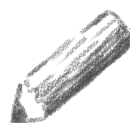


希望
BOOK

作成日：

作成者：

一緒に
作成した人：



更新日

一緒に作成した人

① 年 月 日

② 年 月 日

 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…


今、してみたいこと

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いますか？

□なりたい自分

あなたの身近な人や環境についてどう思っていますか？

家族

友人・知人

近所・地域

医療福祉・その他

🌸 あなたへのサポートについて感じていることを書くページです。

支えてくれる人



頼りになっている人は？頼っている人は？

- ・
- ・
- ・



助けてもらおうとうれしいことは？

- ・
- ・
- ・



嫌だった関わり

- ・
- ・
- ・

🍀 あなたが いい感じの自分 であるために あると よい と思うことを書くページです。

元気なあなたを思い出して

いつ？

どこで？

だれと？

いつ

どこで

何を

だれと

いい感じの自分 😊

 あなたの体調について書くページです。

体調をくずすきっかけ・サイン

(例) 眠れない、食欲がない

対処方法

(例) 寝る、話す、聞く

体調をくずしたときにしてほしいこと・してほしくないこと

(例) 大きな声で言う、周りで笑いながら話す

あなたについて

	ふりがな
名前	
生年月日	年 月 日
住所	〒 ー
電話番号	自宅 ー ー 携帯 ー ー
緊急連絡先	

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 (種 級)
障害年金	無 ・ 有 基礎 ・ 厚生 (1級 ・ 2級 ・ 3級)
経済状況	給与 ・ 作業所 ・ 年金 ・ 生活保護 ・ その他 ()
自立支援医療手続き	無 ・ 有
障害支援区分	無 ・ 有 有効期限 (. .)
主に日中過ごす場所	



医療のこと

通院している病院	主治医
TEL	
診断名	

通院している病院	主治医
TEL	
診断名	

通院している病院	主治医
TEL	
診断名	



支援者の連絡先

機 関 名	電 話 番 号	担当者・その他

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。

神奈川区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。

神奈川区地域自立支援協議会 あんしんノート実行委員会

R6.12月 改編

精神障害の方向けの“希望 BOOK”を改編し、より書きやすくわかりやすく作り直しました。

神奈川区地域自立支援協議会 地域移行地域定着支援部会