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！

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

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	℃
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

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

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》			

年　　月　　日作成

＊医療的ケア（Ｎｏ．　　）

〇家族や看護師さんは、こんな風に処置してくれています

年　　月　　日作成

＊こだわり

〇わたしのこだわりは・・・

〇こだわりをわかってもらえないと・・・

〇そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

年　　月　　日作成

＊パニック（　　）

〇わたしがパニックを起こしてしまう時は・・・

〇パニックを起こしてしまうと・・・

〇そんなときは、こうしてくれると嬉しいな

年　　月　　日作成

＊発作

〇私の発作はこんな感じです。

〇こんなときに起きやすいかな。

〇発作が起こったときは、こうしてほしいな

年　　月　　日作成

＊コミュニケーション

〇自分の気持ちやしたいことは、こうやって伝えているよ

〇あなたがこうして伝えてくれると、わかりやすいな

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

年　　月　　日作成

＊トイレ①

〇『小』のとき、これは一人でできるよ

〇でも、手伝って欲しいことは・・・

〇『大』のとき、これは一人でできるよ

〇でも、手伝って欲しいことは・・・

年　　月　　日作成

＊トイレ②

〇トイレのサポートは、こうしてね

年　　月　　日作成

＊姿勢（　）

〇この姿勢でいるとリラックスできるなぁ

〇こうしてもらうと活動しやすいな

〇この姿勢は苦手

年　　月　　日作成

＊着替え①

〇Ｔシャツや上着の脱ぎ着、これは一人でできるよ

〇でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

〇ズボンやパンツ、靴下の脱ぎ着、これは一人でできるよ

〇でも、ここはこうやって手伝ってほしいな

年　　月　　日作成

＊着替え②

〇こうしてもらうと、スムーズに着替えられるよ

〇こうされると嫌だなぁ

年　　月　　日作成

＊体温調整

〇体温調整が苦手…　こうしてもらうと過ごしやすいな

〇こうしてもらうと、より過ごしやすいな

〇こんなことに気をつけて欲しいな

年　　月　　日作成

＊アレルギー（　）

〇わたしのアレルギーは

〇こんな症状だよ

〇こうすると楽になるかなぁ

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

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					

年　　月　　日作成

＊水分補給

〇水分補給にはいつもこれを飲んでいるよ

〇これを使って飲んでるよ

〇水分補給はこのようにしてね

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）

〇わたしの好きな食べ物

〇わたしの嫌いな食べ物

〇食べやすい姿勢、環境

年　　月　　日作成

＊食事（２）

〇食事の形態

食事の形態がわかる写真を貼ってね

〇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

年　　月　　日作成

＊食事（３）

〇食事のとき、わたしができることは・・・

〇でも、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

年　　月　　日作成

＊食事（４）

〇こうしてもらうと、食べやすいな

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

年　　月　　日作成

＊遊び・趣味・好きなこと

室内では…

屋外では…

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

年　　月　　日作成

＊お風呂（１）

〇お風呂に入るとき、これはできるよ

〇でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

〇これは気をつけてください

年　　月　　日作成

＊お風呂（２）

〇お風呂のサポートは、こうしてね

年　　月　　日作成

＊寝るとき

〇布団や寝る場所、寝るときはこうしてね

〇こうすると寝やすいな

〇起きるときは、こうしてね

〇寝るとき・寝てるとき、気にしていてね

年　　月　　日作成

＊身だしなみ

〇洗面は、これができるよ

〇でも、ここはこうやって手伝って欲しいな

〇こうされると嫌だなぁ