**わたし**



**リレーブック**



「わたし」とは？

この「わたし」は、あなたやあなたのごが、サービスやなどでをけるときに、あなたにわる（）に、**あなたがどのようなをしているのか、また、どのようなところにをつけなければいけないかをってもらうためのものです。**

この「わたし」にすれば、**をわったり、のがわったに、もじことをすがなくなります。**

また、をしていないが、にをするがじたときに、**なをることができます。**

にも、この「わたし」にしたをると、どのようにってきたかをりることができるので、**ののしかたやしなどをえるためのヒントとなります。**

「わたし」にいてみましょう

あなたかあなたのごでしてみてください。

**いちどにてをくはありません。**しやすいところから、しずつしてください。

ききれなくなったときは、するページをでもらうか、のホームページよりダウンロードしてください。

の 　１

、 　２

　３

　４

　５

　７

　９

10

11

の 13

16

17

・・ 19

21

22

23

ライフステージにおける・の 24

●の

がわったは、「」のようにでして、いているところにしてください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | |  |  |
|  |  | |  |  |
|  | Ａ・Ｂ・Ｏ・ＡＢ　Ｒｈ(＋・－) |
|  |  | | | |
|  | 〒　　　－ | | | |
| っている |  |  | | |
|  |  | | |

●

なるべくのいをしてください。

くにがいないには、などにすぐにけつけられるをしてください。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ①番目 | ふりがな |  | との |  |  |  |
|  |  | のと |  |
| ②番目 | ふりがな |  | との |  |  |  |
|  |  | のと |  |
| ③番目 | ふりがな |  | との |  |  |  |
|  |  | のと |  |

●　をしてください。

とでがなるは、わかるようにしてください。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

●

しているや、でもをりっているをしてください。

をするなど、わったは、「」のようにでして、いているところにしいなどをするなどしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| との |  | ・など |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

●

てんかん、、アレルギーなどのまたはで、がなものをしてください。また、そのについてをけているをしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | どのようながですか（がやすいやなどもあればしてください。） | の  と |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

●

しているの、（「てんかん」など）、、、み、い、などをしてください。

がわったは、「」のようにでして、いているところにしてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 、 | 、 | み、い |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 、 | 、 | み、い |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

●　　でかしらのがあるにしてください。

のがわったときには、にきこんだとはうのペンできこんでください。

|  |  |
| --- | --- |
|  | **〔〕**  によりがあるにをつけて、そのをにいてください。  をしているは、についてもいてください。  ：がしているので、くにが  左  右 |
|  | **〔〕**  右  左 |

●　きなことやいなことなどをしてください。

|  |  |
| --- | --- |
| きなこと | いなこと |
| なこと | なこと |

●

とみきについて「できる・できる・できない」のどれかにをつけてください。

また、やをしてほしいことがあればしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | どのできるか | 、してほしいこと |
|  | できる・できる・できない |  |
| みき | できる・できる・できない |  |

●　、こだわり、パニックので、がなものをしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | どのようなをしますか | どのようながですか |
|  |  |  |
| こだわり |  |  |
| パニック |  |  |

のページので、、、のなどがなで、がなものをしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | どのようなをしますか | どのようながですか |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

●の

でどのできるか、「できる・・」のどれかにをつけてください。

また、やしてほしいことがあれば、してください。

がわったは、「」のようにでして、いているところにしてください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| における | どのできるか | 、してほしいこと |
|  | できる・・ |  |
| トイレ | できる・・ |  |
|  | できる・・ |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| における | どのできるか | 、してほしいこと |
| え | できる・・ |  |
|  | できる・・ |  |
| 、き、 | できる・・ |  |
| 、 | できる・・ |  |

にってもらいたいことがあれば、してください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| における | どのできるか | 、してほしいこと |
|  | できる・・ |  |
|  | できる・・ |  |
|  | できる・・ |  |
|  | できる・・ |  |

●サイクル　にどのようなをしているかしてください。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4:00 |  | 6:00 |  | 8:00 |  | 10:00 |  | 12:00 |  | 14:00 |  | 16:00 |  | 18:00 |  | 20:00 |  | 22:00 |  | 24:00 |  | 2:00 | 4:00 |

事業所から帰る

事業所へ行く

起床

身支度

就寝

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 食事 |  | 食事  ○○事業所 |  |  |  | 食事  入浴 |  |  |  |  |

〔〕

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4:00 |  | 6:00 |  | 8:00 |  | 10:00 |  | 12:00 |  | 14:00 |  | 16:00 |  | 18:00 |  | 20:00 |  | 22:00 |  | 24:00 |  | 2:00 | 4:00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

〔〕

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4:00 |  | 6:00 |  | 8:00 |  | 10:00 |  | 12:00 |  | 14:00 |  | 16:00 |  | 18:00 |  | 20:00 |  | 22:00 |  | 24:00 |  | 2:00 | 4:00 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

〔〕～

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

月　　　　　　　 火　　　　　　　　水　　　 　　　　木　　　　 　　　金　　　　　　 　土　　　　　　　　日

●

・に通っている、があるはそのにするを受けているをしてください。

がわったは、「~~○○○~~」のようにでして、いているところにしてください。

をわったは、しいにしてください。

「」 ににったをしてください。

「」 どのようなことでにっているのかしてください。

「」 そのにくをしてください。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| かかりつけの |  | () |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| かかりつけの |  | () |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |
|  | 年　 月 |  |  |  |  |

●・・

までっていたややなどのをしてください。

やをわったりしたは、のをでして、いているにしてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ・・  （・） | している | する  （、） | （） |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ・・  （・） | している | する  （、） | （） |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |
| (　　　　　　　　　　　) |  |  | ～ |

●　　サービスをけているにしてください。

のにいてあるをしてください。

がわったは、「~~○○○~~」のようにでして、いているところにしてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | [サービスの | [] |
|  | [サービスの | [] |
|  | [サービスの | [] |

●　　がないでも、からをけたものがあるときにしてください。

がわったは、「」のようにでして、いているところにしてください。

はめてをしたをのにし、のをのにしてください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| （） |  | | |
| された |  | | |
| した |  | | |
|  | (　　　　　　　　　　) |  | [] |
|  |  |
| (　　　　　　　　　　) |  | [] |
|  |  |
| (　　　　　　　　　　) |  | [] |
|  |  |

●

の、のなど、あなたがむこと、がむことなどをしてください。

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



令和２年３月時点

**： 　　６２－１２０８　２４－３４８１**



わたしとは

のってもらいたいことを、をするにえることで、いろいろなにつないでいくことができるとしてってほしいとのいから、というの「私(わたし)」と、えるというの「(わたし)」のをかけて、このをつけました。