名 (病院名)	年 月 日		つういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			にゅういん	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			しゅじゅつ	なし・あり	年	月	日～	年	月	日
			その他							

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

わたしが  
りよう  
利用している  
ふくし  
福祉サービス

てちょう ふくし  
手帳や福祉サービスなど、いまつか  
いまっている しえん せいり  
支援を整理したり、これからつか  
しえん  
使う支援

かんが  
を考えたりに役立つ  
やくた じょうほう  
情報です。





# 利用している福祉サービス

## も 持っている手帳など

てちょう しゅるい 手帳の種類	とうきゆうなど 等級等	しゅとくび 取得日	じかいはんていねんげつ 次回判定年月
しんたいしやう しやてちやう 身体障がい者手帳 (あり・なし)	しゅ きゆう 種 級	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	しかく ちやうかく したい ないぶ 視覚・聴覚・肢体・内部・その他( )		
	しゅ きゆう 種 級	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	しかく ちやうかく したい ないぶ 視覚・聴覚・肢体・内部・その他( )		
りやういくてちやう 療育手帳 (あり・なし)	A・B1・B2	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	A・B1・B2	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	A・B1・B2	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
せいしんしやう しや 精神障がい者 ほけんふくしてちやう 保健福祉手帳 (あり・なし)	きゆう 級	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	きゆう 級	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月
	きゆう 級	ねん がつ 年 月	ねん がつ 年 月

いりやうほじよ 医療補助	あり・なし	ゆうこうまかん こうしんつき 有効期間／更新月
じゆうどしんしんしやうがいしや 重度心身障がい者 いりやうひじゆうきゆうししやう 医療費受給者証	あり・なし	ねん がつ 年 / 月
じりつしえんいりやう 自立支援医療 いくせい こうせい せいしんつういん (育成・更生・精神通院)	あり・なし	ねん がつ 年 / 月
しやうにまんせいとくてい 小児慢性特定 しつかんいりやうじゆうきゆうけん 疾患医療受給券	あり・なし	ねん がつ 年 / 月

## じゆうきゆう てあて 受給している手当など

ふくしてあて 福祉手当	あり・なし	じゆうきゆうまかん 受給期間	
とくべつじどうふやうてあて 特別児童扶養手当	(あり・なし)	ねん がつ ~ ねん がつ 年 月 ~ 年 月	
しやう じふくしてあて 障がい児福祉手当	(あり・なし)	ねん がつ ~ ねん がつ 年 月 ~ 年 月	
その他( )		ねん がつ ~ ねん がつ 年 月 ~ 年 月	
その他( )		ねん がつ ~ ねん がつ 年 月 ~ 年 月	
ねんきんじゆうきゆう 年金受給			
ねんきん しゅるい 年金の種類	じゆうきゆうまかん 受給期間		
ねんきん きゆう 年金 級	ねん がつ (さい 歳) ~	ねん がつ (さい 歳)	
ねんきん きゆう 年金 級	ねん がつ (さい 歳) ~	ねん がつ (さい 歳)	
ねんきん きゆう 年金 級	ねん がつ (さい 歳) ~	ねん がつ (さい 歳)	

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

ふくし サービス受給者証

受給時期	区分等	サービスの種類	支給量等
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		
ねん 年 がつ 月	ありなし くぶん 区分( )		

事業所名	利用期間	利用サービス
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	
TEL( ) -	ねん 年 さい 歳 ~ ねん 年 さい 歳 がつ 月 ~ がつ 月	

宮崎県 『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

# わたしの いろいろな顔

<sup>にちじょうせいかつ</sup>日常生活のさまざまな<sup>ばめん</sup>場面や、コミュニケーション、からだの<sup>かんかく</sup>感覚など、  
<sup>じぶん</sup>自分の<sup>とくちょう</sup>特徴や、<sup>とくい</sup>得意なこと、<sup>にがて</sup>苦手なことを<sup>せいり</sup>整理し、どんな<sup>しえん</sup>支援があれば  
うまくいくか、<sup>たす</sup>助かるかを<sup>かんが</sup>考えるのに<sup>やくだ</sup>役立ちます。



にち じょう せい かつ  
**日常生活**

**食事**

(しょくじ)

(きにゅうしたひ ねん がつ じち)  
(記入した日 年 月 日)

す たい もの  
**好きな食べ物**

にがて たい もの  
**苦手な食べ物**

⚠ た 食べてはいけないもの(アレルギー等)

