

わたしが主体的に活用する

自己紹介ブック

好きなタイトルを自分でつけることもできます。

自己紹介ブック取り扱い説明

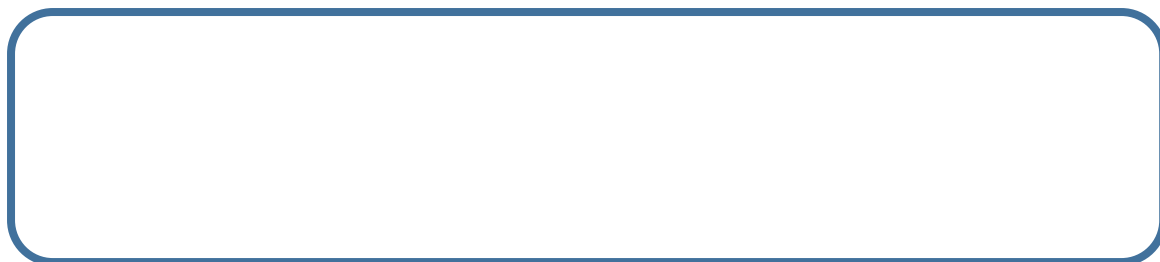
この“自己紹介ブック”は自分の大事な情報の一部をまとめたものです。自分が関わりをもつ場所で（学校や職場など）、信頼する相手に対して、自分のことを説明する必要がでてくる場合があります。この自己紹介ブックは、そのようなとき、相手に必要な情報を説明する助けとなるように作ったものです。

注意事項：

自己紹介ブックに書かれていることは、あなたの大切な個人情報です。あなたの大切な個人情報を大切にあつかってくれそうな人だけに伝えるほうがよいでしょう。

誰に見せて、誰に見せないかは、家族やこの本を作るのを手伝う人などに相談した方がよいと思います。

自己紹介ブック持ち主



作成協力メンバー



見せてよい相手 ※作成協力メンバーとも協議すると良い



重要

作成協力メンバー・及びブックによる説明を受けた方への注意書き

- 前のページをよく読み、取り扱いに注意を払ってください。
 - 情報共有のためだからといってブックのコピーしたり、やデータ化をしないでください。関係者間の情報共有のツールとして使用するものではありません。
 - このブックは持ち主のもので、本人から預かって保管しないでください。どうしてもコピーして保管したいページがある場合は、そのページのみコピーしてもよいか、本人に了解を得てください。保管している機関の利用を本人が利用しなくなった場合には必ず本人に返却していきましょう。情報の取り扱いには十分気をつけてください。
 - 特に、第2部は関係者間の情報共有目的で活用しないように注意してください。持ち主に対するコメントです。
 - 記載事項については、持ち主が安心と自己肯定感を感じるように内容やことばづかいに最大限の配慮を行ってください。
- (※記載前に見本を確認)

★ブックの構成（1部と2部に大きくわかれています）

1部（青色インデックスのページ）

主なテーマは“現在の自分”

作成協力者と一緒に作ってみよう。自分ってどんな感じ？

今自分が取り入れている生活の技や工夫はどんなこと？

周りの人の協力があると助かることってどんなこと？

2部（緑色インデックスのページ）

主なテーマは“まわりと自分”

作成協力者にわたしに向けたコメントを書いてもらってもOK。

書いてもらわなくてもOK。※関係者間の情報共有目的ではありません

自分が関わる主な場所ってどんな場所がある？

どんな人たちがいるんだろう？

自分が主に関係している場所や人を整理してながめよう。

全頁が必要なわけではありません。人によっては不要なページもあります。必要なページだけ記載してOKです。項目を全て埋める必要もありません。書きたくないところは書かなくてOK。必要なページを選び、ブックを作成しましょう！ついでに表紙やカバーもファイルなどで自分流にアレンジできます。一度作ったら終わりではなく、中身は変化に応じてアップグレードしていくものです。

シート一覧

(必要なページを選んで使おう)

1部 (青色インデックス)

- | | |
|---|------|
| <input type="checkbox"/> 表紙 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 取り扱い説明 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 持ち主と作成協力者・見せてよい人 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 重要な注意書き | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> ブックの構成 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> シート一覧 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしの基本情報シート | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 今のわたしシート | ……2枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしの特性シート | ……1枚 |

