



# わたしの成長・発達手帳 活用ガイドライン

わたしの成長・発達手帳



長野県

発達障がいの方、発達障がいの特性をお持ちの方への支援にあたっては、多くの関係者が同じ理解をし、その方に合った支援を引き継いでいくことが大切です。

わたしの成長・発達手帳は、その手助けをするツールです。

発達障がいの方、発達障がいの特性をお持ちの方やご家族に、ご本人のよさや成長を実感していただいたり、よりよい支援が継続的に提供されるようになることを願い、作成しました。

## はじめに

### わたしの成長・発達手帳って？

わたしの成長・発達手帳は、大きくわけて

- ①「わたしの成長・発達手帳本体シート」
- ②「生活マップ」
- ③「まとめシート」

から構成されている、生まれてから大人になるまで使える手帳です。

ご家族あるいはご本人が管理するもので、所持することを強制するものではありません。

基本的にはご家族が記入しますが、書くのが難しいところは、まわりの支援者の方と相談しながら書いてみてください。また、書けるところのみの記入でも構いません。

### どうして必要なの？

発達障がいとは、一見ただけではその特性を理解してもらうことがなかなか難しい障がいであり、なおかつ人によって特性が異なります。

ご家族が、ご本人の成長や発達の様子を記録し支援者と共有することで、ご本人と初めて会う人でも、特性や支援の方法を共通理解したり、かかわる機関が変わっても適切に情報を引き継ぐことができます。

また、この手帳に整理しておくことで、ご本人のよさや成長を実感できたり、どのような支援や配慮が必要なのかを検討することに役立ったりもします。

### いつ使うの？

わたしの成長、発達手帳は、以下のような場で役に立ちます。

\*進学・進級・就職など、所属する環境が変わるとき。

➤ ご本人の情報をわかりやすくまとめて引き継がれるようにすることで、円滑な支援の引き継ぎができるようになります。

\*病院や学校で書類を制作してもらうとき

➤ 過去や現在の診療状況や教育・福祉サービス等の履歴が整理されていることで、診断書や個別支援計画等の作成が円滑に進められます。

\*災害時など普段の状況を知る人が周りにいないとき

➤ 外見ではわかりにくい個別性の高い特性（音刺激に弱いなど）を、周りの人にも簡単に変わるようにまとめておくことで、初めてご本人と接する人でも配慮がしやすくなります。

## 手帳の構成・内容

わたしの成長・発達手帳には、手帳の持ち主となるご本人やご家族の基本的な情報、ご本人の保育園・幼稚園・学校等や家庭での様子、健康状態、まわりの環境などを書き込み、成長は発達の様子を記録します。わたしの成長・発達手帳は、以下により構成されています。

シートの名前	記載すること
わたしの成長・発達手帳本体シート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご本人の基本情報、ご家族の情報</li> <li>・手帳を見ることができる人たちの名前、機関名</li> <li>・ご本人の成長と発達の様子</li> <li>・健康面の情報など</li> <li>・幼稚園、保育園、学校での生活の様子、健康状態など</li> <li>・毎日の生活リズム</li> </ul>
生活マップ *年代別に5種類のシートがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味、安心する場所など</li> <li>・身のまわりのこと（好き嫌い、入浴、睡眠など）</li> <li>・学習のこと（よみかき、算数・数など）</li> <li>・健康面のこと（病院・薬、気をつけていることなど）</li> <li>・コミュニケーションのこと（ご本人の答え方の特徴など）</li> <li>・関係する機関や人のこと</li> </ul>
まとめシート *普段用と災害時用がある。	<p>【普段用】2種類あり、使いやすい方を利用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・発達検査などの結果</li> <li>・ご本人の個性や特徴、思いなど</li> <li>・普段の生活の様子（できていること、気になることなど）</li> <li>・まわりの状況（生活上の助けとなっていることなど）</li> <li>・今行っているご本人への配慮や対応など</li> </ul> <p>【災害時用】携帯できるよう8つ折りのレイアウト</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私の行動地図</li> <li>・災害時想定されるできごとについて</li> </ul>

