

わたしの成長・発達手帳



長野県

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 なが の た ろ う
氏 名 長 野 太 郎

愛 称 た ろ う く ん

生まれた日 平成 14 年 8 月 15 日 性別 (男) ・ 女

住 所 長 野 市 若 里 7 - 1 - 7

連絡先 (Tel) 0 2 6 - 2 2 7 - 0 0 0 0

(E-mail) 0 0 0 0 0 0 @ p r e f . n a g a n o . j p

保護者氏名 長 野 一 郎

花 子

緊急連絡先 0 9 0 - 1 2 3 4 - 0 0 0 0

【記入日：平成 27 年 8 月 10 日】

この手帳を見ることができる人たち

M 中学校 担任 N 先生 ・ 特別支援 R 先生 ・ 校長 S 先生

教頭 T 先生 ・ 養護教諭 U 先生

H 病院 小児科 I 医師 ・ リハビリ V さん

J (放課後デイ) スタッフ X さん

P 保健センター 保健師 Z さん

わたしの家族

○ わたしの家族を紹介します 【記入日:平成27年8月10日】

名前	続柄	生年月日	職業など	備考
長野 一郎	父	S50年〇月△日	会社員	単身赴任中
長野 花子	母	S50年□月〇日	パート	
長野 咲子	妹	H16年△月□日	小学5年生	

これまでのわたしの成長と発達

○ 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14年8月15日

午前・**午後** 1時00分

生まれたところ：医療機関名 H病院 （長野 **市**・町・村）

妊娠週数：（35）週

お腹の中にいた時の様子・その他

（元気によく動いていた）

生まれた時の身長・体重

（48）cm （2,960）g 血液型（B）型

名まえをつけた人 名前にこめた思い・願い

（お父さん） （元気に育つように）

生まれた時の様子

（正常分娩）

○ 3歳までの成長・発達の様子

☆ これまでの成長・発達の様子

首のすわり	(4) か月	寝返り	(8) か月
お座り	(9) か月	ハイハイ	(10) か月
つかまり立ち	(13) か月	つたい歩き	(14) か月
歩き始め	(15) か月		
指さし	(?) か月	人見知り	(なし) か月
始語(意味のある言葉)	(1) 歳 (8) か月		
二語文	(2) 歳 (10) か月		
気になったこと	(言葉がゆっくりだったように思う)		

☆ 健診で伝えられたこと

1 か月健診 (H14年 9月 16日)

[特になし]

4 か月健診 (H14年 12月 16日)

[股関節の再検査 → 異常なし]

10 か月健診 (H15年 6月 16日)

[特になし]

1 歳半健診 (H16年 2月 16日)

[言葉がゆっくりめかもしれないから様子を見て、と言われた。]

2 歳児相談・健診 (H16年 8月 16日)

[言葉がゆっくり、と言われた。]

3 歳児健診 (H17年 8月 16日)

[発達要観察、と言われ、あそびの教室を勧められた。]

その他の健診・相談・親子教室など

[保育園入園まで、半年ほどあそびの教室に通った(月2回)。]