2部 (緑色インデックス)

- | | |
|---|------|
| <input type="checkbox"/> 発達や健康面について | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 日常生活について | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしの通園・教育歴 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしが関わる医療機関や療育等 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 診断名とお薬に関する情報 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 服薬内容 | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしが関わるその他の療育や相談機関等 | …1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしの特性についてのこれまで | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> わたしが主に関わる場所や人(現在) | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(通園・教育) | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(福祉) | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(医療) | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(職場) | ……1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(その他習い事等) | …1枚 |
| <input type="checkbox"/> 関係者からのメッセージ(家庭) | …1枚 |

1部を主に活用し、2部は別で保管して必要な場面のみ1部と2部を合わせて提示するという使い方もOKです。

※全てのページをはじめから揃えて使う必要はありません。

個人情報ですので、誰にでも見せるものではありません。

※記載するのは、あくまで緊急時の連絡先として必要な情報で十分です。

全て埋める必要はありません。必要ない項目は削除も可能です。

わたしの基本情報

(フリガナ)

名前

性別

男

血液型

型

生年月日

昭和・平成

年

月

日

自宅

〒

-

自宅

☎

-

-

携帯

☎

-

-

主な生活場所

〒

-

主な生活場所

☎

-

-

緊急連絡先

1名前

関係

☎

☎

-

-

(〒

-

)

2名前

関係

☎

☎

-

-

(〒

-

)

3名前

関係

☎

☎

-

-

(〒

-

)

家族構成

手帳の有無

有

精神障害者福祉手帳

療育手帳

無

写真でも
絵でも
何でもOK

全てをいっぺんに埋める必要はありません。絵・写真・どのような形式でもあり。現在の自分について、ほかの人に知らせたいことを記載しましょう。

今のわたし

【 年 月現在】

●できること・頑張っていること（課題・作業・仕事）

●好きなこと（もの・活動など）

●落ち着く過ごし方

屋内 だと、

屋外 だと、

家庭 だと、

_____ だと、

●得意なこと

●わたしの表現の特徴（コミュニケーション・サインなど）

全てをいっぺんに埋める必要はありません。絵・写真・どのような形式でもあり。現在の自分について、ほかの人に知らせたいことを記載しましょう。

●好まない状況

●自分で取り入れている工夫・対応

●周囲から得られている（得たい）工夫・配慮

.

●わたしが今後めざしたいと考えていること

前のページ（今のわたし）の発展形です。整理できそうなタイミングでこのシートに整理し、ブックに追加していくと便利です。

全てをいっぺんに埋める必要はありません。絵・写真・どのような形式でもあり。

わたしの特性

【 年 月現在】

特性	それによってこんな時、このような反応をすることがある	わたしが取り入れている工夫	周囲から得たい配慮

〈特性〉については、自己紹介ブック作成補助シートが参考にできます。作成補助シートそのものはブック本体にはさみこまないでください。

〈わたしが取り入れている工夫欄〉は持ち主の代わりに、家族が主となり作成している場合、身近な家族が取り入れている工夫に置き換えて記載することができます。

〈周囲から得たい配慮〉が、特にない場合は、特にないと記載してOKです。

ここから第2部です。必ずしも第1部とセットにしておく必要はない情報です。
普段は別で保管しておき、必要時に第1部とセットで活用することも可能です。

発達や健康面について

●周産期

在胎 週 日、妊娠中にあったこと ()
出生時体重 () g、身長 () cm、頭囲 () cm
出生時及び出生後の本人の状態で何かあれば
()

●健診（指摘されたこと、気になったことがあれば書いてください）

3か月健診 ()
6か月健診 ()
1歳半健診 ()
3歳児健診 ()
5歳児健診 ()

●発達過程（できるようになった月齢を書いておきましょう）

首が座る (か月) 寝返り (か月) よつ這い (か月) お座り (か月)
2~3歩歩く (か月) 走る () 片足でとぶ ()
あやすと笑う () 後追いをする (か月) 人見知り ()
ばいばいと手を振る () 動作を真似する ()
単語を話す () 二語文を話す ()