「生活マップ」は、年代別に記載できるよう5つのシートがあります。成長にあわせて、また環境が変わったときに更新します。

「まとめシート」は、「生活マップ」を作った後、支援者と相談しながら記入していくことを想定しています。「まとめシート(普段用)」は、「ICF」の考え方に準拠した「ICF版」と「アレンジ版」の2種類あります。使いやすい方をご利用ください。

ICFとは：日本語で『生活機能・障害・健康の国際分類』といいます。「健康」にかかわる生活の全体的な状況を「心身機能（身体や心のはたらき）」「活動（生活上の様々な行動）」「環境面の要素」などの観点からとらえる考え方で、対象となる方を総合的に理解することに役立つものです。

## 各シートの特徴や書き方

必ずしもすべての欄を記入しないといけないわけではありませんので、記入できる範囲で、使用したいシートのみ使用するなど工夫していただいで大丈夫です。

### ご本人の情報ページ

**はじめに**

この手帳は、わたしと家族とで、わたし自身の成長と発達を確かめながら暮らしていけるように、また、必要に応じて支援者と相談するときに役立てられるように、と考えて作られています。  
ここに書かれていることは、すべて個人情報ですので、取り扱いには注意してください。

**この手帳の持ち主（わたし）について**

ふりがな \_\_\_\_\_  
氏 名 \_\_\_\_\_  
愛 称 \_\_\_\_\_  
生まれた日 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 \_\_\_\_\_  
住 所 \_\_\_\_\_  
連絡先 (Tel) \_\_\_\_\_  
(E-mail) \_\_\_\_\_  
保護者氏名 \_\_\_\_\_  
緊急連絡先 \_\_\_\_\_  
【記入日：平成 年 月 日】

**この手帳を見ることができる人たち**

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .  
\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ .

1

ご本人の情報を記入するページです。  
上の欄には、持ち主となるご本人の情報を記入します。

下の欄には、個人情報保護のため、この手帳を見てもいい機関や人を記入します。

例：〇×保健センター  
〇〇保健師さん

など

**わたしの家族**

〇 わたしの家族を紹介します 【記入日： 年 月 日】

名 前	続柄	生年月日	職業など	備 考

**これまでのわたしの成長と発達**

〇 生まれたころのわたしを紹介します（母子健康手帳から）

生まれた日： 平成 年 月 日  
午前・午後 時 分  
生まれたところ： 医療機関名 \_\_\_\_\_（ \_\_\_\_\_市・町・村）  
妊娠週数：（ ）週  
お腹の中にいた時の様子・その他  
（ \_\_\_\_\_ ）  
生まれた時の身長・体重  
（ \_\_\_\_\_ ）cm （ \_\_\_\_\_ ）kg 血液型（ \_\_\_\_\_ ）型  
名まえをつけた人 名前にこめた思い・願い  
（ \_\_\_\_\_ ）（ \_\_\_\_\_ ）  
生まれた時の様子  
（ \_\_\_\_\_ ）

2

ご家族のこと、ご本人の成長・発達について記入するページです。

上の欄には、ご家族のお名前などを記入します。備考欄には「単身赴任」など、家族の状況について必要と思われる事項を記入します。

下の欄には、母子健康手帳を参考に記入します。

母子健康手帳と一緒に管理する場合は、必ずしも記入する必要はありません。

○ 3歳までの成長・発達の様子

☆ これまでの成長・発達のようす

首のすわり ( ) か月	寝返り ( ) か月
お座り ( ) か月	ハイハイ ( ) か月
つかまり立ち ( ) か月	つたい歩き ( ) か月
歩き始め ( ) か月	
指差し ( ) か月	人見知り ( ) か月
始語(意味のある言葉) ( ) 歳 ( ) か月	
二語文 ( ) 歳 ( ) か月	
気になったこと ( )	

☆ 健診で伝えられたこと

1 か月健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

4 か月健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

10 か月健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

1 歳半健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

2 歳児相談・健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

3 歳児健診 ( 年 月 日 )