○ 既往歴・健康面・気をつけていることなど

既往歴： H16年10月（2歳過ぎ頃）に熱性けいれん 1回

アレルギー： 食べ物ではなし 花粉症気味？

治療している病気： アトピー

心配なこと： 冬の乾燥しているときの肌のこと
イライラしてしまうことも…

3歳までの医療機関受診歴：

風邪・腹痛などの体調不良でかかりつけ医に受診した以外はない

○ 3歳までの成長・発達をふりかえって

楽しかった思い出： 鉄道博物館

思い出の場所： 戸隠神社

好きなあそび： 機関車トーマスが好き。プラレール大好き。

好きなたべもの： カレー・麺類

得意なこと： 新幹線を見分けること

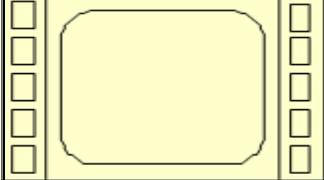
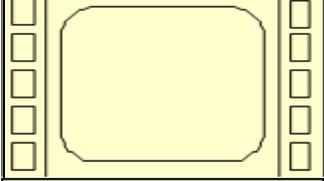
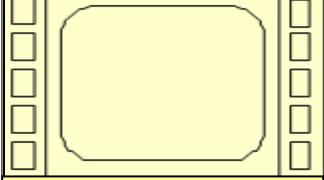
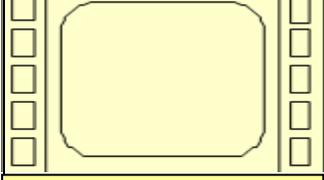
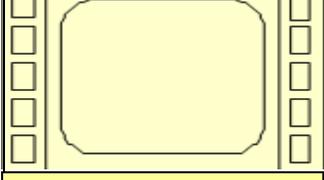
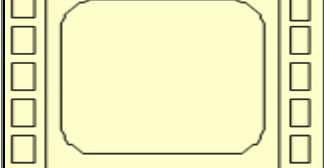
苦手だったこと： たくさん人が集まる所
大きな音

その他： 偏食（野菜が苦手だった）

		園や学校での生活・学習などの記録
年小のときの様子		[A 保育]園 [B先生・加配C先生]先生 入園式は座ってられず、外でパパにだっこ。 運動会の準備・練習（お遊戯）はたいへんだっけ ど、本番はC先生と頑張れた。 お部屋がうるさい時はよく外に出ちゃった。
	この欄は、該当する年代のプリクラ・写真等を貼ったり、イラストを書き込んだりする等してご活用下さい。	
年中のときの様子		[A 保育]園 [D先生・加配C先生]先生 C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。 D先生にもすぐに慣れました。
年長のときの様子		[A 保育]園 [D先生]先生 給食のおかげで野菜が食べられるようになった。 園では鉄道博士。 入学前に E 小学校の先生と懇談。話してみてよかった。
小学1年生の様子		学校[E 小学校] 先生[F 先生] 普通学級に入る。 なかなか落ち着けず、F先生と連絡帳や面談で情報交換。 F先生が叱らずに対応してくれた。 ほめると頑張れたみたい。
小学2年生の様子		学校[E 小学校] 先生[F 先生] 先生といい関係。大声出されないのがいいみたい。 忘れ物は多く、連絡帳チェックがポイント。ごほうびシールで少し良くなったかな。
小学3年生の様子		学校[E 小学校] 先生[G 先生] 男の先生に代わってちょっと心配したけど、何回か先生と話を して理解してもらえた。 給食当番で困ったときに、先生に言えた！

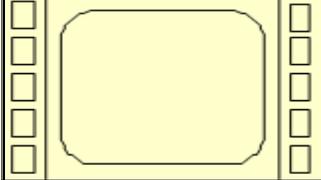
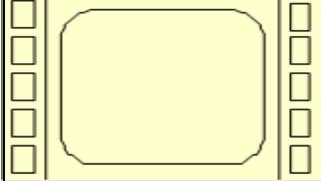
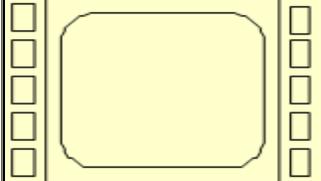
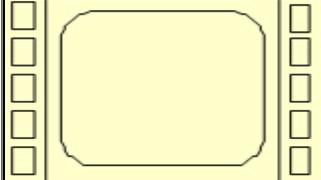
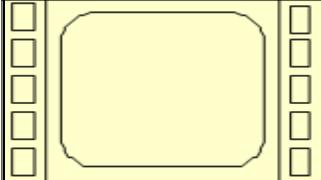
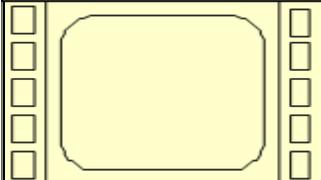
	家庭での様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
4歳(年少)	最初のうち、保育園に行きたがらなかった。朝、気持ちよく家を出られることが大切だった。予定を早めに絵で伝えたらよかった。	H病院 小児科I先生に初めて受診。(9月) ASDの傾向と…。10月からリハビリ(ST・OT)がスタート。
5歳(年中)	保育園が大好きになり、朝が楽になった。言葉が増えて、園のことを話してくれるようになった。	H病院 小児科I先生 毎月1回受診 ASDと診断。リハビリは月1回に。初めての虫歯ができ、歯医者で困った…。
6歳(年長)	うちで友だちの話をしてくれるようになった。妹を意識してお兄ちゃんぼくするが、けんかもしばしば…。生活リズムがよくなった。	H病院 小児科I先生 毎月1回受診 リハビリ月1回 → 3月で終了 H21年1月 WISC-IVを受けた。IQ ○ って言われた。(結果報告書あり)
小学1年	最初の運動会の頃、疲れが出てうちでもイライラ有り。宿題は、母と一緒にみると頑張れた。	H病院 小児科I先生 毎月1回受診 少し落ち着けない様子があって、H21年7月からコンサータ服用。月・水・金はJ(放課後デイ)を利用。
小学2年	九九の宿題が少したいへんそう。先生に調整してもらい、毎日できた。お手伝いをしてくれるように!	通院・コンサータは継続。月・水・金はJ(放課後デイ)、火はKセンター、木はスイミング、という生活パターン。
小学3年	ゲームにはまってしまう…。何回も話し合いをして、何とか約束を決めたら、大体守れるようになった。	通院・コンサータは継続。9月にWISC-IVを受けた。IQ □ って言われた。耳からの記憶が苦手そうと。(結果報告書あり)