●予防接種歴（○をつける）

・DPT 三種混合 ・DPT-IPV 四種混合 ・MR ・水痘 ・おたふくかぜ ・日本脳炎

●かかった病気に○をつける

肺炎、気管支炎、気管支喘息、水ぼうそう、おたふくかぜ、麻疹、風疹
食物アレルギー () 薬物アレルギー ()
熱性けいれん、泣き入りひきつけ、てんかん、髄膜炎
()
眼科 ()
耳鼻科 ()
交通事故/骨折/大けが ()
手術歴/入院歴 ()
その他 ()

記載不要な項目は項目ごと削除して、必要な項目のみ記載することができます。

日常生活について

※特に周りの方に知っておいてほしいことがあれば、それも記載しておきましょう。

	今できること	難しいこと
衣類の着脱		
排泄		
食事		
清潔（入浴/ 歯磨き/散 髪）		
整理整頓		
家事		
金銭管理		
睡眠		
社会生活 ・電話 ・伝言 ・留守番 ・バス・電車 ・交通ルール		

医療機関や相談機関等を受診する際には、わかる範囲で整理しておくに便利です。

●診断名（記入するかどうかは自分や家族が決めてください）

●お薬に関するわたしの情報

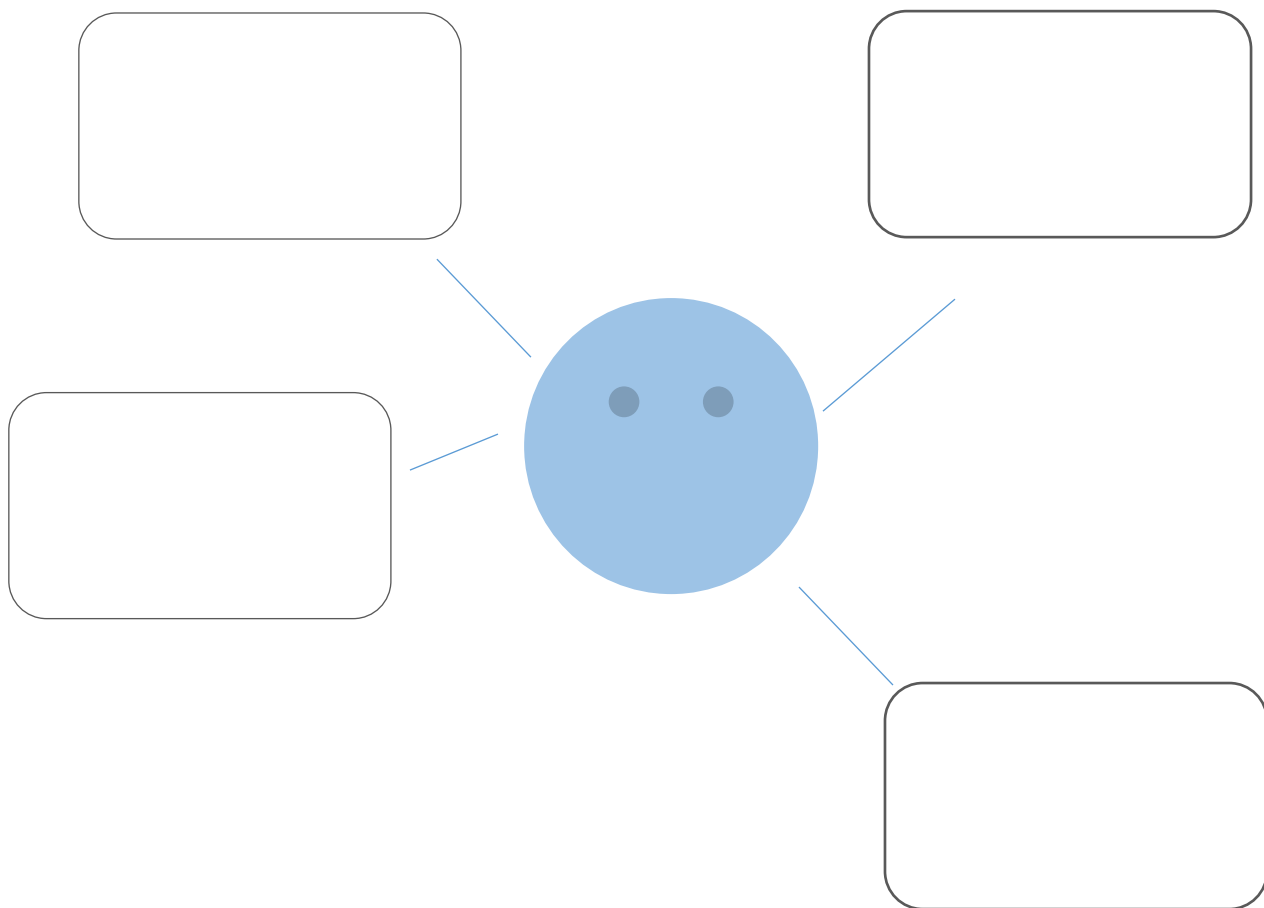
副作用歴

そのほか、おくすりに関するわたしの情報

必要なら枠を追加しましょう。節目ごとに場所や人との関係は変化していくものです。更新したりページを追加して整理していくシートです。

わたしが主に関わる場所や人

【 年 月現在】



主な記載例としては

教育・職場 ○○学校：□□先生 ○○会社：担当□□氏

福祉・放課後デイ ○○事業所：担当□□氏 相談支援事業所○○：担当□□氏 放デイ○○：担当□□氏（月水木）

医療機関・療育機関 ○○病院：主治医□□先生 1回／2カ月。

習い事・学童・その他 ○○クラブ：□□先生 2回／1カ月。 など。

頻度が記載できる場合は、記載することも可能です。

※ この作成補助シートはブック本体に、はさまないで閉じないようにしてください。
あくまでブックを作成するときに参考にするためのシートです。その他の用途では
使用しないでください。

参考) 本人が主体的に活用する“自己紹介ブック”作成補助シート

お子さん(わたし)にあてはまる項目にチェックして、第1部を記載する際の参考に
されてください。

<p>注意力</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 学習で不注意な間違いをする(文をよく読まない、単純な計算ミス、字をかくとき点やはねに無頓着、脱字、書きとぼし) <input type="checkbox"/> 課題や遊びの途中で他のことをやり始めて最後まで終わらない <input