- スプーンやフォークを使って食べる
- 箸を使って食べる
- 食事を摂るのに改良された食器類を使う
- 流動食や刻み食など食べやすくするために加工する
- 介助をしてもらって食べる

ぐ たい て き し え ん ほう ほう はい り ょ  
**具体的な支援の方法や配慮してほしいこと**

かい じ ょ ほう ほう  
・介助の方法

しょ く じ じ ゃ う じ かん こ え はい り ょ ひ つ よ う  
・食事に要する時間や声かけなど配慮が必要なこと

お ち っ づ いて しょ く じ と かん き ょ う め ん  
・落ち着いて食事を摂るには…(環境面など)

・その他

## トイレ

	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 尿意や便意を伝える。	
<input type="checkbox"/> 男女のトイレの区別をする。	
<input type="checkbox"/> スポンやパンツの脱ぎ着をする。	
<input type="checkbox"/> 衣服を汚さずに用をたす。	
<input type="checkbox"/> 手洗いをする。	
<input type="checkbox"/> 生理の処理をする。	

## 着がえ

(きがえ)

	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> スポンやパンツ、スカートの脱ぎ着をする。	
<input type="checkbox"/> 靴下をはく。	
<input type="checkbox"/> シャツや上着の脱ぎ着をする。	
<input type="checkbox"/> 左右を間違えずに靴を履く。	
<input type="checkbox"/> ベルトを着ける。	
<input type="checkbox"/> 身だしなみを整える。	
<input type="checkbox"/> 気温に合わせて服を選ぶ。	

## 入浴

(にゅうよく)

	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 体を洗う。	
<input type="checkbox"/> シャワーを使って頭を洗う。	
<input type="checkbox"/> シャンプーやリンス、せっけん等を使い分ける。	
<input type="checkbox"/> 体をタオルで拭く。	
<input type="checkbox"/> 脱いだ服の後始末をする。	

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

## 睡眠

(すいみん)

	支援や配慮のポイント
◇ おおよその就寝時間 ( 時 ~ 時)	
<input type="checkbox"/> 一人で寝る。	
<input type="checkbox"/> 就寝にふさわしい衣服に着替える。	
<input type="checkbox"/> 目覚まし時計をセットする。	
<input type="checkbox"/> 目覚まし時計で起きる。	

## 洗面

(せんめん)

食事	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 手を洗う。	
<input type="checkbox"/> 顔を洗う。	
<input type="checkbox"/> 歯磨きをする。	
<input type="checkbox"/> うがいをする。	
<input type="checkbox"/> クシを使って髪をとかす。	

## 移動

(いどう)

食事	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 階段の登り降りをする。	
<input type="checkbox"/> 歩道や横断歩道を安全に歩行する。	
<input type="checkbox"/> 交通ルールを守る。	
<input type="checkbox"/> 安全に自転車に乗る。	
<input type="checkbox"/> エレベーターやエスカレーターを利用する。	
<input type="checkbox"/> バスや電車など公共の交通機関を利用して移動する。	
<input type="checkbox"/> 車いすを使って移動する。(室内・室外・両方)	
<input type="checkbox"/> 杖を使って移動する。(室内・室外・両方)	
<input type="checkbox"/> 室内の移動では手すりを利用する。	
<input type="checkbox"/> 義肢・装具を使用している。	
<input type="checkbox"/> 補助犬を使用している。	

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変



## 運動

(うんどう)

食事	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 麻痺がある（左上肢、右上肢、左下肢、右下肢、その他）	
<input type="checkbox"/> 手すり、壁、介助者などにつかまって立ちあがる	
<input type="checkbox"/> 背もたれや介助者などに支えてもらって座る。	
<input type="checkbox"/> ベッド褥などを持って寝がえりする。	
<input type="checkbox"/> 補助具などを使用している。	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

## 視力

(しりよく)

	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 眼鏡やコンタクトレンズを使用している。	
<input type="checkbox"/> 拡大鏡を使用している。	
<input type="checkbox"/>	

## 聴力

(ちょうりよく)

	支援や配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 補聴器を使用している。	
<input type="checkbox"/> 補助犬を使用している。	
<input type="checkbox"/> ファクスを使用している。	
<input type="checkbox"/> 室内信号装置を使用している。	
<input type="checkbox"/>	

## 食事

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

# コミュニケーション

(記入した日 年 月 日)