{ ( ) }

その他の健診・相談・親子教室など

{ ( ) }

3

ご本人の成長・発達の様子を記録するページの続きです。

上の欄には、お座り、指差しなどができるようになった月齢を記入します。母子健康手帳と一緒に管理する場合は、必ずしも記入する必要はありません。

下の欄には、健診の日にちと、医師や保健師から伝えられたことを記入します。

例：言葉がゆっくりめかもしれないから様子見て、と言われた など

○ 既往歴・健康面・気をつけていることなど

既往歴：

アレルギー：

治療している病気：

心配なこと：

3歳までの医療機関受診歴：

○ 3歳までの成長・発達をふりかえって

楽しかった思い出：

思い出の場所：

好きなあそび：

好きな食べ物：

得意なこと：

苦手だったこと：

その他：

4

健康面についての記録と、3歳までの成長を振り返るページです。

上の欄には、今までにかかった病気や治療中の病気、アレルギーの有無、健康面で心配なことを記入します。

下の欄には、3歳までの成長・発達を振り返って、楽しかった思い出や思い出の場所、好きな遊びや食べ物などを記入します。

また、ご本人のよいところ、得意なことなども書き留めておきます。

## 生活の記録ページ

園や学校での生活・学習などの記録	
年小のときの様子 [ ] 園 [ ] 先生 [ ]	
年中のときの様子 [ ] 園 [ ] 先生 [ ]	
年長のときの様子 [ ] 園 [ ] 先生 [ ]	
小学1年生の様子 学校[ ] 先生[ ]	
小学2年生の様子 学校[ ] 先生[ ]	
小学3年生の様子 学校[ ] 先生[ ]	

各年代の生活の様子を記録するページです。

左のフィルムの欄は、該当する時期に関係するプリクラ、写真などを貼ったり、イラストを描いたりしてご活用ください。好きなキャラクターのシールを貼るのもいいですね。

右の欄には、通っている園や学校のでできごとや学習の状況などを記録します。ご本人の過ごしやすさにつながった支援・配慮があれば、そうしたことも記入してみましょう。

例：〇〇先生が、絵を使ったスケジュールを作ってくれて、運動会もばっちり  
など

家庭の様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
4歳(年少)	
5歳(年中)	
6歳(年長)	
小学1年	
小学2年	
小学3年	


左の欄には、家庭での様子を記録します。できるようになったことや家庭での工夫なども記入してみましょう。

例：うちで友だちの話をしてくれるようになった。予定を早めに伝えたらよかった  
など

右の欄には、健康面や福祉サービスのことを記録します。受けた検査があれば、結果も記入しましょう。診断書や検査結果報告書などがあれば一緒に綴っておきます。

例：〇病院の小児科〇〇を初めて受診(9月) ASDの傾向と…。10月からリハビリスタート  
など

### 生活リズムについて



【平成 年 月現在】

時 例	月	火	水	木	金	土	日
0							
1							
2							
3	睡眠						
4							
5							
6							
7	起床						
8	登校準備						
9							
10							
11							
12	学校						
13							
14							
15							
16							
17	事務所						
18	(帰社)						
19							
20	夕食						
21	入浴						
22	就寝						
23	睡眠						
24							

生活リズムについて配慮があると過ごしやすくなるポイント

成長に伴って生活の状況が変わった場合は、追加用紙をご利用ください。

15

ご本人の一週間の生活リズムを記録するページです。

左側の例を参考に記入します。

下の欄には、生活リズムについて、配慮があると過ごしやすくなるポイントを記入します。

例：行事のときには疲れやすいのでしっかりと眠ることが大切 など

\*追加用のシートがあります。生活リズムが変わったら、追加用シートに新しく記入しましょう。

### 関係機関一覧

機関名	電 話	住 所



16

現在関わっている機関を記録するページです。

通っている園・学校や医療機関、保健センター、放課後等デイサービスなどの連絡先をまとめておきます。





# 生活マップ

**私の現在の生活マップ(小学生年代バージョン)**      【氏名：\_\_\_\_\_ 年齢：\_\_歳\_\_カ月 性別：\_\_】  
平成\_\_年\_\_月\_\_日作成

**わたしの生活の様子を紹介します**

病院( )  
医師( )  
\_\_\_\_( )

病院( )  
医師( )  
\_\_\_\_( )

薬局( )

\_\_\_\_( )

\_\_\_\_( )