type="checkbox"/> 夢中になると自分の順番を忘れることがある <input type="checkbox"/> 好きなことに集中しすぎると中断するのが苦手 <input type="checkbox"/> ぼーっとしていて話を聞いていないことがある <input type="checkbox"/> 計画的に、順序だてておこなうことができない <input type="checkbox"/> 同じことの繰り返しが嫌い <input type="checkbox"/> 好きなことなら、同じことを繰り返してもあきない <input type="checkbox"/> 忘れっぽい <input type="checkbox"/> 気になるものがあると気がそれやすい <input type="checkbox"/> ぼんやりしていて物にぶつかったり躓いたりする <input type="checkbox"/> せかされるのが嫌い、ゆっくり自分のペースでやるのがいい <input type="checkbox"/> 最後まで話を聞かずにしゃべりはじめることがある <input type="checkbox"/> 順番をまてない、ルールを守れないことがある <input type="checkbox"/> 待ち時間が長いのはいや <input type="checkbox"/> 一番になりやい、勝ちたい気持ちが強い <input type="checkbox"/> 人がしていることをさえぎったり、人が話をしているときに割り込んで話すことがある <input type="checkbox"/> 気になるものがあるとつい触りたくなってしまう <input type="checkbox"/> じっと座っていたり、何もしないで待つことがきつい <input type="checkbox"/> 姿勢が悪いとよくいわれる <input type="checkbox"/> 椅子ブランコや貧乏ゆすりの癖がある <input type="checkbox"/> ちょっと押しただけのつもりなのに強く押したとか叩いたとか言われることが多い、乱暴だといわれることがある <input type="checkbox"/> 夢中になると周りが見えなくなることがある <input type="checkbox"/> 思ったことや知っていることがあると言わないと気が済まない <input type="checkbox"/> とてもよくしゃべるねといわれる
------------	--

※ この作成補助シートはブック本体に、はさまないで閉じないようにしてください。あくまでブックを作成するときの参考にするためのシートです。その他の用途では使用しないでください。