## 本人から相手に伝えるとき

### 主な手段

ことばで、単語で、身振り・手振りで、手話で、指さして、視線で、触文字で、指文字で  
指点字で、手書きで、文字盤で、意思伝達装置で、絵カードで、トーキングエイドで など

### コミュニケーションの特徴や理解のためのポイント

(要求するとき)

(拒否のとき)

(具体的な例など)

## 相手から本人に伝えるとき

### 主な手段

ことばで、単語で、身振り・手振りで、手話で、指さして、視線で、触文字で、指文字で  
指点字で、手書きで、文字盤で、意思伝達装置で、絵カードで、トーキングエイドで など

### こんな支援や配慮があれば理解しやすいです

(具体的な例など)



# こう 行      どう 動

(記入した日 年 月 日)

## 思い当たる行動があればチェックしてみましょう

<input type="checkbox"/> 特定の物や行動にこだわる場所がある。	<input type="checkbox"/> 独特の癖や話し方がある。
<input type="checkbox"/> じっとしていることが苦手。	<input type="checkbox"/> 気が散りやすい。
<input type="checkbox"/> 初めての場所や人に馴染むのに時間がかかる。	<input type="checkbox"/> 集団での行動が苦手である。
<input type="checkbox"/> 大事な物をなくしてしまうことがある。	<input type="checkbox"/> 突発的に行動してしまうことがある。
<input type="checkbox"/> 人づきあいや友達づくりが苦手である。	<input type="checkbox"/> おしゃべり好きでなかなか止まらない。
<input type="checkbox"/> カツとなったり、イライラしたりしやすい。	<input type="checkbox"/> 迷子になってしまうことがある。
<input type="checkbox"/> パニックになってしまうことがある。	<input type="checkbox"/> 運動や細かな作業など不器用な面がある。
<input type="checkbox"/> 興味や関心が偏っている。	<input type="checkbox"/> 気持ちを切り替えるのに時間がかかる。
<input type="checkbox"/> 不安になったり、怯えたりすることがある。	<input type="checkbox"/> テンションが上がりやすい。
<input type="checkbox"/> 落ち込みやすい。	<input type="checkbox"/> じっとしていて、あまり動かない
<input type="checkbox"/> 人目を気にしすぎるところがある。	<input type="checkbox"/> 人目をほとんど気にしない。

## 具体的な行動の特徴やエピソード

\* どんな場面で、どのようなことが理由やきっかけとなりやすいのか詳しく書いてみましょう。

(表現や行動の強さ、どのくらい続くのか、対応や予防の方法など)

\* 行動の特徴に対する支援や対応の仕方が整理できたら、『支援のヒント集』に具体的な支援方法や配慮のポイントを書き込んでいきましょう。

宮崎県  
『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

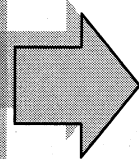
しえん しゅう  
支援のヒント集

No. \_\_\_\_\_

ここでは、「こんな時、こうしたら上手くいった」という支援の方法を書き足していきます。

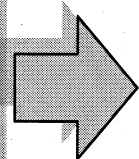
(記入した日 年 月 日)

こんな場面で...



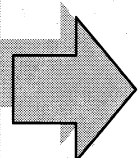
こうしたら上手くいった  
こんな支援が助かります

こんな場面で...



こうしたら上手くいった  
こんな支援が助かります

こんな場面で...



こうしたら上手くいった  
こんな支援が助かります

# わたしの し ことを知る

自分をよりよく理解することで、生活上の工夫や手立て、苦手な部分については活用できる支援を考えることができます。また、支援者など周囲の人も、あなたのことを理解して支援を考えることができます。

「書く」という作業を通して、考えを整理して表現することができ、内容をいつでも確認することができます。



## 【 自分の強みを知る 】

- ・自分や周囲の人たちが、自分をよりよく理解し、自分の強みを知ることは大切です。
- ・自分に合った生活上の工夫や手立て、苦手な部分については活用できる支援を考えるヒントになります。

記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

	良いところ／得意なこと ／好きなこと チャレンジしたい・興味のあること	苦手なこと ／嫌いなこと、できれば避けたいこと 手助けや理解があると助かること
性格		
家庭生活		
余暇 (お休み)		
日中活動		
仕事		
学校		
理解したいこと・ 覚えておきたいこと	読んで理解する、絵や図で理解する…等	聞いて理解する…等

※さまざまな場面について、自分で書きやすいように項目を作ってみましょう。

NPO法人 ジョブコーチ・ネットワーク  
『発達障害者の就労相談ハンドブック』から引用、一部改変









### 心身のコントロール③

きちんと計画を立てていてもうまくいかなかったり、変化や予想外の出来事に、激しく動揺したり、怒りの感情を抑えきれないでパニックになってしまうことがあったかもしれません。

そういった感情をうまくコントロールすることについて考えてみましょう。

記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

パニックになる要因 (これまで、どんな場面や出来事で混乱したり、動揺したりしましたか?)

