

# わたし私ってどんな人？ ～つくろう、自分だけの説明書～

しめい氏名                      せいべつ性別                      せいねんがっぴ生年月日                      ねん年                      がっつ月                      にち日

手に取ってくれてありがとう！  
あなただけの説明書を作って、これから  
関わる色々な人に自分を知ってもらいましょう！  
周りの人と一緒に書いてもいいよ！



全部埋めなくても大丈夫だよ！  
書けるところだけ書いてみよう！

☆空いているところを埋めましょう。

皆からは\_\_\_\_\_と呼ばれています。\_\_\_\_\_な性格です。  
長所は\_\_\_\_\_、短所は\_\_\_\_\_です。  
特技は\_\_\_\_\_、趣味は\_\_\_\_\_です。  
休日は\_\_\_\_\_をして過ごしています。  
\_\_\_\_\_をすると気持ちが落ち着きます。  
困ったときに相談できる人は\_\_\_\_\_です。



好きな食べ物は\_\_\_\_\_、苦手な食べ物は\_\_\_\_\_です。  
好きな色は\_\_\_\_\_、好きなキャラクターは\_\_\_\_\_です。  
\_\_\_\_\_してもらうことは好きですが、  
\_\_\_\_\_されることは嫌いです。

これまで\_\_\_\_\_の仕事・作業に取り組んだことがあります。  
集中して物事に取り組める時間は\_\_\_\_\_分くらいです。  
これから頑張りたいことは\_\_\_\_\_です。



☆あなたの得意なことや苦手なことについて教えてください。

	当てはまるものに○をつけましょう。	配慮をお願いしたいことがあれば教えてください。
一人で過ごすこと	得意・少しできる・少しできない・苦手	
集団で行動すること	得意・少しできる・少しできない・苦手	
初めてのこと	得意・少しできる・少しできない・苦手	
いつもと違うこと	得意・少しできる・少しできない・苦手	
見通しを持つこと（※1）	得意・少しできる・少しできない・苦手	
落ち着くこと（※2）	得意・少しできる・少しできない・苦手	
気持ちを伝えること	得意・少しできる・少しできない・苦手	

※1…例えば、次にすることが分かっている、先の予定のことを考えて行動するなど。

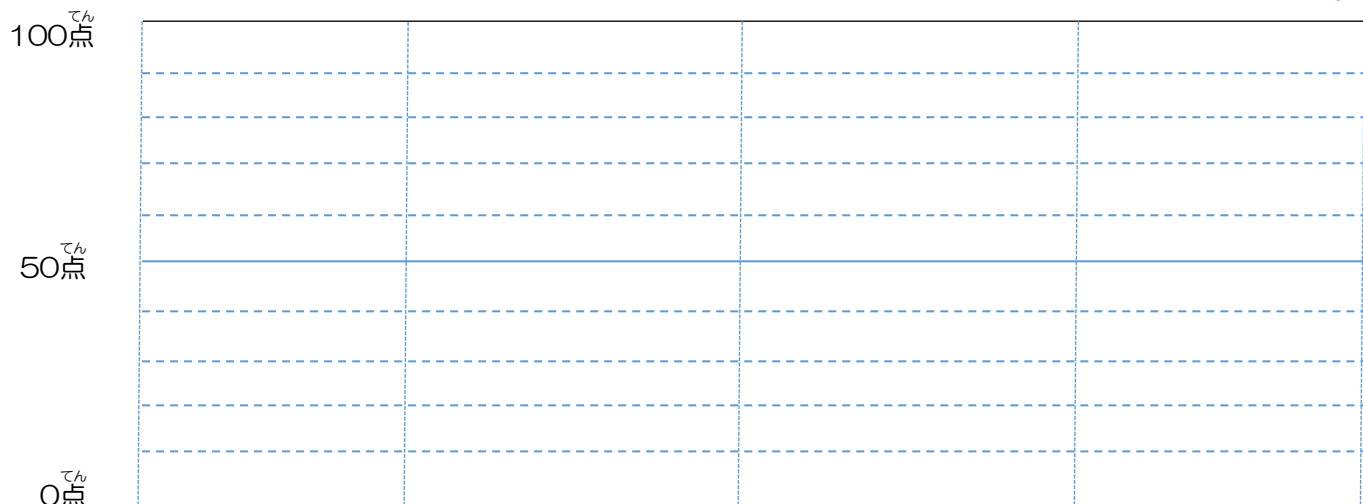
※2…例えば、嫌なことや予想外のことが起きても気持ちを切り替えて落ち着く、など。

