～ 目 次 ～

1．　はじめに

2．　わたしのこと ･･ 1

① わたしの今のこと ･････････････････････････････････ 3

② わたしの小さかった頃（0～5歳ごろ） ････････････････ 5

③ 通っていたところ ･････････････････････････････････ 7

④ 学校のこと ･･････････････････････････････････････ 8

⑤ 利用している事業所や働いている職場 ････････････････ 9

⑥ 相談した記録 ････････････････････････････････････ 10

3．　わたしの健康・身体のこと ･････････････････････････････ 11

① 医療について（1） ･････････････････････････････････ 13

② 医療について（2） ･････････････････････････････････ 14

③ 定期的に、または日常的に受けている医療や処置 ･････････ 15

④ 病気と診断 ･･････････････････････････････････････ 16

4．　わたしが利用している福祉サービス ･････････････････････ 17

利用している福祉サービス ･･･････････････････････････････ 19

5．　わたしのいろんな顔 ････････････････････････････････ 21

① 日常生活 ･･ 23

② コミュニケーション ････････････････････････････････ 27

③ 感覚 ･･･ 28

④ 行動 ･･･ 29

⑤ 支援のヒント集 ･･････････････････････････････････ 30

6．　わたしのことを知る ････････････････････････････････ 31

① 自分の強みを知る ･････････････････････････････････ 33

② 感情を整理する（心身のコントロール） ･･･････････････ 35

③ 心身のコントロール2 ･･･････････････････････････････ 36

④ 心身のコントロール3 ･･･････････････････････････････ 37

⑤ 生活時間のスケール ･･･････････････････････････････ 38

⑥ これからの生活について考える ･･････････････････････ 39

練習シート1 「どこに誰と住むか」 ･････････････････････ 40

練習シート2 「どんな仕事をするか」 ･･･････････････････ 41

練習シート3 「何をして楽しむか」 ･････････････････････ 42

練習シート4 「ずっと先、どんな生活をするか」 ･･････････ 43

練習シート5 「あなたのテーマを考えましょう」 ･･･････････ 44

7．わたしの記録　＜マイ・ストーリー＞ ･･････････････････ 45

① 小学校入学前 ････････････････････････････････････ 47

② 小学校 ･･ 49

③ 中学校 ･･ 51

④ 高等学校 ･･ 53

⑤ 学校卒業後 ･･････････････････････････････････････ 55