学校での生活・学習などの記録

<p>小学4年生の様子</p> 	<p>学校[E小学校] 先生[G先生] 勉強が難しくなってきたけど、学校には嫌がらずに登校。この年は皆勤賞！ 話の合う友だち（Oくん）がいるのがいいみたい。</p>
<p>小学5年生の様子</p> 	<p>学校[E小学校] 先生[L先生] 遠足で係の仕事を担当。新しく来たL先生にわからないことを質問でき、無事にクリア！ 運動会でかけっこ1位！</p>
<p>小学6年生の様子</p> 	<p>学校[E小学校] 先生[L先生] 東京への修学旅行、心配したけど班長で頑張れた。先生といっしょに細かい行程表を作ったのがよかった。 卒業式はばっちり！</p>
<p>中学1年生の様子</p> 	<p>学校[M中学校] 先生[N先生] 普通学級に入る。 入学前にL先生と中学校の先生と話し合い。心配なことを伝えておいたら、教室の席を工夫してくれた。陸上部に入った。</p>
<p>中学2年生の様子</p> 	<p>学校[] 先生[]</p>
<p>中学3年生の様子</p> 	<p>学校[] 先生[]</p>

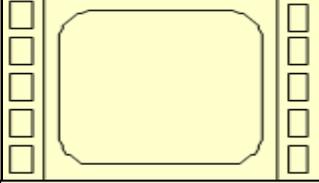
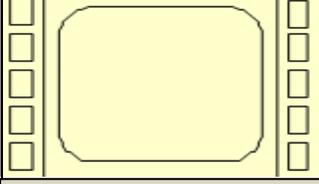
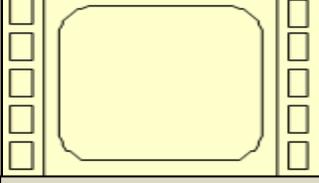
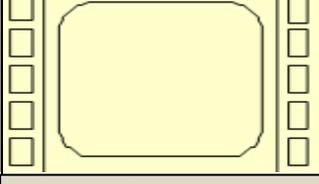
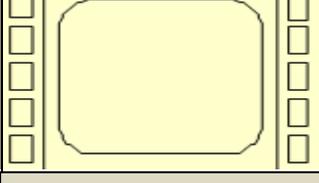
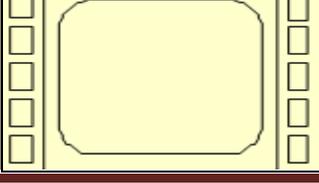
	家庭での様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
小学4年	ゲームは約束を守って、土・日・休日だけに。 お風呂掃除を毎日やってくれる。 時刻表が大好き。友だちと電車に乗りに出かけた。	H病院 小児科I先生 毎月1回受診 落ち着いてきたということで、 12月にコンサータ終了。
小学5年	スキーができるように！ 友だちと2人だけで、電車で小旅行。妹におみやげを買ってきてくれた。	H病院 小児科I先生 6月から2か月に1回のペースに。
小学6年	祖父母の家に一人でお泊り。言うこともしっかり聞いて、お手伝いもできたみたい。	H病院 小児科I先生 半年に1回受診。 9月に WISC-IVを受けた。 IQ Δ って言われた。 (結果報告書あり)
中学1年		
中学2年		
中学3年		

中学卒業後の所属先での生活の記録

()の様子	所属[] 先生[]
	
()の様子	所属[] 先生[]
	
()の様子	所属[] 先生[]
	
()の様子	所属[]
	
()の様子	所属[]
	
()の様子	所属[]
	