どんな時、場面で	どうなったか?

- パニック救急箱 (パニックになったときの心急手当・・・あなたの気持ちを静めてくれるものをリストアップしておきましょう)

- 
- 
- 

- コントロールレベル表

パニック	行動レベル	どうしたらいいか?
5	パニック、爆発する ・ ・	
4	気が動転する、うろたえる、爆発寸前 ・ ・	
3	イライラする、不安や怒りが強くなる ・ ・	
2	落ち着かない、気分がよくない ・ ・	
1	万事OK 落ち着いている	

【 生活時間のスケール 】

- ・ライフスタイルによって生活時間は変化します。
- ・平日・休日の過ごし方について確認し、生活のリズム、大切にしている時間、大切な余暇活動等を確認することができます。

下の表に、1日の生活の流れと1週間の過ごし方を記入してみましょう。

記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

<平日>

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0

--

<休日>

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0

--

<1週間>

月	火	水	木	金	土	日

## 【 これからの生活<sup>せいかつ</sup>について考える<sup>かんが</sup> 】

これからの生活<sup>せいかつ</sup>について計画<sup>けいかく</sup>をたてるために、

「練習シート<sup>れんしゅう</sup>」を使<sup>つか</sup>って あなたが、

したいこと、知りたいこと、困<sup>こま</sup>っていること、手伝<sup>てつだ</sup>ってほしいこと  
などを書<sup>か</sup>いてみましょう。

わからないことは、

あなたが 信<sup>しん</sup>頼<sup>らい</sup>する人<sup>ひと</sup>に説<sup>せつ</sup>明<sup>めい</sup>してもらい、手伝<sup>てつだ</sup>ってもらってください。

### 練習シート<sup>れんしゅう</sup>の使<sup>つか</sup>い方<sup>かた</sup>

1. まず、テーマ<sup>かんが</sup>を考え<sup>かんが</sup>ます。

何<sup>なに</sup>をしたいですか？あなたの

2. テーマにあ<sup>え</sup>う絵<sup>か</sup>を書<sup>か</sup>いたり  
写<sup>しや</sup>真<sup>しん</sup>を貼<sup>は</sup>ったりして、  
イメー<sup>い</sup>ジ<sup>じ</sup>をふくらませ  
ましよう。

2. テーマにあ<sup>え</sup>う絵<sup>か</sup>を書<sup>か</sup>いたり  
写<sup>しや</sup>真<sup>しん</sup>を貼<sup>は</sup>ったりして、  
イメー<sup>い</sup>ジ<sup>じ</sup>をふくらませ  
ましよう。

4. テーマにあ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>た希<sup>き</sup>望<sup>ぼう</sup>を  
実<sup>じつ</sup>現<sup>げん</sup>するた<sup>た</sup>めに、ま<sup>ま</sup>ず、  
何<sup>なに</sup>から始<sup>はじ</sup>め<sup>め</sup>ますか？

6. テーマにあ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>た希<sup>き</sup>望<sup>ぼう</sup>を  
実<sup>じつ</sup>現<sup>げん</sup>するた<sup>た</sup>めに、誰<sup>たれ</sup>に、  
手<sup>て</sup>伝<sup>だ</sup>ってもら<sup>ら</sup>いますか？

3. テーマにつ<sup>つ</sup>いて、  
わ<sup>わ</sup>か<sup>か</sup>つ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と、  
し<sup>し</sup>り<sup>り</sup>た<sup>た</sup>い<sup>い</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>を  
書<sup>か</sup>き<sup>き</sup>出<sup>だ</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。

5. テーマにあ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>げ<sup>あ</sup>た希<sup>き</sup>望<sup>ぼう</sup>を  
実<sup>じつ</sup>現<sup>げん</sup>するた<sup>た</sup>めに、ど<sup>ど</sup>ん<sup>ん</sup>な  
手<sup>て</sup>伝<sup>だ</sup>い<sup>い</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か？

