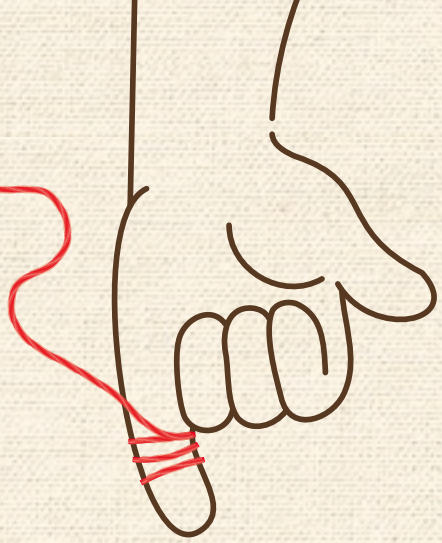


想いをつなぐノート

きみらしく生きるために

企画

八尾市 障がい福祉課

監修

一般社団法人 親なきあと相談室 関西ネットワーク

代表理事 藤井 奈緒

「想いをつなぐノート」とは

◆このノートは、障がいのある人が自分らしく暮らしていくことを願い、これまで一緒に暮らしてきた保護者や家族の想いを支援者につなぐためのノートです。

◆すべてを一度に記入する必要はありません。

◆書けるところから、気軽に書き始めてみてください。

◆必要な書類(かかりつけの病院の診察券や障がい福祉サービスの受給者証など)を一緒に保管することもできます。

◆アルバムにご本人の写真を貼って、成長を振り返ることもできます。

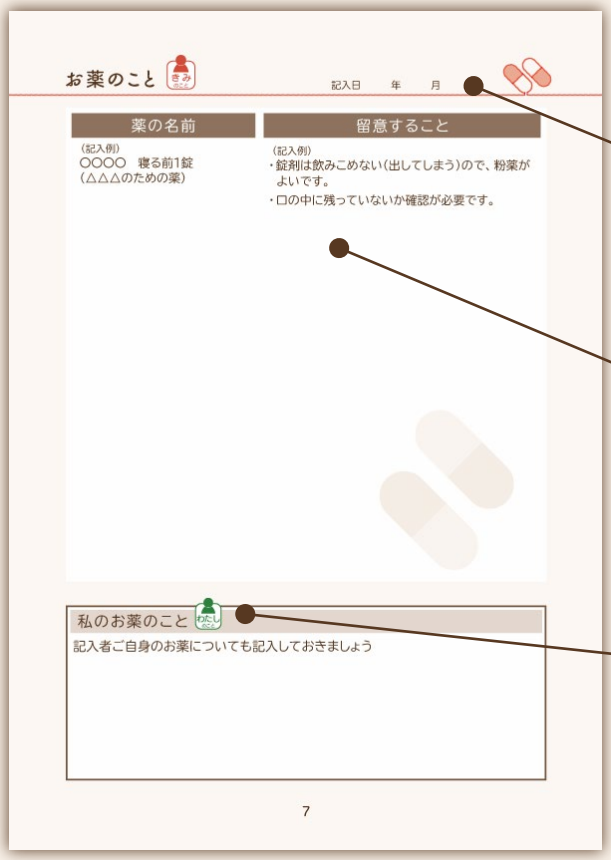
◆どうぞご自由にあなたのお気に入りのノートを作ってください。

◆みんなが安心して生活するためにこのノートを活用していただければ幸いです。

支援者の方へ

このノートは、障がいのある人の支援を引き継いでいくこと、保護者やご家族の想いをつなげていくことを目的に作成しました。保護者やご家族では記入が難しい場合は、関係機関の皆様にもご協力をいただければありがたく思います。趣旨をご理解いただき、ノートの有効活用についてご配慮くださいますようお願いいたします。

記入のしかた


お薬のこと

記入日　年　月

薬の名前	留意すること
(記入例) ○○○○　寝る前1錠 (△△△のための薬)	(記入例) ・錠剤は飲みこめない(出してしまう)ので、粉薬がよいです。 ・口の中に残っていないか確認が必要です。

私のお薬のこと

記入者ご自身のお薬についても記入しておきましょう

7

いつの情報なのかがわかるように
記入日は必ず記入しましょう。

記入例を参考に、
思いついたことを
どんどん書いてみましょう。

わたしのこと

記入者自身の情報も書いておきましょう。書くスペースが足らなければ、用紙を追加してもOK！

① いつでも書き直しができるよう、**鉛筆か消せるボールペン**で記入するようにしましょう。

② 大雑把で構わないので、**気付いたこと、思いついたことをどんどん書き加えていきましょう。**

③ 手帳や証書については、**コピーを挟んでおいてもよいでしょう。**

④『私について』では、記入者自身の情報を記入する欄を設けました。“親なきあと”がくる前に必要な情報です。いざという時のために、**自分自身のことも記入しておくようにしましょう。**

⑤ 書かれている内容がいつの情報なのかは、とても重要です。各ページ右上の**『記入日』は必ず記すようにしましょう。**また、書き直しをした際には、**日付も更新**しましょう。