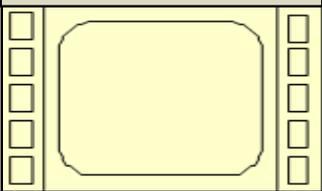
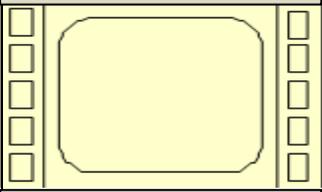
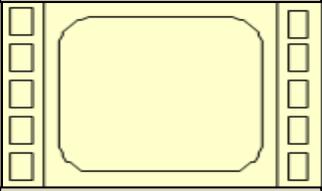
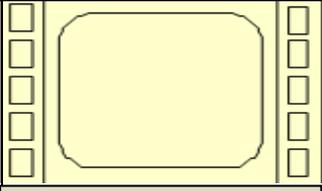
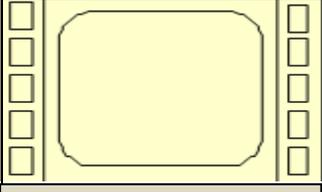
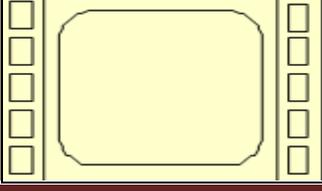
	家庭での様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
1年		
2年		
3年		
19歳		
20歳		
成人		

成人後の所属先での生活の記録

() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	
() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	
() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	

	家庭での様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
成人 () 歳 () 歳		
成人 () 歳 () 歳		
成人 () 歳 () 歳		

成人後の所属先での生活の記録

() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	
() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	
() 歳頃の様子	所属[]
	
() 歳頃の様子	
	

	家庭での様子	健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど
成人 () 歳 () 歳		
成人 () 歳 () 歳		
成人 () 歳 () 歳		

生活リズムについて



【平成 27 年 8 月現在】

時	例	月	火	水	木	金	土	日
0	睡眠	睡眠						
1								
2								
3								
4								
5								
6	起床	起床・洗面・朝食					起床・朝食	
7	登校準備	登校準備・徒歩で登校						
8	学校	学校						
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17	事業所 (宿題)	部活 陸上部	J (放課 後デイ)	部活 陸上部				
18		帰宅・宿題・持ち物チェック						
19	夕食	夕食・入浴・テレビ等						
20	入浴							
21	就床							
22	睡眠	就床 睡眠						
23								
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

- ・土日もしっかり休んで、ゲームでリフレッシュすることが本人にとっては大切。でも、ゲームはやり過ぎかも…。
- ・行事のときは疲れやすいので、しっかり眠ることが大切。

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。

関係機関一覧

機関名	電話	住所
M中学校	026-234-0000	長野市〇〇
H病院	026-227-0000	長野市□〇
J（放課後デイ）	026-123-0000	長野市△〇
P保健センター	026-321-0000	長野市□△



もしもの場合



もしあなたが暮らしていく上で何か困ったことがあって、あなたとご家族だけで考えてみてもうまくいかないかも…、と感じられたら。

そのときは、この手帳を持って下記の支援（者）機関に相談されることをお勧めします。支援（者）機関では、手帳に書かれている内容をもとに、あなたやご家族にいろいろお聞きしながら、地域の支援情報をお伝えしたり、どんなお手伝いをしていけばよいか、一緒に考えていきます。

この手帳に書きとめた内容は、あなたをよりよく理解してもらうために役立つと思います。もちろん、あなたやご家族の個人情報は、大切に扱われます（守秘義務）ので、安心して相談してください。

困ったことが起きたときこそ、あなたやご家族、支援者が力を合せることが大切です。

【 長野市内 】の相談・支援機関



【 M中学校（スクールカウンセラー） 】

電話： 026 - 234 - 0000

【 P保健センター 】

電話： 026 - 321 - 0000

【 】

電話： — —

【 】

電話： — —

メモ欄

平成 26 年 10 月 3 日 【 Oくんと の けんか について】

ゲームのことでOくんとけんか。

本人は、うちではうまく説明できなかったけど、先生がゆっくり話を聞いてくれて、Oくんともいっしょに話して、何とか解決。

本人の言い分ももっともなので、それをうまく伝えられるといいな。

平成 年 月 日 【 について】

平成 年 月 日 【 について】

平成 年 月 日 【 について】



しあわせ信州