人生山あり谷ありグラフ

あなたのこれまでの人生をグラフに表してみましょう！

楽しかった！

楽しかった度は何点でしたか？



楽しくなかった…

小学1年生

中学1年生

高校1年生

0歳

6歳

12歳

16歳

18歳

違う年齢に書き直してもいいよ！



～ご家族の方・支援者の方へ向けて～

☆ご本人はどんな人でしょうか？特徴、エピソードなど、なんでも構いませんので、教えてください。各関係者からの情報も可能な範囲でご記入ください。

・ご家族

・学校の先生

・事業所（放課後等デイサービス、計画相談支援事業所、ヘルパーなど）

ご本人について印象に残っている出来事ランキング



順位	ベスト3 (いいこと)	ワースト3 (悪いこと)
1位		
2位		
3位		

☆ご本人が困る場面とその対応について教えてください。

	困る場面があれば ご記入ください。	こんなことをするとうまくいく、 ということがあればご記入ください。
家では		
学校では		
事業所では		

☆最後に、ご本人について周囲の支援者に知っておいてほしいことがあればご記入ください。

# みほん 見本

作成日：令和 年 月 日

## わたし 私ってどんな人？ ～つくろう、自分だけの説明書～

氏名 若林 福祉 性別 男 生年月日 2005 年 11 月 25 日

手に取ってくれてありがとう！  
あなただけの説明書を作って、これから  
関わる色々な人に自分を知ってもらいましょう！  
周りの人と一緒に書いてもいいよ！



全部埋めなくても  
大丈夫だよ！  
書けるところだけ  
書いてみよう！

☆空いているところを埋めましょう。

皆からは ふくちゃん と呼ばれています。せっかちな性格です。

長所は 足がはやいこと、短所は あきっぽいところ です。

特技は フラフープをずっとまわすこと、趣味は テレビをみること です。

休日は 楽天の試合を観て をして過ごしています。

だれかとお話 をすると気持ちが落ち着きます。

困ったときに相談できる人は お父さん です。

好きな食べ物は ハンバーグ、苦手な食べ物は きゅうり です。

好きな色は みずいろ、好きなキャラクターは ドラえもん です。

馬に乗ること 話しかけて してもらうこと は好きですが、

おおきい声でお話 されることは嫌いです。



これまで おかしづくり、そうじ の仕事・作業に取り組んだことがあります。

集中して物事に取り組める時間は 30 分くらいです。

これから頑張りたいことは 身長を大きくしたい です。



☆あなたの得意なことや苦手なことについて教えてください。

	当てはまるものに○をつけましょう。	配慮をお願いしたいことがあれば教えてください。
ひとりで過ごすこと	得意・少しできる・ <b>少しできない</b> ・苦手	友達ができると嬉しいです
集団で行動すること	得意・ <b>少しできる</b> ・少しできない・苦手	
初めてのこと	得意・少しできる・少しできない・ <b>苦手</b>	わからないことは何度も聞きたい
いつもと違うこと	得意・少しできる・ <b>少しできない</b> ・苦手	
見通しを持つこと(※1)	得意・ <b>少しできる</b> ・少しできない・苦手	
落ち着くこと(※2)	得意・ <b>少しできる</b> ・少しできない・苦手	
気持ちを伝えること	得意・少しできる・ <b>少しできない</b> ・苦手	

