

こじんべつ
個人別ライフプラン

さくせい
サポートブック作成ガイド
きにゅうれい
【記入例】



「サポートブック」とは

本人に関する情報をまとめ、家族以外の人に理解して支援してもらうための冊子です。

家族以外からの支援に慣れていく時や、家族が支援できなくなった時などに活用します。本人の状況や特性などを理解してもらい、本人の安心した生活につなげることができます。

また、作成すると、身の回りのことがどれくらいできるのか、支援が必要な部分はどこかも具体的にみえてきます。本人の力を伸ばせるところは伸ばしていきましょう。

記入例を参考に、本人に関する情報をまとめます。家族以外の人が本人を支援する場合や1人暮らしをする場合を想定して、詳しく具体的に記入します。



<記入例>

個人票

記入日 2022年 3月 1日

ふりがな	あらかわ まちたろう		せいねん 生年	せいれき 西暦	
しめい 氏名	荒川 町太郎		げつひ 月日	1996年4月3日 (25歳)	
じゅうしょ 住所	あらかわあらかわ 荒川区荒川△-△-△				
でんわ 電話	じたく 自宅: 03 (1111) △△△△		にっちゅう 日中の連絡先: 090 (2222) △△△△		
きんきゅう 緊急連絡先	はは 母: 080 (3333) △△△△		ちち 父: 090 (4444) △△△△		
しょうがい 障がいの じょうきょう 状況 および ていど 程度	しんたいしょうがい 身体障害者手帳		きゅうしょう 級 (障がい名)		
	あい 愛の手帳 (療育手帳)		3度 (障がい名 自閉スペクトラム症)		
	せいしんしょうがい 精神障害者保健福祉手帳		きゅう 級 (疾病名)		
	なんびょう 難病医療費助成		あり 有・なし (疾病名)		
	しょうがい 障害支援区分	くぶん 区分	ひがいたう 非該当・1・2・③・4・5・6		
ゆうこう 有効期間	れいわ 令和 3年 4月 1日 ~ 令和 6年 3月 31日				
じりつ 自立支援医療	いくせい 育成・更生・精神通院	しんしんしょうがい 心身障害者医療費助成(マル障)	あり 有(無)	しょうがい 障害基礎年金	
かいご 介護保険	ひがいたう 非該当・要支援1・2・要介護1・2・3・4・5				
かぞく 家族	しめい 氏名 (年齢)	うま 生れ年	つづき 続柄	どうきよ 同居・別居	ほんにん 本人との関わり・生活状況
	あらかわ 荒川 久 (53)	1968	ちち 父	どう 同・別	かいしゃいん 会社員。週末は本人とドライブに行く。
	あらかわ 荒川 里子 (51)	1970	はは 母	どう 同・別	しゅ 主たる介護者。パート。持病がある。
	せんじゅ 千住 南 (28)	1993	あね 姉	どう 同・別	きこん 既婚。足立区在住。たまに実家に来る。

日中の主な活動場所

しせつ 施設・事業所名	あらかわ 荒川さくら作業所		
れんらく 連絡先	2222-△△△△	たんとう 担当者	こだい 小台さん

頼れる人

しめい 氏名	おぐ 尾久 一さん	ほんにん 本人との関係	いどう 移動支援のヘルパー
じゅうしょ 住所	あらかわ 荒川△-△-△		
れんらく 連絡先	03-1234-△△△△ (あらかわ ほうじぎょう あら坊事業所)		

頼れる人

しめい 氏名	きた 北 まち子	ほんにん 本人との関係	おば 叔母
じゅうしょ 住所	まちや 町屋△-△-△		
れんらく 連絡先	090-1234-△△△△		

けんこう いりょうじょうほう
健康・医療情報

へいねつ 36.3 度
しょうがいめい
障がい名

しんだんめい 診断名	いりょうきかんめい 医療機関名	しゅじい 主治医	でんわばんごう 電話番号
じへい 自閉スペクトラム症	〇〇病院	〇〇 せんせい 先生	9999-△△△△

しょうがい以外の病気(持病)、通院先

びょうめい 病名	いりょうきかんめい 医療機関名	しゅじい 主治医	でんわばんごう 電話番号
てんかん	とりつ 都立〇〇センター	〇〇 せんせい 先生	8888-△△△△
アトピー性皮膚炎	〇〇皮膚科	〇〇 せんせい 先生	7777-△△△△
	〇〇歯科(定期検診)	〇〇 せんせい 先生	6666-△△△△

くすり
薬 保管場所: 食器棚の横に保管。薬カレンダーにセットしておく。

くすり 薬の名称	ふくようかいすう ほうほう はいりよ ひつよう 服用回数・方法、配慮が必要なことなど
〇〇〇〇	まいあさ じ ほう まいごちおな じこく ふくよう 毎朝7時に1包。毎日同じ時刻に服用する。
〇〇〇〇	ちようしょくご ゆうしょくご ほう 朝食後と夕食後に1包。
〇〇〇〇	あさ にゆうよくご からだ と ふ うす 朝と入浴後に体に塗布する。薄くのぼす。
	の くすり ふくろ かいふう ひつよう 飲み薬は、袋を開封してあげることが必要。