**身のまわりのこと**

入学  
睡眠  
その他

**健康面について**

食事(好まない)  
運動・衣類  
通院(医療)・服薬  
排泄

**学習について**

よみかた  
算数・数  
その他

**コミュニケーション**

声をかける時のポイント  
答え方のコツ  
意図参加時の配慮

( ) 学校  
( ) 先生

( ) 放課後過ごすところ  
( ) 先生

習いごと

友だち

親戚・近所の方

**わたしの紹介**

好きなこと・趣味

安心できる居場所

苦手な場所

長所・得意なこと

その他

日通から気をつけていること

通院のこと

その他

周りからみて心配な行動とその対応・配慮

ご本人・ご家族のねがい

その他相談先 [ 電話： ]  
[ 電話： ]

生活マップです。

中心の円には、「わたしの紹介」として、好きなこと、安心できる居場所、長所などを記入します。

円の周りの四角いスペースには、身のまわりのこと、健康面のこと、コミュニケーションのことなどを記入します。

外側の小さな四角には、現在関わっている方々のお名前を記入します。

\*生活マップは、年代別に5種類のシートがあります。

## まとめシート（普段用）

まとめシート（長野版 ICF 全体シート） 【氏名：\_\_\_\_\_ 年齢：\_\_歳\_\_カ月 性別：\_\_】  
平成 年 月 日作成

このシートは、保健師さんや保育士さん、学校の先生などの支援者の方と一緒に振り返ってみてください。

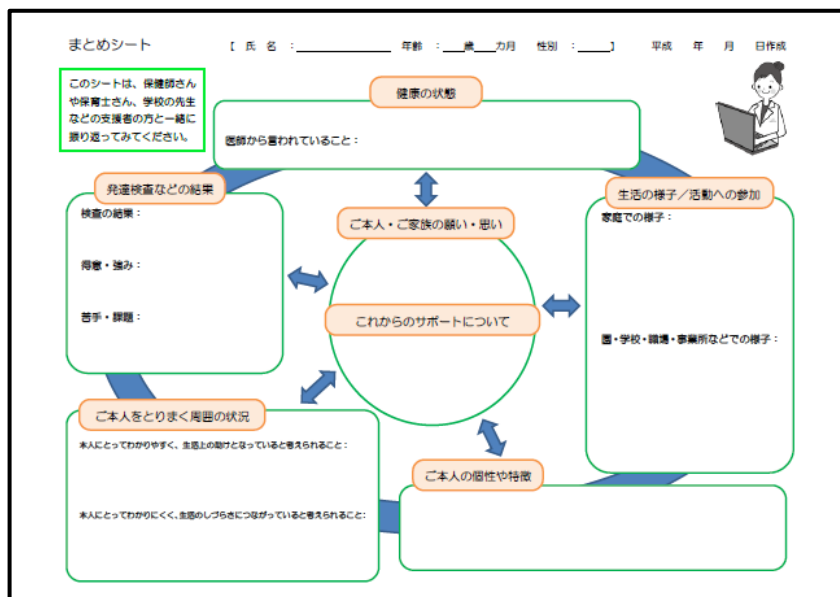
●健康状態（病院・医師に通っている方は医師から書かれていることもご記入ください）	
●発達検査などの結果（受けたことがある方） 【心身機能】	●ふだんの生活の様子（できていることや気になること） 【活動と参加】
検査の結果： 得意・強み： 苦手・課題：	家庭での様子：  園・学校・職場・事業所などでの様子：
●_____さん本人の個性や特徴、思いなど 【個人因子】	●_____さんをとりまく周囲の状況 【環境因子】
	本人にとってわかりやすく、生活上の助けとなっていると考えられること  本人にとってわかりにくく、生活のしづらさにつながっていると考えられること
●_____さん本人への直接的な配慮・対応 これまで） これから）	●_____さんをとりまく周囲への配慮・対応（環境調整） これまで） これから）