# れんしゅう 「練習シート」 1

きにゅう ひ ねん がつ にち きにゅう ひと  
記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

だれと  
どこに誰と  
す  
住むか

あなたの希望

あなたの希望は？  
絵や写真を、  
ここに貼りましょう！

わからないこと、知りたいこと

① まず、誰からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう  
「練習シート」2

きにゅう ひ ねん がつ にち きにゅう ひと  
記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

どんな  
仕事を  
するか

あなたの希望

あなたの希望は？  
絵や写真を、  
ここに貼りましょう！

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？



れんしゅう  
「練習シート」 3

きにゅう ひ ねん がつ にち きにゅう ひと  
記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

なに  
何をして  
たの  
楽しむか

あなたの希望

あなたの希望は？  
絵や写真を、  
ここに貼りましょう！

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう  
「練習シート」4

きゅう ひ ねん がつ にち きゅう ひと  
記入した日( 年 月 日 ) 記入した人( )

ずっと先、  
どんな  
生活をするか

あなたの希望

あなたの希望は？  
絵や写真を、  
ここに貼りましょう！

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう  
「練習シート」5 ～ あなたのテーマをかんがえましょう ～

きにゅう ひ ねん がつ にち きにゅう ひと  
記入した日 ( 年 月 日 ) 記入した人 ( )

あなたの希望

あなたの希望は？  
絵や写真を、  
ここに貼りましょう！

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

# わたしの<sup>きろく</sup>記録 マイ・ストーリー

<sup>へんか</sup>変化があったとき、<sup>ふしめ</sup>節目、<sup>ふしめ</sup>節目の<sup>きろく</sup>記録、エピソードも<sup>か</sup>書いてみましょう。



しょうがっこうにゆうがくまえ  
**小学校入学前【 歳】**

きにゅう ひ  
 記入した日 年 月 日

えんめいなど 園名等		たんにん クラス担任	
えんがい おも しえんきかん 園外の主な支援機関	きかんめい (機関名)		たんとうしゃ (担当者)
	きかんめい (機関名)		たんとうしゃ (担当者)
	きかんめい (機関名)		たんとうしゃ (担当者)

かてい ちいき ようす  
**1 家庭や地域での様子**

① <small>せいかつ すいみん しょくじ きが にゅうよく ほみが せんめんなど</small> 生活(睡眠・食事・着替え・入浴・歯磨き・洗面等)
② <small>あそび きょうみ かんしん</small> 遊びや興味・関心について
③ <small>ことば コミュニケーション ひと</small> ことばやコミュニケーション、人とのかかわりについて
④ <small>た</small> その他

## 2 エピソード記録 ～ 歳～

日付	出来事
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	
ねん がつ 日にち 年 月 日	

※ 記録に残しておきたい出来事を書きましょう。

※ 用紙が足りない場合は、増し刷りしてご利用ください。

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

しょうがっこう  
**小学校【**      **年生】**

きにゅうび      ねん      がつ      にち  
 記入日      年      月      日

がっこう 学校	がっこう 学校	がっきゅうたん 学級担任	
ざいせき 在籍	<input type="checkbox"/> 通常の学級	<input type="checkbox"/> 支援学級	<input type="checkbox"/> 支援学校
ざいせきこうしえんきょうい 在籍校支援教育コーディネーター			
がっこうがいおもしえんきかん 学校外の主な支援機関			

かてい      ちいき      ようす  
**1 家庭や地域での様子**

① せいかつ すいみん しょくじ きが にゅうよく かた てつた など 生活(睡眠・食事・着替え・入浴・片づけ・手伝い等)
② きょうみ かんしん しゅみ とくぎ 興味や関心(趣味や特技)
③ ほうか ご きゅうじつ す かた ひと 放課後や休日の過ごし方、人とのかかわり
④ ほんにん きも ねが なや こま など 本人の気持ち(願い、悩み、困っていること等)



## 2 エピソード記録きろく～小学しょうがく 年生ねんせい～

日付 <small>ひづけ</small>	出来事 <small>できごと</small>
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	
ねん 年    がつ 月    にち 日	

※ 記録きろくに残のこしておきたい出来事できごとを書かきましょう。

※ 用紙ようしが足りたりない場合は、増ばい刷ありしてご利り用ようください。

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

ちゅうがっこう ねんせい  
**中学校【 年生】**

きにゅうび ねん がつ にち  
 記入日 年 月 日

がっこう 学校		がっきゅうたん 学級担任	
ざいせき 在籍	<input type="checkbox"/> <small>つうじょう がっきゅう</small> 通常の学級 <input type="checkbox"/> <small>しえんがっきゅう</small> 支援学級 <input type="checkbox"/> <small>しえんがっこう</small> 支援学校		
ざいせきこうしえんきょうい 在籍校支援教育コーディネーター			
がっこうがい おも しえんきかん 学校外の主な支援機関			

