

あんしんノート 活用ガイド



～はじめに～

～わたしの記録～

「わたしの記録」は、ご本人と保護者が一緒に書くことをイメージしていますが、それぞれのご家庭の状況に応じて必要なページを増やしたり、ご本人が書くページだけを抜き取って独自のノート作りに活用したり等いろいろ工夫してご利用ください。そんな利用ができるように、クリップ止めにしています。

活用ガイドは、保護者の方の参考資料となるよう作成しています。



～保管場所について～

あんしんノートの項目には、個人情報がたくさん記載されています。緊急時の利用を目的とする場合は、その辺に注意しながら、関係者に利用して欲しい項目はコピーして活用してもらいましょう。

～色々な保管場所～面白い保管場所の情報をお知らせ下さい！！

★冷蔵庫の中に、防水をほどこしたノートを筒状の物に入れて保存

★緊急持ち出し袋のポケットの中にコピーを入れる

ご家族や関係者に、内容と置き場所を伝えておきましょう。



使 い 方 ~その1~ 緊急の際の利用

～災害時や不測の事態が起こった時の緊急時の備えとして～

* 緊急時に気になること、注意することは個々に違います。
必要に応じて検査書類やおくすり手帳のコピーも一緒にファイリングしましょう。見出しを付けたり、ポストイットを利用して、一番最初に目を通してほしい所にたどりつけるように工夫して下さい。

緊急時の連絡先



* 一番最初に連絡してほしい人、少し落ち着いたら連絡してほしい人などの連絡先リストも作成し、順番をつけておくなど伝わりやすい工夫をしましょう。

医療保険証の情報/気を付けること



- * 予防接種の際や予後のエピソードは、2ページ自由記述へ
- * 医療全般のエピソード（医師とのやりとり、薬局の情報など）は3ページ自由記述へ
- * 血液検査やレントゲン撮影時のトラブルなどは、6ページ自由記述へ

わたしのプロフィール/健康



- * 写真は本人を確認する際の利用も考慮して、最近のものを用意しましょう。
- * メガネや補聴器を使用している場合は、購入先情報も書いておきましょう。
- * お店のカードなどもファイリングしておき、このページに記しておくくと便利です。洋服、靴のサイズ、入れ歯などの情報も同様に。
- * 発作やアレルギーについては、特に注意する点、どんな時(季節、時間、気候)対処方法、最近の症状など個々に応じて項目を増やして下さい。
- * 6ページの自由記述は、「わたしの健康」に関することをなんでも自由に。

わたしの体質/視力・聴力



- * 日常のちょっとした体調の変化に早めに気づいてもらうためのページです。
- * ご家庭で、体調が変化する際のヒントになるようなエピソードを書くといいでしょう。例えば：水様の鼻汁が出るとアレルギー性鼻炎の前兆など

主治医やかかりつけ医・検診の記録・通院先情報・薬の記録

(主治医がない場合は、ホームドクターを記しておきましょう)

8 ページ～10 ページ

- * 病気によって主治医が異なる場合はそれぞれ記入して、どんな時診てもらおうか書くといいでしょう。
- * 現在主治医やホームドクターがない方は、年金受給申請時の書類を書いてもらった医療機関や医師を書いてもいいでしょう。
- * おくすりについて注意することがある場合は(副作用で中止した、体質が合わず使用を中止した、医師から服用を禁じられている等)項目を増やして記載しましょう。

～医療について/心配なこと～

28 ページ

- * 通院、入院の際に心配なこと→付き添ってくれる人、費用、通院先など経験を記入して置くページです。医療情報提供書類、看護サマリーなどの書類があれば一緒に保存しておきましょう。
- * 入院時に保証人をお願いしたい人、お願いできそうな人のリストや、お願いする方法などの情報もあれば有効です。



使い方 ～その2～ 日常生活の利用

～学校や通所先、放課後の一時預かりやショートステイのとき、グループホームで暮らすときなど、その時々状況により伝えたい事はさまざまです。

年齢によって、障害によって、気になる事は違ってきます。

このページは、使う方の状況に合わせて加えたり、削除したり、時々見直したりして、「伝える」ための見えるツールとなるようにご活用ください～

わたしの日常生活/身だしなみ・食生活・睡眠

16 ページ

- * 家庭での様子を伝えるページです。
- * ご本人の生活リズムやクセなどが伝わるように、工夫して下さい。
- * 入浴時の洗い方、好みのシャンプーやせっけんなどの情報も◎
- * 衣類購入の際の注意点(上着、靴下、スポンのデザイン、色、素材など今まで気を付けてきたポイント)

これまでに通った施設・学校・会社

18 ページ

- * 担任とのエピソードを記したり、クラブ活動、余暇活動での本人の様子が伝わる写真などもファイリングして、このページからたどりつけるようにしてもいいと思います。
- * 会社での仕事の内容や、辞めた時の様子、働き方その他印象的な出来事を記しておく、参考資料になります。

現在の状況/日中活動の場所・就労の場所・居住している場所・ショートステイ先・ホームヘルパー・ガイドヘルパー・その他の余暇施設

19 ページ~20 ページ

- * 本人の話聞きながら、利用時の感想を加えてもいいでしょう。
- * 就労先での仕事内容や、時間、通勤手段なども必要に応じて記入しましょう。
- * 余暇施設や習い事の情報、先生とのエピソードなども ◎

