



わたしノート



和泉市イメージキャラクター

コダイくん・ロマソちゃん

なまえ

生年月日

年

月

日

保護者の方へ

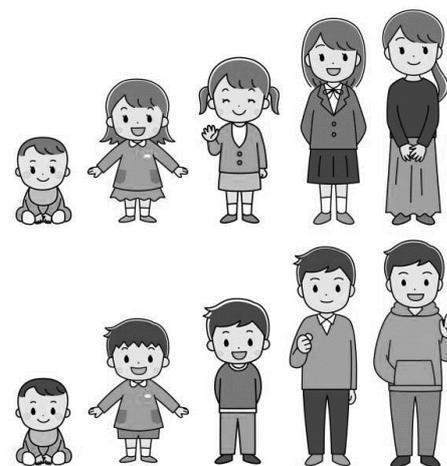
子どもは一人ひとりが個性にあふれ、成長していく速度にも個人差があります。その成長の過程で直面する出来事にお子さんと保護者の方をまんやかに、保育・教育・健康・医療・福祉・地域などの関係機関と一緒にライフステージに沿った切れ間のない育ちと生活をみんなで応援しながらお子さんの成長を見守りましょう。

「わたしノート」は・・・

お子さん自身を表す【わたし】と、

私(お子さん)の成長を引き継いでいく【渡し】

という思いが込められています。



子どもの成長や発達の経過、暮らしのなかの習慣、その子の個性など障がいはなくても聞いてほしい事や悩みが生じてしまう時などにお役に立ててください。

「わたしノート」は、お子さんの成長を切れ目なくサポートできますようこれから先も一緒に歩んでいきます。

シートの種類

- ご家族の状況
- 自己紹介シート
- 健康の記録
- 成長の記録(就学前)健診
- 成長の記録(就学前)通園先
- 成長の記録(小学校)
- 成長の記録(中学校)
- 成長の記録(高校)
- できた! ことチェックシート(ふだんの様子)未就学
- できることチェックシート(ふだんの様子)小学生以上
- サービス利用の記録
- 手帳の記録
- ◇いずみっこ元気アップシート(医療・教育・福祉連携シート)
- ◇わが家の防災メモ



シートの組み合わせ

- はじめての集団健診や就学前相談時にご活用ください

【シートの組み合わせ】

これから関わるはじめましての大人の方の心強い味方になります。

- ご家族の状況
- 自己紹介シート
- 健康の記録
- 成長の記録（就学前）健診
- 成長の記録（就学前）通園先
- できた！ことチェックシート（ふだんの様子）未就学



- 中学校・高校入学を控えているお子さんの引継ぎをサポートします。

【シートの組み合わせ】

成長のあゆみを先生方と共有でき、次のステップにつなぎます。

- 成長の記録（小学校）
- 成長の記録（中学校）
- 成長の記録（高校）
- できることチェックシート（ふだんの様子）小学生以上



- お子さんの成長をサポートしながら見守り、将来につなげましょう。

【シートの組み合わせ】

必要と感じた時から活用できます。

- サービス利用の記録
- 手帳の記録
- ◇いずみっこ元気アップシート（医療・教育・福祉連携シート）





自己紹介シート

記入日： 年 月 日

お子さんの名前： _____ (歳)

お子さんの性格や好きなもの苦手なもの、こだわりなどの特徴を記入ください。
また、特徴に対して「関わり方・工夫」も記入ください。

お子さんの性格		
お子さんの特徴		
コミュニケーション	お子さんからの伝え方	相手からの伝え方
	◆言葉の有無、伝える手段など	◆伝える手段・工夫、説明の理解度など

	特徴・様子	関わり方・工夫
好きなこと (もの) 得意なこと		
嫌いなこと (もの) 苦手なこと		
こだわり 習慣		
不安やイライラして いるとき		
落ち着くこと 落ち着くもの		
その他		



健康の記録

記入日： 年 月 日

かかりつけの医療機関

病院 科	主治医	電話番号
疾病名（病名）		
病院 科	主治医	電話番号
疾病名（病名）		

入院歴	病名・病院名・期間
-----	-----------

健康状況		服薬	症状と配慮のポイント
持病など	<input type="checkbox"/> てんかん <input type="checkbox"/> 心臓病 <input type="checkbox"/> ぜんそく <input type="checkbox"/> その他 ()		
アレルギー			

体質	症状と配慮のポイント
<input type="checkbox"/> 発熱しやすい <input type="checkbox"/> 吐きやすい <input type="checkbox"/> お腹を壊しやすい <input type="checkbox"/> 疲れやすい <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い <input type="checkbox"/> その他 ()	

成長の記録(就学前)



◆通園先

通園先（保育園・認定こども園・幼稚園・ふたば幼児教室・療育機関など）でのお子さんの成長を記録しましょう。

通園先から個別支援計画等をもらったら、☑を入れ、挟みましょう。

年齢	通園先	担任 お子さんに関わる人	通園先での様子
0歳児 (0～1歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		
1歳児 (1～2歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		
2歳児 (2～3歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		
年少 (3～4歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		
年中 (4～5歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		
年長 (5～6歳)	<input type="checkbox"/> 個別支援計画等		

成長の記録(小学校)