※1…例えば、次にすることが分かっている、先の予定のことを考えて行動するなど。

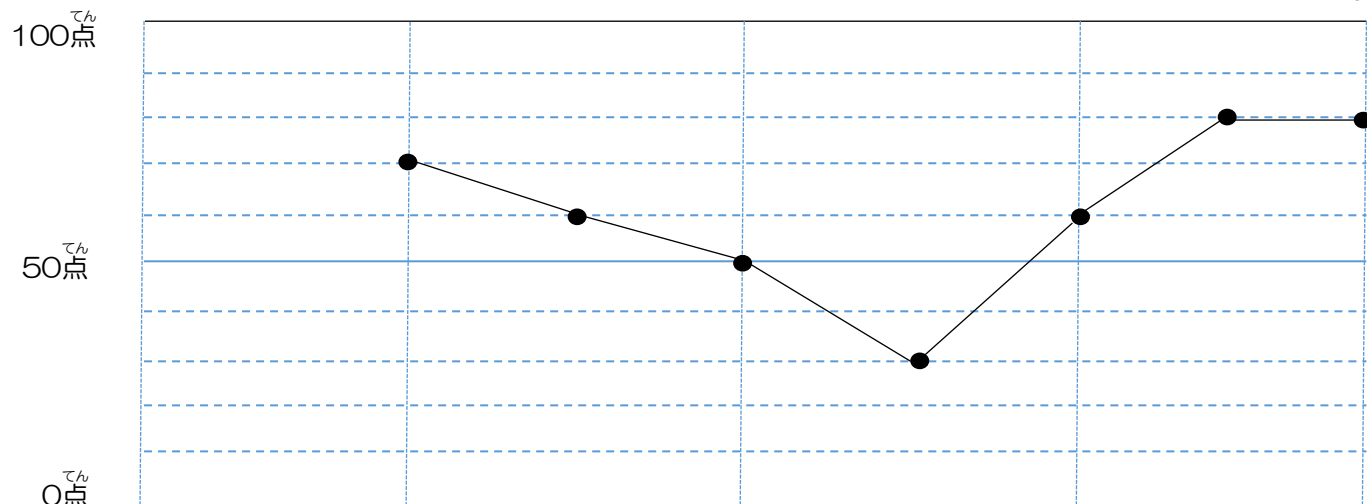
※2…例えば、嫌なことや予想外のことが起きても気持ちを切り替えて落ち着く、など。

人生山あり谷ありグラフ

あなたのこれまでの人生をグラフに表してみましょう！

楽しかった！

楽しかった度は何点でしたか？



楽しくなかった…

小学1年生

中学1年生

高校1年生

0歳

6歳

12歳

16歳

18歳

違う年齢に書き直してもいいよ！



～ご家族の方・支援者の方へ向けて～

☆ご本人はどんな人でしょうか？特徴、エピソードなど、なんでも構いませんので、ご記入してください。各関係者からの情報も可能な範囲でご記入ください。

・ご家族

いつもニコニコして話しており、家族内のムードメーカーになっている。不満を感じたりすると、一転黙るため、おとなしいときはストレスがかかっている時です。

・学校の先生

クラス内でいつも楽しそうに活動しています。クラスメイトと楽しそうに話していますが、話すのが苦手な子にもどんどん話そうとするため、相手の負担になってしまうことがあります。

・事業所（放課後等デイサービス、計画相談支援事業所、ヘルパーなど）

放デイでは常に職員と行動しており、一人で遊んだり、何かに取り組むということはあまりありません。自分より年齢の低い子にも積極的に話しかけていて、人と接することが好きなんだなど見えています。

ご本人について印象に残っている出来事ランキング



順位	ベスト3 (いいこと)	ワースト3 (悪いこと)
1位	馬が好きで、乗馬できるようになった	中学生の時に、友達を強く叩いてしまった
2位	修学旅行でお土産を買ってきてくれた	父の車に傷をつけたが、「自分じゃない」と嘘をついて逃げようとした
3位	思いつく範囲での記入で構いません	

☆ご本人が困る場面とその対応について教えてください。

	困る場面があればご記入ください。	こんなことをするとうまくいく、ということがあればご記入ください。
家では	機嫌が悪くなると誰とも話さなくなる	あえて声をかけない（その方が早く戻る）
学校では	授業中でも私語が止まらない時がある	怒ると逆効果なため、優しく声をかける
事業所では	職員が離れようとする時がある	事前に時間を決めておくと受け入れが良い

☆最後に、ご本人について周囲の支援者に知っておいてほしいことがあればご記入ください。

高校生になってからは無くなりましたが、以前は暴力を働いてしまうことがありました。特に周りに無視されたと思うとイライラが強くなるみたいなので、注意して見ていただくと助かります。