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

　氏　　名

　　　　　　 　 愛　称

　生まれた日　 　　　　 　 性別 男 ・ 女

　住　　所

　連絡先（Tel）

　 （E-mail）

　保護者氏名

　緊急連絡先

【記入日：平成　年　月　日】

ふりがな

この手帳を見ることができる人たち

　 　　　　 　・　 　　　　　 　 ・

　 　　　　 　・　 　　　　　 　・

　 　　　　 　・　 　　　　　 　 ・

 　　　　　　　・　 　　　　　　 ・

　 　　　　　　・　　　　 　　　 ・

　　　　 　　　・　　　　　　 　・

わ た し の 家 族

〇　わたしの家族を紹介します　　　　【記入日：　　年　　月　　日】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名　　前 | 続柄 | 生年月日 | 職業など | 備　考 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

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　　　年　　　月　　　日

　　　　　　　　　午前・午後　　　時　　　分

生まれたところ：　医療機関名　　　　　　　　（　　　　市・町・村）

妊　娠　週　数：（　　　）週

お腹の中にいた時の様子・その他

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

生まれた時の身長・体重

（　　　　　　）cm　（　　　　　　）ｇ　　血液型（　　　）型

名まえをつけた人　　　　　　名前にこめた思い・願い

（　　　　　　　　）　　（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

生まれた時の様子

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

○　３歳までの成長・発達の様子

☆　これまでの成長・発達のようす

　首のすわり　　（　　　）か月　　　　　寝返り　　　（　　　）か月

　お座り　　　　（　　　）か月　　　　　ハイハイ　　（　　　）か月

　つかまり立ち　（　　　）か月　　　　　つたい歩き　（　　　）か月

　歩き始め　　　（　　　）か月

　指さし　　　　（　　　）か月　　　　　人見知り　　（　　　）か月

　始語（意味のある言葉）　（　　）歳（　　）か月

二語文　　（　　）歳（　　）か月

　気になったこと（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

☆　健診で伝えられたこと

　1か月健診　（　　　 年　　月　　日）

　4か月健診　（　　　 年　　月　　日）

１０か月健診　（　　　 年　　月　　日）

　1歳半健診　（　　　 年　　月　　日）

　２歳児相談・健診　（　　　 年　　月　　日）

　３歳児健診　（　　　 年　　月　　日）

　その他の健診・相談・親子教室など

○　既往歴・健康面・気をつけていることなど

既往歴：

アレルギー：

治療している病気：

心配なこと：

３歳までの医療機関受診歴：

○　３歳までの成長・発達をふりかえって

楽しかった思い出：

思い出の場所：

好きなあそび：

好きなたべもの：

得意なこと：

苦手だったこと：

その他：

|  |  |
| --- | --- |
|  | 園や学校での生活・学習などの記録 |
| 年小のときの様子 | [　　　　　　]園　[　　　　　　　　]先生 |
| 年中のときの様子 | [　　　　　　]園　[　　　　　　　　]先生 |
| 年長のときの様子 | [　　　　　　]園　[　　　　　　　　]先生 |
| 小学１年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 小学２年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 小学３年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
|  | 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（年小） |  |  |
| ５歳(年中) |  |  |
| ６歳(年長) |  |  |
| 小学１年 |  |  |
| 小学２年 |  |  |
| 小学３年 |  |  |
|  | 学校での生活・学習などの記録 |
| 小学４年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 小学５年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 小学６年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 中学１年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 中学２年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
| 中学３年生の様子 | 学校[　　　　　　]　先生[　　　　　　　] |
|  | 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 |  |  |
| 小学５年 |  |  |
| 小学６年 |  |  |
| 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　　年　　月現在】

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時 | 例 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| 0123456789101112131415161718192021222324 | 睡眠 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 起床 |  |  |  |  |  |  |  |
| 登校準備 |  |  |  |  |  |  |  |
| 学校 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 事業所（宿題） |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 夕食 |  |  |  |  |  |  |  |
| 入浴 |  |  |  |  |  |  |  |
| 就床睡眠 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |
| --- |
|  |

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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



**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。



【　　　　　　　　】の相談・支援機関

【　　　　　　　　　　　　　】

　　　電話：　　　　－　　　　―

【　　　　　　　　　　　　　】

　　　電話：　　　　－　　　　―

【　　　　　　　　　　　　　】

　　　電話：　　　　－　　　　―

【　　　　　　　　　　　　　】

　　　電話：　　　　－　　　　―

メモ欄

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】

平成　年　月　日　【　　　　　　　　　　　　　　　　　　について】