<p>人との 関わり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 常識といわれることでも、教わらないとわからない <input type="checkbox"/> 常識や一般論に流されず、自分の考えをもっている <input type="checkbox"/> ルールはきちんと守る <input type="checkbox"/> ルールを守らない人を見るとイライラする <input type="checkbox"/> 人に助言されるのは嫌 <input type="checkbox"/> 正義感がつよい <input type="checkbox"/> 礼儀正しい <input type="checkbox"/> 友達と関わりが少ない <input type="checkbox"/> 友達に誘われればコミュニケーションとれるが、自分から関わるのは苦手 <input type="checkbox"/> いろんな友達と関わるのがすき <input type="checkbox"/> 友達付き合いが何となくうまくいかない <input type="checkbox"/> 人見知りはしない。初めて会う人にも話しかけることができる <input type="checkbox"/> 相手の都合にきづかず、自分の意見を通すことがある <input type="checkbox"/> 相手の考えがわからなくて困ることが多い <input type="checkbox"/> どちらかという一人でも過ごす方がすき <input type="checkbox"/> たくさんの人と何かをするのは疲れる <input type="checkbox"/> たくさんの人に見られるのが嫌 <input type="checkbox"/> 人込みは苦手 <input type="checkbox"/> 相手の感情や場の空気を自然に感じ取ることが苦手 <input type="checkbox"/> 困ったことがあったときに自分でうまく解決できないことがある <input type="checkbox"/> ダメといわれるのがいや <input type="checkbox"/> 思ったことを言葉にすることが苦手 <input type="checkbox"/> 自分の気持ちを言葉で説明するのが苦手 <input type="checkbox"/> 言いたいことがうまく言えなくて苦労する <input type="checkbox"/> 言葉で説明するよりも絵や文に書いたり、メールで伝えるのが得意 <input type="checkbox"/> 人前で話をするのがいや <input type="checkbox"/> 回りくどい話し方だね、話が長いねといわれる <input type="checkbox"/> 悪気なく言ったことで相手が怒ったり嫌な雰囲気になることがある <input type="checkbox"/> 敬語が苦手、挨拶が苦手 <input type="checkbox"/> 敬語で話したり、挨拶することはできる <input type="checkbox"/> 上下関係に関係なく、思ったまま話すタイプ
--------------------	--

※ この作成補助シートはブック本体に、はさまないで閉じないようにしてください。
あくまでブックを作成するときに参考にするためのシートです。その他の用途では
使用しないでください。

	<input type="checkbox"/> 冗談や嫌味に気づかないことがある <input type="checkbox"/> 話を聞いて理解することが苦手、相手の言いたいことがよくわからないことがある <input type="checkbox"/> 困ったときに自分から相談したり、手助けを頼むことができない <input type="checkbox"/> 言葉は正しく使いたい
興味/関心 /癖/	<input type="checkbox"/> これから何があるのかわかっていると、安心できる <input type="checkbox"/> はじめてのことは不安になる・混乱する <input type="checkbox"/> 予想と違うと怒ったり固まったりしやすい <input type="checkbox"/> 初めてのことは苦手、急に予定が変わるのは嫌い 予定が変わるときは事前に知らせてほしい <input type="checkbox"/> スケジュールが書いてあれば安心して過ごせる <input type="checkbox"/> 気になることがあると気分を変えられずに、ずっと考え続けてしまいがち <input type="checkbox"/> やっていることを途中でやめるのが苦手、最後までやらないとイライラする <input type="checkbox"/> 興味や関心が狭く深くなるタイプ <input type="checkbox"/> 好きなことに高い集中力 <input type="checkbox"/> いろいろなことにすぐ興味や関心をもつタイプ <input type="checkbox"/> 物を収集している <input type="checkbox"/> 毎日やるべきことは自分なりの順番が決まっている (状況によって変更も可能・変更するのは嫌である) <input type="checkbox"/> 自分なりのこだわりがある () <input type="checkbox"/> 自分なりのルールがある () <input type="checkbox"/> 予想外の出来事に臨機応変に対処することが苦手 <input type="checkbox"/> 予想外の出来事に臨機応変に対処することは大体できる <input type="checkbox"/> 同じことを繰り返し考えてしまい、忘れられないことがある <input type="checkbox"/> 負けたことや失敗するとイライラする、落ち込む、引きずる
理解	<input type="checkbox"/> 見て気づくのが得意 (苦手) <input type="checkbox"/> 見て理解するのが得意 (苦手) <input type="checkbox"/> 見て覚えるのが得意 (苦手) <input type="checkbox"/> 見てわかるようにつたえてもらおうと、理解しやすい <input type="checkbox"/> 文に書いて解説してもらおうと、理解しやすい <input type="checkbox"/> 図やイラストを書いて解説してもらおうと、理解しやすい <input type="checkbox"/> 聞いて理解するのが得意 (苦手)