アレルギー(食物、薬など) アレルギーなしの場合は「なし」と記入します

なし

とっきじこう たいしつ きんきゅう たいおう ひつよう しょうじょう
特記事項 : 体質、てんかん、緊急に対応が必要な症状など

さいご 最後にてんかんの発作が起きたのは15歳の時。それ以降は起きていない。 てんかんの発作は年に1回程度ある。意識が数十秒なくなる。 ひだりみみ ちようりよく よわ みぎがわ はな 左耳の聴力が弱いので、なるべく右側から話しかけてほしい。 など

わたしの個性

☆性格

あか 明るい、やさしい、マイペース、せっかち、まじめ、もの静か、活発、おおらか、お茶目、など

☆コミュニケーション

ひと 人との関わり方の
とくちよう 特徴
じぶん 自分から関わる、見知らぬ人にも自分から関わる、人見知り、自分からはあまり
かか 関わらない、自分の話したいことを一方的に話す、など

ひょうげん 表現

つた 伝える方法	かいわ 会話、たんご 単語、こゑ 声、しゅわ 手話、ゆびさし 指差し、じやすちやー ジェスチャー、ひょうじよう 表情、など
うれしい時、楽しい時	て 手をバタバタ振る、わらう 笑う、とびはねる 飛び跳ねる、など
ようきゆう 要求する時	「あっ、あっ」とよぶ、て 手で机を叩く、しえんしゃ 支援者の手を引く、など
いや 嫌な時、拒否する時	かお 顔をそむける、くち 口をぎゅっと閉じる、に 逃げる、うご 動かなくなる、など
たいちよう 体調が悪い時	くちかず 口数が減る、しせん 視線が合わない、はんのう 反応がゆっくりになる、など
はいりよ 配慮してほしいこと その他	ふあん 不安になると「〇〇来る？」という言葉を使うので、「〇〇来るよ」と答えてほしい、何度も繰り返す時は「大丈夫だよ、もうおしまい」と答えてほしい。その場から動かなくなった時は、「もう大人だものね」と本人の自覚に訴える声かけをしてほしい。 など

りかい 理解

りかい 理解の方法・程度	にちじようかいわ 日常会話を理解できる、ルーティンになっていることは言葉だけで理解できる、かんたん 簡単な言葉がけは理解できる、しやしん 写真も一緒に見せると理解しやすい、など
もじよ 文字の読み書き	ひらがな 平仮名は読める、しょうがくせい 小学生低学年程度の漢字は読み書きできる、なまえ 名前のみ書ける、など
はいりよ 配慮してほしいこと その他	しせん 視線を合わせて簡単な文で話してほしい、しやしん 写真も一緒に示してほしい、など

☆好きなこと、もの、場所

でんしゃ 電車に乗ることで週末は1人で乗りに行く、まんが 漫画、△△という場所、〇〇という歌手で、ライブに行くのを楽しみにしている、など

☆聴覚、触覚などの感覚について配慮が必要なこと

赤ちゃんの声が苦手、イヤーマフをつけている、服のタグが肌に当たるのが嫌い、
自分から触るのは平気だけれど他人から触られるのが苦手、明るい屋外ではサングラスが必要、など

☆こだわり(配慮してほしいこと)

※順番・手順、行動パターン、物の位置、収集、時間・カレンダー、食べ物や衣服など、具体的なこだわりと、
配慮してほしいことを記入します。

作業の手順にこだわりがあるので、手順が変わる際はあらかじめ丁寧に説明してほしい。
際限なく〇〇を集めようとするので、本人との間でルールや約束を決めるようにしてほしい。 など

☆パニック(起こしやすいきっかけや場所、前兆、予防・対応法など)

一度に色々なことを言われると慌ててしまう。→一つずつ伝えてほしい。
突然予定が変わるとパニックになる。→あらかじめ予告してほしい。
混んでいる場所に30分以上いるとイライラしてきて大きな声を出すことがある。→場所や時間に配慮してほしい。

成育歴：印象的なエピソード、成長の記録など

乳児期(0歳～2歳)	夜泣きが多かった、手がかからなかった、など
幼児期(3歳～5歳)	療育に通う。3歳で言葉が出るようになった。
学齢期(小)(6歳～11歳)	特別支援学級に通う。仲の良い友達ができる。
学齢期(中)(12歳～14歳)	〇〇特別支援学校に通う。思春期で、親に反抗することもあった。
学齢期(高)(15歳～17歳)	〇〇特別支援学校に通う。できることが増えて自信がついたよう。
青年期(18歳～19歳)	〇〇事業所で、△△の仕事を張り切ってやっていた。
壮年期(20歳～64歳)	体重が増えてきている、要注意。