◆お子さんの記録を挟みましょう。



【書類の種類】

健康カード（身長・体重などの記録）

通知表

個別の教育支援計画（通級指導教室・支援学級・支援学校）

発達検査の記録

1回目 年 月 日

2回目 年 月 日

3回目 年 月 日

その他（ ）

【学校名： 】

学年	関わる人	先生の名前	個別の教育支援計画
1年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		
2年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		
3年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		
4年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		
5年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		
6年生	担任		なし・あり
	お子さんに関わる人		

【人とのかかわり編】

カテゴリ	チェック項目	1人でできた！時期にチェック						補足情報 気づき・伝えたい こと	
		1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
人とのかかわり	言葉	単語	<input type="checkbox"/>						
		2語文	<input type="checkbox"/>						
		文章	<input type="checkbox"/>						
		困っていることを伝える	<input type="checkbox"/>						
		分からないことを尋ねる	<input type="checkbox"/>						
	感情の表現	自分の気持ちを伝える	<input type="checkbox"/>						
	体調の変化	痛い・具合が悪いを伝える	<input type="checkbox"/>						
	あそび	1人で遊ぶ	<input type="checkbox"/>						
		大人と遊ぶ	<input type="checkbox"/>						
		友達と遊ぶ	<input type="checkbox"/>						
	集団	集団に参加する	<input type="checkbox"/>						
		集団で行動する	<input type="checkbox"/>						
順番を待つ		<input type="checkbox"/>							
自由記載		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							
		<input type="checkbox"/>							



できることチェックシート(ふだんの様子)

【小学生以上】

「1人で、できる」か「補助有で、できる」のどちらかに☑してください。
備考欄にどのような補助(手助け)が必要か記録しましょう。



記入日： 年 月 日

【生活&集団生活編】

カテゴリ	チェック項目	できる	補助有	備考(補助内容)	
生活	例	トイレで排泄する(大)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	トイレの後始末を手伝う
	食事	食べる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	排泄	トイレで排泄する(小)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		トイレで排泄する(大)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	着がえ	衣服の着脱(上肢)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		衣服の着脱(下肢)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		衣服の選択	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	洗う	手を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		顔を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		体を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		髪を洗う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		歯をみがく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	睡眠	就寝・起床時間が規則正しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	時間の理解	時計が読める	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		予定の変更に合わせる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	外出移動	目的地まで行く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		交通ルールを守る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
バス・電車に乗る		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
集団生活	着席する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	順番を待つ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	集団活動に参加する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	ルールや約束を守る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

【コミュニケーション&あそび編】

カテゴリ	チェック項目	できる	補助有	備考（補助内容）	
コミュニケーション	伝える	ジェスチャー （身振り・手振り）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		実物・写真・絵カード	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		単語	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		2語文	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		文章	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		出来事などを人に伝える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		分からないことを尋ねる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	言葉の理解	物の名前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		カードや写真を使う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		言葉（単語）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		文字による言葉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	感情の表現	自分の気持ちを伝える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	体調の変化	痛い・具合が悪いを伝える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	あそび	あそび	1人で遊ぶ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
友達と遊ぶ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
大人と遊ぶ			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
学習	読み書き	ひらがな（読み・書き）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		カタカナ（読み・書き）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		漢字（読み・書き）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
自由記載		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



サービス利用の記録

児童発達支援・放課後等デイサービスなどのサービス利用をはじめたら、その内容がわかる書類を挟みましょう。

【書類の種類】

セルフプラン

障がい児支援利用計画

個別支援計画（児童発達支援・放課後等デイサービス）

その他（ ）



◆サービス利用開始日： 年 月 日（お子さんの年齢 歳）

セルフプラン

障がい児相談支援事業所

事業所名：

児童発達支援・放課後等デイサービス

事業所名：

手帳の記録



身体障がい者手帳

交付日	障がい名	次回認定の時期	障がい名
年 月		年 月	
等級		等級	
級		級	

療育手帳

交付日	① 次回更新	② 次回更新	③ 次回更新
年 月	年 月	年 月	年 月
A B1 B2	A B1 B2	A B1 B2	A B1 B2
④ 次回更新	⑤ 次回更新	⑥ 次回更新	⑦ 次回更新
年 月	年 月	年 月	年 月
A B1 B2	A B1 B2	A B1 B2	A B1 B2

精神障がい者福祉手帳

交付日	① 次回更新	② 次回更新	③ 次回更新
年 月	年 月	年 月	年 月
1級 2級 3級	1級 2級 3級	1級 2級 3級	1級 2級 3級
④ 次回更新	⑤ 次回更新	⑥ 次回更新	⑦ 次回更新
年 月	年 月	年 月	年 月
1級 2級 3級	1級 2級 3級	1級 2級 3級	1級 2級 3級



「わたしノート」 2025年改訂

〈協力機関〉

- ◆和泉市子育て健康部 子育て支援室
(こども政策担当・ふたば幼児教室)
- ◆和泉市子育て健康部 健康づくり推進室
(保健センター・保健福祉センター)
- ◆和泉市教育委員会 教育・こども部 学校教育室
(人権教育担当)
- ◆和泉市教育委員会 教育・こども部 こども未来室
(幼保育成担当)