※ この作成補助シートはブック本体に、はさまないで閉じないようにしてください。
あくまでブックを作成するときに参考にするためのシートです。その他の用途では
使用しないでください。

	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 動作をしながら覚えるのが得意 <input type="checkbox"/> 理屈がわかると、納得できる（理屈がないことは受け入れられない） <input type="checkbox"/> 好きなことは、よく覚える <input type="checkbox"/> 好きなことにはとても集中できる、くわしい <input type="checkbox"/> 一度やってみると理解できる <input type="checkbox"/> 記憶力がよい（具体的に ） <input type="checkbox"/> 文字や文を読むのが非常に苦手 <input type="checkbox"/> 書くことが非常に苦手 <input type="checkbox"/> 特に苦手な科目がある（ ）
感覚/運動	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 話しかけられても気づかないことがある <input type="checkbox"/> 苦手な音がある <input type="checkbox"/> 好きな音の聞きわけがよい、好きな音にはすぐに気づく <input type="checkbox"/> 歌や話を聞いて記憶するのが得意、マネが得意 <input type="checkbox"/> 大きな声で注意されるのがいや <input type="checkbox"/> まぶしいのが苦手 <input type="checkbox"/> 回るもの・光るものをみつめるのが好き、落ち着く <input type="checkbox"/> 電気や日差しがまぶしくてつらい時がある <input type="checkbox"/> 暗い場所が好き <input type="checkbox"/> （ ）の触れる感覚がきらい <input type="checkbox"/> （ ）に触れる感覚がすき、落ち着く <input type="checkbox"/> 握手やハグが苦手 <input type="checkbox"/> 急に背中や肩に触れられるのは嫌 <input type="checkbox"/> 苦手な味がある <input type="checkbox"/> 食べ物が混ざるといやである <input type="checkbox"/> 味のちがいにすぐ気づく <input type="checkbox"/> 嫌いなにおいがある <input type="checkbox"/> 思い切り体をうごかしたり、飛び降りるなど激しいのが好き <input type="checkbox"/> 急に揺れたり、不安定な場所が怖い <input type="checkbox"/> 狭い場所に入ったり、ぎゅーと抱きしめられると落ち着く

※ この作成補助シートはブック本体に、はさまないで閉じないようにしてください。
あくまでブックを作成するときに参考にするためのシートです。その他の用途では
使用しないでください。

	<input type="checkbox"/> 運動が得意（具体的に ） <input type="checkbox"/> 運動が苦手（具体的に ） <input type="checkbox"/> 手先は器用と思う（具体的に ） <input type="checkbox"/> 手先が不器用と思う（具体的に ）
その他	<input type="checkbox"/> 過度に不安または神経質である <input type="checkbox"/> 生活上で活気や興味が乏しい <input type="checkbox"/> 強迫的にしてしまうこと・とらわれていることがある （ ） <input type="checkbox"/> カットなりやすく、かんしゃくを起こす <input type="checkbox"/> とても怖くてしかたないもの・ことがある （ ） <input type="checkbox"/> フラッシュバックがある （その時の本人 ） <input type="checkbox"/> 睡眠の問題がある 自宅以外で眠れないなど （ ） <input type="checkbox"/> チックが出る（ ） <input type="checkbox"/> 気分が減入ったりイライラしたりする時期がある （いつ頃 ） （どんな風になる ） <input type="checkbox"/> 潔癖症である （具体的に ） <input type="checkbox"/> 疲れたり、具合が悪いことに自分できづかないことがある <input type="checkbox"/> 自分で自分を傷つけるようなことがある（例.抜毛、掻きむしる、リストカット等） （ ） <input type="checkbox"/> 過食・拒食がみられることがある（ ） <input type="checkbox"/> 服薬管理が難しい（ ）