



希望  
BOOK


### あんしんノートについて

あんしんノートとは、障害児者の親や親族が亡くなった後を見据え、財産だけではなく、ご本人の特性や希望すること、関係する機関や支援者等についても書いておくことによって、日常生活を過ごしていく上で困らないようするためのものです。

親や親族があるうちであっても関係者が本人に関わるにあたり、どう生きたいのかについて考えるきっかけとしても、また、権利擁護事業や成年後見制度を利用する際、支援者となってくれる人に、このノートの内容を伝えておく重要な情報にもなる便利ツールです。

神奈川県地域自立支援協議会 あんしんノート実行委員会では、精神障害の方向けの“希望BOOK”を作成しました。ご本人が書きやすいページのみの記入でも構いません。自分を見つめ直すきっかけにする、支援者に自身のことを知ってもらう…記入する目的は人それぞれです。ご自身の良いように活用していただくことが、私どもの願いです。

神奈川県地域自立支援協議会 あんしんノート実行委員会

 あなたが希望していることを書くページです。

わたし

の希望は

(名前を書いてください)



今、してみたいこと




なりたい自分



将来やりたいこと





 あなたとあなたの周りの人について紹介するページです。

## 自分について

○自分はどんな人だと思えますか？

## 身の周りの人について

○あなたはどのように思っていますか？

・父：

・母：

・兄弟・姉妹：

・配偶者：

・近所(場所・人)：

・子ども：

・その他：



 元気なあなたのために あるとよいと思うことを書くページです。

## 元気な自分作り


良い状態を保つために  
していることは？  
(体や気持ちについて)

気分が良いのはどんな時？  
(楽しい・ホッとする・嬉しいなど)

時々やると良いことは？  
(スッキリする・元気になるなど…)

一日の中で元気な時間は？



 あなたの体調のことを知ってもらおう書くページです。

## 体調について

体調をくずすきっかけとなる苦手な出来事は？（例えば 場所、音 など）

[ ]

自分の調子を人に伝えられますか？  

・ 人に伝えることができる

・ 人に伝えることがむずかしい

↓  
不調の時のサインはありますか？（例えば 不眠・おしゃべり・食欲 等）

[ ]



不調の時にしてほしいこと

[ ]

不調の時にしてほしくないこと

[ ]

体調をくずしたときの対処方法は？（例：薬を飲む、医師に話す など…）

[ ]





 あなたへのサポートについて感じていることを書くージです。

医療・福祉相談 

 よかった、うれしかった関わり

[ ]


 嫌だった関わり

[ ]

支えてくれる人 

 頼りにしている人は？頼っている人は？

[	.	(	連絡先	)	]
[	.	(		)	]
[	.	(		)	]

 助けてもらおうと嬉しいことは？

[ ]

 嫌だった関わり

[ ]



本人・家族について


ふりがな	
名前 (男・女)	
生年月日	昭和・平成 年 月 日 ( 歳)
住所	〒 — 横浜市
電話番号	自宅 — — 携帯 — —
家族	



手帳等について

精神保健福祉手帳	無 ・ 有 ( 1級 ・ 2級 ・ 3級 )
療育手帳	無 ・ 有 ( A1 ・ A2 ・ B1 ・ B2 )
身体障害者手帳	無 ・ 有 ( )
障害年金	無 ・ 有 ( 1級 ・ 2級 ・ 3級 )
経済状況	就労 ・ 作業所 ・ 年金 ・ 生活保護 ・ その他 ( )
自立支援医療手続き	済 ・ 未
利用しているサポート	訪問看護 ・ ショートステイ ・ その他 ( )
主に日中過ごす場所	



 医療のこと

通院している病院	診断名
服薬している薬	
服薬時間	主治医

 薬の情報用紙をお貼りください 