もくじ

「想いをつなぐノート」とは …… P1
記入のしかた …… P2
もくじ／私について① …… P3
＿＿＿＿＿＿＿＿の紹介 …… P4
手帳や証書／つながりメモ …… P5・P6
お薬のこと／病気やアレルギーのこと …… P7・P8
支援について【コミュニケーション編】 …… P9・P10
支援について【生活編】 …… P11・P12
支援について【移動・外出編】 …… P13・P14
☺なこと／☹なこと …… P15・P16
将来への備え …… P17・P18
本人の願い・家族の願い …… P19
成年後見制度について／私からきみへのメッセージ …… P20
私について② …… P21
相談先一覧 …… P22

私について①

ご自身のことも記しておきましょう

わたしのこと

記入日　　年　　月　　日

フリガナ		性 別	
名 前		本人との関係	
生年月日		血液型	
現住所			
本籍地			
TEL		携帯番号	
E-mail			
勤務先	名称	所属	
	所在地		
	TEL		

記入日　　年　　月　　日

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ の紹介

写　真

フリガナ		性 別	
名 前		呼び名	
生年月日		血液型	
現住所			
本籍地			
TEL		携帯番号	

家族状況	氏　名	続柄	同居 別居	連絡先（住所・電話番号）

勤務先 または 入所先等	名称
	所在地
	TEL

手帳や証書

記入日　　年　　月　　日

持っているものに ☑ してください。

☐ 身体障がい者手帳

＿＿＿＿＿級　障がい名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ 療育手帳　A　B1　B2

☐ 精神障がい者保健福祉手帳　＿＿＿＿＿級

☐ 健康保険証　保険者（交付者）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ 重度障がい者医療証

☐ 自立支援医療受給者証（精神通院医療）

☐ 障がい福祉サービス受給者証

☐ 介護保険被保険者証

☐ 障がい基礎年金　1級　2級　非該当

☐ 障がい厚生年金　1級　2級　3級　非該当

☐ 特別障がい者手当

☐ 生命保険、その他の保険　会社名など＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

☐ 運転免許証

☐ マイナンバーカード

つながりメモ

記入日　　年　　月　　日

■いざという時に問い合わせたら、本人について詳しい情報を教えてくれる人や学校、事業所などを記入しておきましょう。

■緊急連絡先となるところには電話番号も記入し、★印などの目印を付けて、見てすぐにわかるように記しておきましょう。

福祉	
医療	
地域	
その他	

お薬のこと

記入日　　年　　月　　日

薬の名前	留意すること
（記入例） 〇〇〇〇　寝る前1錠 （△△△のための薬）	（記入例） ・錠剤は飲みこめないので、粉薬がよいです。 ・口の中に残っていないか確認が必要です。

私のお薬のこと

ご自身のお薬についても記入しておきましょう

病気やアレルギーのこと

記入日　　年　　月　　日

病名や留意すること

（記入例）

・出血すると血が止まりにくいと言われています。
・卵アレルギーがあるので食材には細心の注意が必要。〇〇医院で診てもらっています。
・熱が出る前はテンションが高くなります。

私の健康状態について

ご自身の健康状態についても記入しておきましょう

記入日　　年　　月　　日

本人からの伝え方

（記入例）
・言葉でうまく想いを伝えられません。
・嫌な時は「イヤ」「バイバイ」と表現することがあります。
・なにかして欲しいときは、指差しなどで教えてくれます。

本人への伝え方

（記入例）
・言葉で伝えるより、絵カードや写真を見せると理解しやすいです。
・表情豊かに伝えるようにしています。
・こちらがやって見せたら理解し、まねしてやってくれることがあります。

きみのこと

記入日　　年　　月　　日

食事

（記入例）
・かたいものはよく噛まず飲み込んでしまうので注意が必要です。
・お箸は苦手で、スプーンとフォークを使います。

入浴

（記入例）
・お風呂は手伝いと見守りが必要です。

着替え

（記入例）
・ズボンにシャツを入れるのが難しいです。

記入日　　年　　月　　日

トイレ

（記入例）
・自分からトイレに行くことができないため、2時間おきに声かけをお願いします。

歯磨き・衛生

（記入例）
・磨き残しがあるため、仕上げ磨きをお願いします。

就寝・起床

（記入例）
・起きた直後は機嫌が良くないのですが、しばらくそっとしておくと直ります。

身だしなみ

（記入例）
・寝ぐせを直す時は手伝ってあげてください。
・季節に応じた服を一緒に選んであげてください。

記入日　　年　　月　　日

移動について

（記入例）
・徒歩で15分ぐらいの距離なら歩けます。自転車には乗れません。
・歩く時は手をつなぐのを嫌がりますが、突然走り出すことがあるので注意が必要です。
・電車やバスに乗るのが大好きです。
・雨の時は傘ではなく、レインコートを着せています。

記入日　　年　　月　　日

外出について

（記入例）

・買い物が好きですが、大金を持たせると全部使ってしまうので、使っても良い額だけ財布に入れて持たせます。

・お釣りの計算はできないので、レジの人に協力してもらうか、見守りが必要です。

・外食時には、大きな声が出てしまったり、後ろの席の人に手が伸びて引っぱってしまうことがあるので注意が必要です。

なこと

記入日　　年　　月　　日

・好きなこと　・好きな場所　・好きなテレビ番組　・好きな食べ物　・好きな音楽
・好きな余暇の過ごし方　・好きな人　・お気に入りの持ち物
・プレゼントすると喜ぶもの　・本人が得意なこと　などを書きましょう