まとめシート（普段用）です。

「ICH 版」（上）と「アレンジ版」（下）の2種類があります。使いやすい方をご利用ください。

健康状態、発達検査などの結果、ご本人の個性、普段の生活の様子、ご本人のまわりの状況などを記入します。

支援者の方と相談しながら記入してください。



## まとめシート（災害時用）

わたしの名前・所属機関  
災害時用

**災害時**  
助けてシート  
お持ちください  
災害時SOS

住所  
電話番号

災害のとき、  
困ったときは

ひとりで行動しないで  
必ず  
**「助けて！」と**  
書おう

こんなときは こうしよう

駅では	駅員さんの言うとおりにしよう。	駅の中・屋上・階段を歩いているとき	ブロック壁、自動販売機、電柱、ガラス、電柱、倒れた電線、マンホールのそばから突き落とされよう。
電線・バスの中では	運転手さんの言うとおりにしよう。乗降・乗降には乗れません。	避難所・公園では	乗り場に寄ってれば、乗りのいすや手すりにつかまろう。避難所や公園に落ちた人とはぐれないうちに手をつなごう。
避難所/バスの中では	指定の言うとおりにしよう。	建物内、マンホールのそばでは	災害でその場から離れよう。避難がある前に高いところに逃げよう。
お店では	店員さんの言うとおりにしよう。	けがをしたとき、負傷者がいるとき	「助けてシート」を書いて家族に連絡してもらおう。
地下街では	災害が管や壁よりかかる、店員さんの言うとおりにしよう。	トイレに行きたいとき、のどが渇いたとき	コンビニやガソリンスタンドに行こう。

わたしの行動地図

このシートは、一般社団法人日本青眼協会作成「助けてカード」の引用許可のもと作成したものです。

まとめシート（災害時用）です。

携帯しやすいよう8つ折りできるレイアウトにしてあります

表面（上）は、ご本人向けに「こんなときどうするか」を状況別にまとめてあります。裏面（下）は、本人やその家族が「周りの人に知ってほしい」と思うときに提示するためのものです。

状況別の下に「私の場合」という欄を設け、本人の場合はどうなるのか、どうしてほしいかを記入できるようにしました。

わたしの名前・所属機関  
災害時用

いつもと違う環境・異国の立派な災害時はだれしも不安を感じます。

<p>【私の場合】</p> <p>名前</p> <p>住所</p>	<p>みなさんへお願い</p> <p>災害時のいある人は、一見、障がいがあるように見えますが、次のような地域から災害時には支援をお願いします。</p> <p>どのように暮らしているか、ご家族に連絡することも大切です。</p>	<p>災害のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・その人に対して声かけを（一言に話しても構わない）</li> <li>・指先や手袋は明確に、書いて伝える</li> <li>・自然語でなく、構造的に（きつちだめ→さうは）</li> <li>・大声で話したりするのは危険</li> <li>・興奮した時は、その場から離れて気持ちを落ち着かせる</li> </ul>
<p>危険が分からない（理解することが苦手）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○危険の発生を察することが苦手</li> <li>○災害の発生や避難の必要性が理解しにくい など</li> </ul>	<p>困っていることが伝えられない（言葉のやり取りが難しい）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○声をかけても反応しなかったり、オウム返ししたりする（意思疎通などで伝わりにくい）</li> <li>○一言に伝えるだけでなく適切な声かけが必要</li> <li>○話し言葉がわからない など</li> </ul>	<p>いつもと違う状況で不安になる（慣れたことしおきで不安）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スクウェアの家事や通勤が通うと意思が伝わりやすくなる</li> <li>○避難できることもできなくなる など</li> </ul>
<p>私の場合</p>	<p>私の場合</p>	<p>私の場合</p>
<p>おまけだけの出来や出来を覚えることがある（言葉が通じない）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○通じない言葉や通じない言葉</li> <li>○通じない言葉や通じない言葉</li> <li>○通じない言葉や通じない言葉</li> </ul>	<p>避難所生活に馴染めない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○人と上手にかかわることができない</li> <li>○避難所生活が怖い（避難が苦手）</li> <li>○災害対策・音・手先の感覚に不安がある など</li> </ul>	<p>その他</p>
<p>私の場合</p>	<p>私の場合</p>	<p>私の場合</p>

このシートは、一般社団法人日本青眼協会作成「助けてカード」の引用許可のもと作成したものです。