かてい ちいき ようす  
**1 家庭や地域での様子**

① <small>せいかつ すいみん しょくじ きが にゅうよく かた てつた など</small> 生活(睡眠・食事・着替え・入浴・片づけ・手伝い等)
② <small>きょうみ かんしん しゅみ とくぎ</small> 興味や関心(趣味や特技)
③ <small>ほうかご きゅうじつ す かた ひと</small> 放課後や休日の過ごし方、人とのかわり
④ <small>ほんにん きも ねが なや こま など</small> 本人の気持ち(願い、悩み、困っていること等)

## 2 エピソード<sup>きろく</sup>記録 <sup>ちゅうがく</sup>～中学 <sup>ねんせい</sup>年生～

ひ 日 づけ 付	で 出 来 事 き こと
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	
ねん 年 がつ 月 日にち 日	

※ 記録に残しておきたい出来事<sup>できごと</sup>を書きましょう。

※ 用紙<sup>ようし</sup>が足りない場合は、増し刷り<sup>ましずり</sup>してご利用<sup>りよう</sup>ください。

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

こうとうがっこう ねんせい  
**高等学校【 年生】**

きにゅうび ねん がつ にち  
 記入日 年 月 日

<small>がっこう</small> 学校	<small>がっこう</small> 学校	<small>がっきゅうたんじん</small> 学級担任	
<small>がっか</small> 学科・コース等			
<small>ざいせきこうしえんきょういく</small> 在籍校支援教育コーディネーター など			
<small>がっこうがい おも しえんきかん</small> 学校外の主な支援機関			

かてい ちいき ようす  
**1 家庭や地域での様子**

<small>せいかつ すいみん しょくじ きが にゅうよく かた てつだ など</small> ① 生活(睡眠・食事・着替え・入浴・片づけ・手伝い等)
<small>きょうみ かんしん しゅみ とくぎ</small> ② 興味や関心(趣味や特技)
<small>ほうかご きゅうじつ す かた ひと</small> ③ 放課後や休日の過ごし方、人とのかかわり
<small>ほんにん きも ねが す なや こま など</small> ④ 本人の気持ち(願い、悩み、困っていること等)

## 2 エピソード記録きろく ～高校こうこう 年生ねんせい～

ひ 日 づ 付	で 出 来 事 こ と
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	
ねん 年 が 月 つ 日 に 日	

※ 記録に残しておきたい出来事できごとを書きましょう。

※ 用紙ようしが足りない場合は、増し刷りましずりしてご利用りようください。

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

がっこうそつぎょうご  
**学校卒業後**

きじゅうび  
 記入日

ねん  
 年

がつ  
 月

にち  
 日

おも しえんきかん 主な支援機関		たんとしや 担当者	
---------------------	--	--------------	--

かてい ちいき ようす  
**1家庭や地域での様子**

① <small>せいかつ</small> 生活
② <small>きょうみ かんしん しゅみ とくぎ</small> 興味や関心(趣味や特技)
③ <small>にち す かた へいじつ きゅうじつ ひと</small> 1日の過ごし方(平日・休日)、人とのかかわり
④ <small>ほんにん きもち ねが なや こま など</small> 本人の気持ち(願い、悩み、困っていること等)

## 2 エピソード<sup>きろく</sup>記録

ひ づけ 日 付	で き こと 出 来 事
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	
ねん がつ にち 年 月 日	

※ 記録に残しておきたい<sup>できごと</sup>出来事<sup>か</sup>を書きましょう。

※ 用紙が足りない場合は、増し刷りしてご利用ください。

宮崎県

『さんさんリレーファイル』から引用、一部改変

引用・参考文献

宮崎県 『さんさんりレーファイル』 ～ライフステージを通じた支援のために～

社会福祉法人 高和会

宮崎県障害児・者そうだんサポートセンター はまゆう

障がい児ライフステージ支援地域展開事業検討委員会

『発達障害者の就労相談ハンドブック』

NPO法人 ジョブコーチ・ネットワーク

発達障害者の就労相談ハンドブック検討委員会

『わたしの「個別支援計画」「個別支援会議」』～地域で生活するために～

大阪府地域移行推進指針策定検討委員会 「地域移行 利用者作業部会」