

# 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

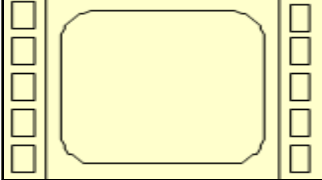
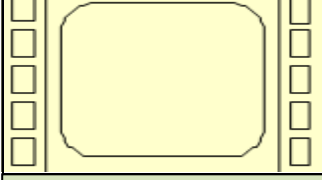

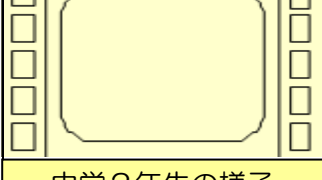
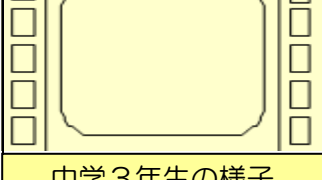
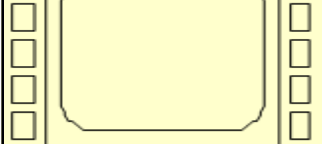
苦手だったこと： たくさん人が集まる所  
大きな音

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<br>入園式は座ってられず、外でパパにだっこ。<br>運動会の準備・練習（お遊戯）はたいへんだっけ<br>ど、本番はC先生と頑張れた。<br>お部屋がうるさい時はよく外に出ちゃった。 |
|          | この欄は、該当する年代のブリクラ・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<br>C先生が絵を使ったスケジュールを作ってくれて、<br>運動会もばっちり。<br>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<br>給食のおかげで野菜が食べられるようになった。<br>園では鉄道博士。<br>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 ]<br>普通学級に入る。<br>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。<br>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 ]<br>先生といい関係。大声出されないのがいいみたい。<br>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 ]<br>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。<br>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 〇 と言われた。(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。お手伝いをやってくれるように!              | 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 □ と言われた。耳からの記憶が苦手そうと。(結果報告書あり)              |

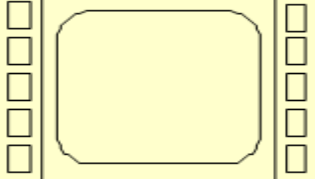
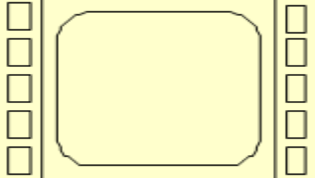
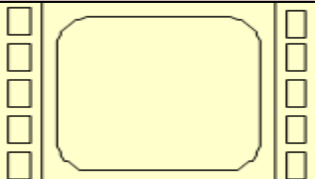
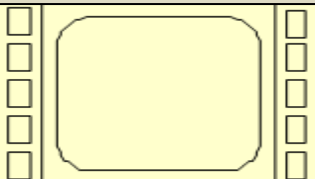
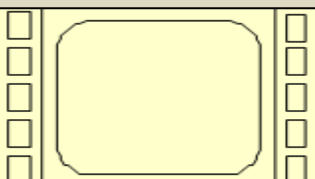
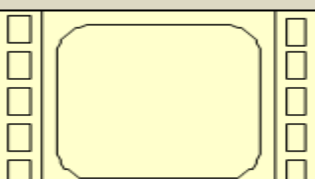
学校での生活・学習などの記録

|  |  |
|--|--|
| <p>小学4年生の様子</p>    | <p>学校[ E小学校 ] 先生[ G先生 ]<br/>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！<br/>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 ]<br/>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！<br/>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 ]<br/>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。<br/>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 ]<br/>普通学級に入る。<br/>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>   |