なこと

記入日　　年　　月　　日

・苦手なこと　・苦手な場所　・苦手な食べ物　・苦手な音　・苦手な作業
・パニックを起こしてしまった時の対処法　などを書きましょう

記入日　　年　　月　　日

医療保険など

（記入例）
・〇〇〇共済に加入しています。
・入院保険金を受け取ることができるかもしれません。

病名や余命の告知

（記入例）
・病名を理解できなくても、本人にはなるべく丁寧に説明をしてあげてください。

延命治療

（記入例）
・助かる見込みがないなら延命治療はしなくて良いと、私なら言うと思います。

記入日　　年　　月　　日

最期の迎え方

（記入例）
・できればその時住んでいる場所で看取ってあげてもらいたいです。

お葬式

（記入例）
・本人の通帳に残っているお金で、ささやかでもお葬式をしてあげて欲しいです。

お墓

（記入例）
・お墓は〇〇市〇〇町〇〇の霊園にあります。

本人の願い・家族の願い

記入日　　年　　月　　日

本人の願い

きみのこと

『本人の願い』と『家族の願い』は分けて考えます。
親なきあとの人生では、本人の意思が最も尊重されるよう、普段本人と深く関わっている人に尋ねるなどして、本人の願いをなるべく詳しく記すようにしましょう。

家族の願い

わたしのこと

家族が望む本人の暮らし方や、どうしてもしてあげて欲しいこと、お誕生日の祝い方、家族と共に習慣にしていたことなど、親なきあとにも続けて欲しいことを記しておきましょう。

成年後見制度について

きみのこと

記入日　　年　　月　　日

成年後見制度を利用するとしたら・・・
・成年後見人にはどんな人になってもらいたいか
・心配なことや気掛かりなこと ・成年後見人にお願いしたいこと
・どんな風に本人のためにお金を使ってあげてもらいたいか、などを記入しましょう。

私からきみへのメッセージ

わたしのこと

記入日　　年　　月　　日

本人に伝えたいメッセージを記しておきましょう。

私について ②

記入日　　年　　月　　日

	保管場所	そのことを知っている人
健康保険証	（記入例）伝えてあります	次女の〇〇
マイナンバーカード		
運転免許証		
パスポート		
保険証書		
預金通帳		
クレジットカード		
遺言書		
エンディングノート		

	私の考え	そのことを知っている人
介護が必要になったとき		
延命治療	（記入例）行わないでほしい	〇〇内科の〇〇先生
お葬式	（記入例）△△葬儀社に依頼してください	互助会に入っている
お墓		

困りごとが起こった時はもちろん

将来のことが不安になった時にもいつでもご連絡ください

大切なご家族が“きみらしく生きるために”

各関係機関と協力してサポートします

障がいについての総合相談窓口

	電　話	FAX
八尾市障がい福祉課 (基幹相談支援センター)	072-924-3838	072-922-4900
相談支援「ゆに」	072-998-7979	072-998-9979
障害者・児生活支援センター 「あっぷる」	072-940-1214	072-943-0294
ちのくらぶ	072-949-5740	072-920-1338
医真会 しょうがい相談支援センター	072-948-8875	072-948-8867

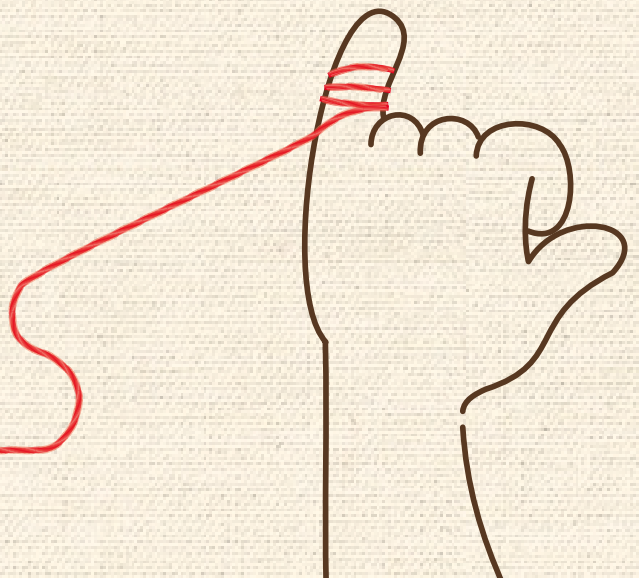
成年後見制度など権利擁護についての相談先

	電　話	FAX
八尾市社会福祉協議会 権利擁護センター(ほっとネット)	072-924-0957	072-924-0974

民間組織

	電　話	FAX
(一社)親なきあと相談室 関西ネットワーク	06-6648-8949	06-6770-9785

休館日等詳細は各相談先にてご確認ください

※2022年8月現在

寄贈　八尾菊花ライオンズクラブ