

わたし さくせい
私が作成しました!
ちてましよう しやへん
知的障がい者編



する が あおい
駿河 葵

さんの「なびシート」

しえん しや いっしょ きにゆう
支援者さんと一緒に記入しましょう

きにゆうび
記入日:
〇〇〇〇 年
〇〇月〇〇日

し えん ない よう がいしつ もく てき
支援の内容・外出の目的

がいしつじ
外出時

じ ぜん じゆん びん いかさき いっしょにきめる。(買ってよいものを決めておく)

がいしつちゆう ひとり
外出中……一人でできることを増やしたい

かえ あと かね かくにん おこな
帰った後……買ったもの、お金の確認をいっしょに行う

がいしつ もく てき
外出の目的

- 家族以外の人と関わり、自分のことを知ってもらう。 ● ひとりでできることを増やしたい
- 楽しめる時間を過ごす。(世界を広げる) ● 社会のルールを身につける

き なるもの(こと)

- 自動販売機(〇〇メーカーのもの)
 - バス、トラック
 - 換気扇が回っているのを見ることが
 - 看板(ヘルパーさんに復唱してもらいたい)
- ※気になるもの(こと)を見つけると、周りの状況が見えづらくなります。

す 好きなこと(もの)・苦手なこと(もの)

- 好きなこと(もの)
 - バス、電車に乗ること
 - 〇〇アニメのキャラクター
 - ハンバーガー屋さん
- 苦手なこと(もの)
 - 赤ちゃん、子どもの泣き声
 - 大きな音(花火、工事現場)
 - 動物(特に犬が苦手)
 - たくさんの中から選ぶこと(3つくらいからなら選ぶことができる)

たいちよう し
体調のことで知っておいてほしいこと

- アレルギー(エビ、カニ)
- ぜんかんとん発作(朝・夕食後、薬を飲んでます。)
- トイレ介助が必要

おし できること(教えてほしいこと)

- お店などで、お金を払うことはできるが、お金の種類はわからないので、わかるように教えて欲しい。
- ICカードは使えるが、残高が足りなくなったときにどうしたらよいか、わからない。

ヘルパーサービス 活用ブック

りようしゃ
利用者向け
ガイドブック

なびシート記載例

この記載例は、あくまでも一例です。
見出しの内容については、個人の必要に応じて
ご自由にお使いください。



ぼく さくせい
僕が作成しました!
せいしんしょう しやへん
精神障がい者編



静岡 元気 さんの「なびシート」

し えん しや いっしょ きにゆう
支援者さんと一緒に記入しましょう

きにゆうび
記入日:
〇〇〇〇 年
〇〇月〇〇日

支援の内容

	自分ができること	お願いしたいこと
1. そうじ	● 部屋の片付け ● いるか、いないかを言う	● 掃除機をかける ● 台所のそうじ
2. 調理	● 皿洗い	● 買い物

けいやくしやうじょ A 事業所(担当ヘルパー〇〇さん)

知っていてほしいこと、 気にかたてほしいこと その1

- 薬は1日3回…朝、夕、ねる前
- B 作業所に通っている(担当スタッフ〇〇さん)
- 何事もできる時とできない時がある
- 疲れやすい→外から帰ってくるとだいたいぐったりしている
- キャパ以上にできない=無理しない
→これ以上やったら無理と思う時は言います
- 病院や作業所に連絡するときは、自分に言っただけからにしてほしい
具合が悪い時でも、できるだけ自分で連絡したい

具合が悪くなった時は…

- 具合が悪い時の様子
考えが進まない、ぼーっとしているように見える
対処法
- 疲れてしんどい時 → 静かな場所で横になってほしい
 - うっほくになって動く気が起きなくなる → 休む、寝る
 - 頭痛 → 頭痛薬を飲んで寝る
 - 考えがぐるぐるする → 話を聞いてほしい
でも、人に言わないでほしい
 - 何をしていたかわからなくなる → 整理してほしい

みだれい 見出しの例

「元気な時の私」「具合が悪い時の私」「将来のこと」「夢」
「かかりつけ医」「健康状態のこと(血圧が高め、糖尿病など)」など

ぼく さくせい
僕が作成しました!
しんたいしょう しやへん
身体障がい者編



清水 健太 さんの「なびシート」

し えん しや いっしょ きにゆう
支援者さんと一緒に記入しましょう

きにゆうび
記入日:
〇〇〇〇 年
〇〇月〇〇日

支援の内容 = 重度訪問介護

- にゆうよく
入浴
- ① 湯量は浴槽の半分・保温温度は40℃
 - ② リフト使用(ベルト2本)
 - ③ シャワーチェアに移乗し体を洗う。
 - ④ 浴槽につかるのは10分程度

- はいにゆう
排尿
- リョウチ
留置カテーテルを付けています。
さいにゆう
採尿バッグの尿を捨ててもらいますが、
にゆうろくかんせん
尿路感染を起こしやすいので、尿量・
いろにご
色・濁りの確認をします。

外出時の持ち物

- 外出の目的や服装でバッグを選ばます。
- ① 財布(入っている金額の確認)
 - ② 障害者手帳
 - ③ ハンカチ・ティッシュ
 - ④ スマホ
 - ⑤ 食専用のマイフォーク
 - ⑥ 通院の時は保険証・診察券・お薬手帳 など

体調のことで知っていてほしいこと

- ① 胸から下はマヒのため、感覚がない。
 - ② 汗がかわかず体温調節ができない。
 - ③ 血糖値が急に下がる。⇒甘い飲み物を飲む
 - ④ 貧血がひどい場合は横になるか、頭を低くする。
 - ⑤ 通院は泌尿器科に月1回・花粉症の時期は耳鼻科
 - ⑥ 尿路感染で高熱が出やすい(抗生剤を飲む)
- ※いろいろあるけど、そんなに心配しないでね!

飲み物の好み

- ① お茶はティーパック
- ② コーヒーはティースプーン1杯
だいたいブラック。
たまにシュガー1本・ミルク1杯を入れる。
- ③ 青いカップにお湯を7分目くらい入れる。
- ④ お湯はポットの保温(70℃程度)状態のもの。

ふだんの生活

- ① 平日9時~17時は〇〇生活介護に行く。
- ② 在宅時はテレビを見たりパソコンを見る。
(エスパルス・F1・格闘技)
- ③ 食べ物は薄味が好み・ポテチやアイスが好き。
- ④ 毎日飲んでいる薬は〇〇朝7錠
- ⑤ スマホは毎晩寝る時
ひげそりは毎週土曜日に充電
- ⑥ 外出も好き(イベント・めん類のお店・映画館
静岡の街中)