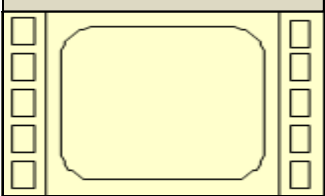
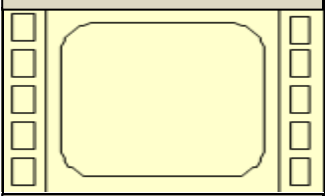
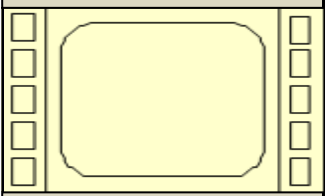
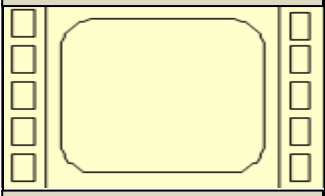
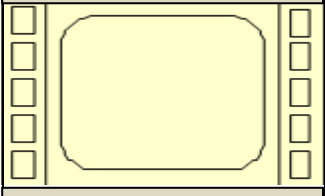
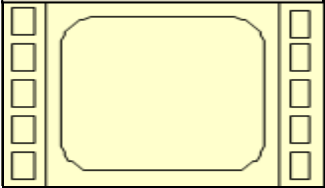
|      | 家庭での様子  | 健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど   |
|------|---|--|
| 小学4年 | ゲームは約束を守って、土・日・休日だけに。<br>お風呂掃除を毎日やってくれる。<br>時刻表が大好き。友だちと電車に乗りに出かけた。 | H病院 小児科I先生 毎月1回受診<br>落ち着いてきたということで、<br>12月にコンサータ終了。                    |
| 小学5年 | スキーができるように！<br>友だちと2人だけで、電車で小旅行。妹におみやげを買ってきてくれた。                    | H病院 小児科I先生<br>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<br>半年に1回受診。<br>9月にWISC-IVを受けた。<br>IQ Δ って言われた。<br>(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[ ]       |
|  |             |

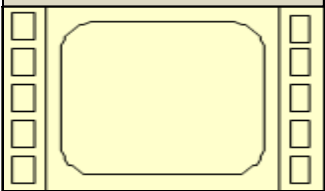
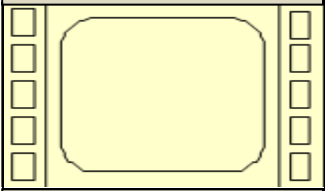
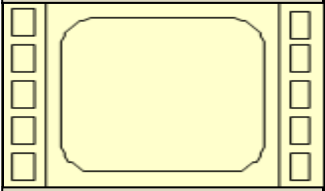
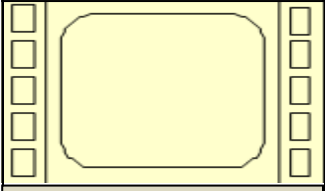
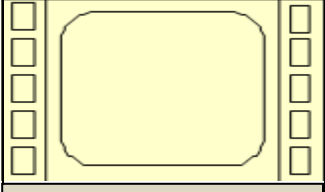
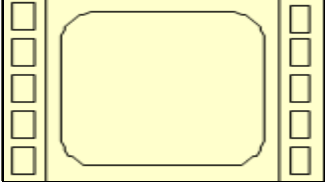
|     | 家庭での様子 | 健康・受診歴・検査結果・福祉サービスなど |
|-----|--------|----------------------|
| 1年  |        |                      |
| 2年  |        |                      |
| 3年  |        |                      |
| 19歳 |        |                      |
| 20歳 |        |                      |
| 成人  |        |    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

成人後の所属先での生活の記録

|  |                |
|--|----------------|
|  | 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<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>歳 |        |                      |
| 成人<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>歳 |        |                      |
| 成人<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>歳 |        |                      |

成人後の所属先での生活の記録

|  |                |
|--|----------------|
|  | 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<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>歳 |        |                      |
| 成人<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>歳 |        |                      |
| 成人<br>(<br>)<br>歳<br>(<br>)<br>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 |               |            |   |   |   |   |       |   | 自由に過ごす<br>ゲーム・外出等 |           |
| 14 |               |            |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 15 |               |            |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 16 |               |            |   |   |   |   |       |   | 事業所<br>(宿題)       | 部活<br>陸上部 |
| 17 | 帰宅・宿題・持ち物チェック |            |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 18 |               |            |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 19 | 夕食            | 夕食・入浴・テレビ等 |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 20 | 入浴            |            |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 21 | 就床            | 就床<br>睡眠   |   |   |   |   |       |   |                   |           |
| 22 | 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

- ・土日にしっかり休んで、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