~担任の先生や、ホームヘルパー、ガイドヘルパー、ボランティアさんなど
ご本人と関わる方たちが理解をより深めるためにきっと役立ちます！

わたしの好きなこと

11 ページ~12 ページ

- * 字が書ける方は、ご本人にぜひ書いてもらって下さい。
「へえ～」と言う情報が出てくることも・・・
- * 保護者の方が書く場合は、想像力を働かせて色々な場面を思い浮かべながら楽しんで書いて下さい。

わたしの大切な人

15 ページ

- * このページも、まずご本人に手渡して自由に書いてもらいましょう。
- * 保護者の方が書く場合は、場面ごとの関わりを考えて書くと書きやすいかもしれません。

平日の過ごし方/休日の過ごし方/お小遣い/費用

13 ページ~14 ページ

- * 自由記述の欄には、外出の際の持ち物(写真でもいいですね)や、お小遣いの内容、使い方なども
- * 休日の写真、遠出のときのエピソードも



使 い 方 ～その3～ 思いを知る

～いろいろな事を考えているけれど、なかなか口に出して言えない事ってありますよね・・・将来住みたい場所、仕事の事・・・気持ちが変わったら書き直してみる、そんなページです～

～わたしの将来について～

このページは、ご本人が自分の将来についてどんな希望をもっているか？を記すページです。1年に1回、親子で話す話題にもいかがでしょう。

住まいについて/仕事について



～お休みの時の過ごし方について～

土曜日、日曜日、祝日など決まったお休みの時



長いお休みの時



お給料の使い方



* お給料の日ごろの使い方も含めて話し合うきっかけにもご利用ください。

～結婚について/将来についての自由記述～



* どんな風に考えているのか？どんなイメージをもっているのか？
20歳になったら、一緒に話し合えるといいですね。

* このページは、保護者と一緒に書いてもいいし、ショートステイ利用時に職員の人と一緒に書いたり、グループホームや施設の職員と書いたりしてもいいと思います。



使 い 方 ~その4~ 資料編

～法律や、制度が変わったり、新設されるとそのたびにたくさんの書類を作成しなければなりません。あれはどこ？いつ手続きだった？そんなことの繰り返しですね。このページは記入形式になっていますが、それにとらわれず、手帳や保険証をコピーしてファイリングするという風にしてもいいと思います。

一か所にまとめておくと、役所での手続きなどに便利です。

受給者証の書き換えのたびに送られてくる決定通知も一緒に保存しましょう～

～本人名義の預金、民間の医療保険の加入情報も通帳の表紙をコピーしたり、証書をコピーして置くと便利です～

* 悪用されないように、印鑑や原本は別の場所に保管しましょう。

* 入院時の費用負担の経験や、付添い人についての情報も書いておくと参考になります。

* 日常生活用具/補装具の決定通知を保存しておくと、修理したり再申請をする際に活用できます。



使 い 方 ~その5~子どもの将来について～親の思い～


あんしんノートに記入したご本人へ、親からのメッセージを書くページです。

ご本人の思いとは、微妙に違っているかもしれません。

違いは違いとして、年に1回わが子を客観的に見るきっかけづくりに活用してください。

また、きょうだいや親せき、日中活動の場や、学校、就労の場、医師など本人を支援する様々な立場の人たちへ親としての思いを綴ることは、関わる人たちが、別の視点でご本人を考えていく資料にもなるでしょう。

このページも折々に、書き加えたり、削除したりしてご利用ください。

住まいについて考えていること 

* イメージ、例などがあれば具体的に書いてもいいでしょう。

就労/通所など日中の仕事場について

27 ページ

- * 体調の変化や、環境の変化についての気になることを具体的に記しておくこと
次の進路の選択をする時の参考になります。
- * 今まで相談してきた機関や人の情報も

余暇活動や趣味について

28 ページ

- * 継続して続けている趣味について、保護者として考えていることや
どんなきっかけで、始めることになったかなども記しておくのも
いいでしょう。

医療について

29 ページ

- ~緊急時の利用はもちろんですが、日常的に医療にかかっている場合は
保護者の意志を記載して置くことは、関係者へのメッセージとしてとても
有効です~
- * 手術等の同意書を求められた時、保護者が色々な事情により応じられないこ
とも予想されます。備えとして、特定の親族に事前にお願いをしておくこと
もいいでしょう。(原則として、親族以外は認められない場合が多い)
また、ご本人のきょうだいへ、保護者の思いを記すことで、きょうだいの精神
的な不安や、負担を軽減する場合があります。
- * 臓器移植については、あくまでもご家族の思いを書く欄です。ご本人の意向
を確認できる場合は、ご本人と話をしながらご家族の思いを記しましょう。
制度が変わったり、ご本人やご家族の希望の変化があるたびに更新していきま
しょう。提供を希望しない場合の意思表示も同様に。
- * 本人の葬儀、埋葬についても上記と同様です。具体的に考えている場合は、
場所や方法、費用なども記してもいいと思います。
- * 元気に過ごしている時から、将来の医療について考えるのはとても難しいこ
とです。イメージできない場合は、無理に書かなくてもいいと思います。
あんしんノートを書くことをきっかけにして、「もしものとき」関係者が混乱
しないように、保護者の考えを書きとめるという気楽な気持ちでスタートし、
徐々に伝える内容を深めていくという取り組みがいいでしょう。