せいかつじょうきょう
生活状況

あてはまる□に✓をつけて、右の欄に具体的に記入します。

		ようす しえん はいりよ ひつよう 様子、支援・配慮が必要なこと	
しょくじ 食事	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input checked="" type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	はし にがて つか 箸は苦手だが使える。／スプーンとフォークを使う。 のとき つか ひとくち きりわ 飲む時はストローを使う。／一口サイズに切り分けておく。 つめこ ちょうみりよう す こえ ひつよう 詰め込むので／調味料をかけ過ぎるので、声かけが必要。 ひまんたいさく か 肥満対策のため、お代わりなしにしている。 など	
	す た もの 好きな食べ物		
	きら にがて た もの 嫌い(苦手)な食べ物		
	アレルギー		
ふくやく 服薬	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	くち い て うえ くすり お 口に入れてあげる。／手のひらの上に薬を置いてあげる。 くすり ふくろ かいふう ひつよう 薬の袋を開封しておくことが必要。 くすり じぶん の 薬カレンダーにセットしておけば、自分で飲める。 など	
	せんがん はみが 洗顔、歯磨き つめき ひげそ 爪切り、髭剃り	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	みが は ばしよ じゆんぼん き みぎうえ みぎした ひだりうえ 磨く歯の場所の順番を決めている。右上→右下→左上・・・ にち かい し あ みが 1日1回は仕上げ磨きをしている。 つめき みまも ひつよう ひげそ お あと かくにん 爪切りは見守りが必要、髭剃りは終わった後に確認する。 など
	はいせつ 排泄 せいり 生理	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	きちん と ふき と かくにん ひつよう きちんと拭き取れていないので、確認が必要。 トイレットペーパーをつか す めやす やくそく トイレットペーパーを使い過ぎるので目安を約束している。 せいり と き みまも ひつよう 生理の時は見守りが必要。 など
	きが 着替え いるいちょうせつ 衣類調節 み 身だしなみ	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	ぜんご 前後がわかりにくい服にはわかるように印をつけている。 と はず ボタンの留め外しができない。 きせつ きこう いるい ちようせつ こえ ひつよう 季節や気候による衣類の調節ができないので、声かけが必要。 じぶん き ふく じゆんび 自分で着る服を準備する。 など
にゆうよく じゆんび ふく 入浴(準備も含む)	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	あら のこ せなか ふ かくにん ひつよう 洗い残しがある。／背中を拭いているか確認が必要。 シャンプーをつか す お かい やくそく シャンプーを使い過ぎるので、押すのは1回と約束している。 ふる ゆ じゆんび 風呂にお湯をためる準備もできる。 など	
	すいみん 睡眠	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> その他の支援が必要	じぶん ね じゆんび すいみん みだ 自分で寝る準備をする。／睡眠リズムがよく乱れる。 ま くら いや すこ あ 真っ暗だと嫌がるので、少し明かりをつけておく。 など
	でんわ りよう 電話の利用	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	う か とうろくさき か 受け掛けができる。／登録先のみ掛けられる。 かんたん きのう つか 簡単なメール機能も使える。 など

		様子、支援・配慮が必要なこと
おくない いどう 屋内の移動	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	<p>自宅なら1人で移動できるが、初めての場所ではできない。 手すりやつかまる所があれば移動できる。 階段の昇降はできない。</p> <p>など</p>
おくがい いどう 屋外の移動 こうつうきかん りょう 交通機関の利用	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な介助が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な介助が必要	<p>急に走り出すことが時々あり、声かけでは止まらないので、 隣と一緒に歩く必要がある。手はずっと繋がなくて大丈夫。 人とペースを合わせて歩ける。／信号の意味を理解している。 通所先までのルートのみ1人で通える。</p> <p>など</p>
ちょうり 調理	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>電子レンジで温めることができる。／包丁が使える。 火が使えるが、見守りが必要。／お湯を注げる。 カレーライスが作れる。／皿洗いができる。</p> <p>など</p>
せんたく 洗濯	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>洗濯機の使い方を教えれば使える。 洗濯ばさみで揉むこと／ハンガーに掛けることが難しい。 洗濯物が乾いているかの判断が難しい。</p> <p>など</p>
そうじ 掃除、ごみ捨て せいりせいとん 整理整頓	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>掃除機をかけられる。 掃除機を操作できるが、掃除の意味は理解していない。 雑誌を溜め込んで、捨てるように言ってもなかなか捨てない。</p> <p>など</p>
か 買い物	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>物を買うにはお金が必要ということは理解している。 特定の商品が買える。／小銭を使って端数を支払えない。 商品を探すのに支援が必要。／予算を考えず買ってしまう。</p> <p>など</p>
じかんかんり 時間管理	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>時計は読める。／日にちと曜日を理解している。 時間に間に合わせようと急ぐ意識はない。 スケジュール表を見て行動できる。</p> <p>など</p>
けんこうかんり 健康管理	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>体調が悪い時に伝えられる。 運動したがるらないので、健康のため体を動かすよう促しが 必要</p> <p>など</p>
きんせんかんり 金銭管理 けいやくこうい 契約行為	<input type="checkbox"/> ひとりでできる <input type="checkbox"/> 見守り、声かけが必要 <input type="checkbox"/> 部分的な支援が必要 <input type="checkbox"/> 全面的な支援が必要	<p>1万円位／1週間単位の金銭管理はできる。 理解できていなくても「はい」と言いやすい。</p> <p>など</p>