

年 月 日作成

の

# おたすけブック



松阪版 サポートブック

年 月 日作成

写真を貼ってね

わたしのチャームポイント！

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

☆ \_\_\_\_\_

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

## ◆◆プロフィール◆◆

ふりがな				
名前				
ニックネーム				
生年月日	年	月	日	歳
性別	男・女	血液型	型・Rh	
身長	cm	体重	kg	平熱 °C
所属(学校、園、施設など)				
障がい名				
所有手帳	療育手帳 (A・B)	身体障害者手帳 (級)	精神保健福祉手帳 (級)	手帳なし
住所	〒			
TEL				
家族	名まえ	続柄	名まえ	続柄

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

## ◆◆緊急時の連絡先◆◆

※連絡順

1	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL			
勤務先	名称			TEL	
	住所	〒			
2	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL			
勤務先	名称			TEL	
	住所	〒			
3	名まえ			続柄	
	自宅	住所	〒		
		TEL			
勤務先	名称			TEL	
	住所	〒			

### 所属(学校、園、施設など)の連絡先

所属名称			TEL	
担当者			関係	
住所	〒			

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

\*医療情報 (No. )

病院名		診療科	
主治医		TEL	
住所	〒		
病名			
症状			
様子			
注意事項			
服用中の薬			
	薬局名		TEL
《特記事項》			

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

\*医療的ケア (No. )

○家族や看護師さんは、こんな風に処置してくれています

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

\*こだわり

○わたしのこだわりは・・・

○こだわりをわかってもらえないと・・・

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

\*パニック ( )

○わたしがパニックを起こしてしまう時は・・・

○パニックを起こしてしまうと・・・

○そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*発作

○私の発作はこんな感じです。

○こんなときに起きやすいかな。

○発作が起こったときは、こうしてほしいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*コミュニケーション

○自分の気持ちやしたいことは、こうやって伝えているよ

○あなたがこうして伝えてくれると、わかりやすいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*外出・移動

○外に出るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○車やバスに乗るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○電車に乗るときは、こんなことに気をつけて欲しいな

○その他

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*トイレ①

○『小』のとき、これは一人でできるよ

○でも、手伝って欲しいことは・・・

○『大』のとき、これは一人でできるよ

○でも、手伝って欲しいことは・・・

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*トイレ②

○トイレのサポートは、こうしてね

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*姿勢（ ）

○この姿勢でいるとリラックスできるなあ

○こうしてもらえると活動しやすいな

○この姿勢は苦手

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*着替え①

○Tシャツや上着の脱ぎ着、これは一人でできるよ

○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

○ズボンやパンツ、靴下の脱ぎ着、これは一人でできるよ

○でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*着替え②

○こうしてもらえると、スムーズに着替えられるよ

○こうされると嫌だなあ

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*体温調整

○体温調整が苦手… こうしてもらおうと過ごしやすいな

○こうしてもらおうと、より過ごしやすいな

○こんなことに気をつけて欲しいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*アレルギー ( )

○わたしのアレルギーは

○こんな症状だよ

○こうすると楽になるかなあ

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*パニック ( )

行 動	考えられるきっかけ・原因	対処法

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*日常生活動作

	自 立	見 守 り	一 部 介 助	全 介 助	備 考
食事					
移動(歩行)					
移動(補装具)					
階段、段差					
移乗(トイレ)					
トイレ動作					
体温調整					
移乗(浴槽)					
入浴					
着替え					
洗顔					
歯磨き					
身だしなみ					

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*水分補給

○水分補給にはいつもこれを飲んでいるよ

○これを使って飲んでるよ

○水分補給はこのようにしてね

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*食事(1)

※わたしの食べてはいけないもの(アレルギーなど)

○わたしの好きな食べ物

○わたしの嫌いな食べ物

○食べやすい姿勢、環境

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*食事(2)

○食事の形態

食事の形態がわかる写真を貼ってね

○いつも使っているものだよ

食事で使うものの写真を貼ってね

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*食事(3)

○食事のとき、わたしができることは・・・

○でも、ここはこうやって手伝ってほしい

※もし、どうしても食べられないときは、このようにしてください

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*食事(4)

〇こうしてもらると、食べやすいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*外食

〇わたしは外食が( 好き ・ 苦手 )です。

〇外食したときに、よく食べるメニューは

〇食べにくいメニューは

〇こんなことに気をつけてください

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*遊び・趣味・好きなこと

室内では…

屋外では…

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*口ぐせ、手ぐせ、独特な様子( )

〇なかなか人に理解してもらえず、誤解されることも多いけど、私には、こんなくせがあります

〇このくせが出るのは、こんなときかな

〇くせがでたときに、こう接してくれると嬉しいな

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*お風呂（1）

○お風呂に入るとき、これはできるよ

○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

○これは気をつけてください

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*お風呂（2）

○お風呂のサポートは、こうしてね

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*寝るとき

○布団や寝る場所、寝るときはこうしてね

○こうすると寝やすいな

○起きるときは、こうしてね

○寝るとき・寝てるとき、気にしていてね

松阪版 サポートブック

年 月 日作成

### \*身だしなみ

○洗面は、これができるよ

○でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

○こうされると嫌だなあ

松阪版 サポートブック