

# My File

# マイファイル

## 目次

---

いまの私<sup>わたし</sup>のこと・・・・・・・・・・本人-1

私<sup>わたし</sup>の履歴書<sup>りれきしょ</sup>・・・・・・・・・・本人-2

教えて<sup>おし</sup>欲しい<sup>ほ</sup>私<sup>わたし</sup>のこと・・・・・・・・・・本人-3

備忘録<sup>びぼうろく</sup>〈<sup>わす</sup>忘れたくない<sup>じんぶつ</sup>人物〉・・・・・・・・・・本人-4

備忘録<sup>びぼうろく</sup>〈<sup>わす</sup>忘れたくない<sup>できごと</sup>出来事〉・・・・・・・・・・本人-5

---



わたしの  
いまの私のこと

※ わからないことは家族や支援者に手伝ってもらいましょう。

きにゅうび  
記入日 ( 年 月 日 )

ふりがな			せいねんがっぴ 生年月日	せいれき 西暦	年	月	日
わたし なまえ 私の名前			う ひ 生まれた日	しょうわ 昭和 へいせい 平成	年	月	日
れんらく ほうほう 連絡の方法	こていでんわ 固定電話			けいたいでんわ 携帯電話			
す 住んでいる ところ	〒 - やまぐちけん 山口県			いっしょ 一緒に住んでいる人は? <input type="checkbox"/> います ⇒ <input type="checkbox"/> いません			
しごと ばしょ 仕事の場所	かいしゃ しせつ なまえ 会社や施設の 名前		かいしゃ しせつ ばしょ 会社や施設の 場所 〒 - やまぐちけん 山口県 でんわ 電話: ( )				
わたし 私が困った時の 連絡先	じゆんい 順位	な まえ 名前		わたし かんけい 私との関係		でんわばんごう 電話番号	
	ばん 1番						
	ばん 2番						
	ばん 3番						
	ばん 4番						
保険証・ 手帳	けんこうほけんしよ 健康保険証	<input type="checkbox"/> 国保 <input type="checkbox"/> 健保 ( <input type="checkbox"/> 政管・ <input type="checkbox"/> 組合 ) <input type="checkbox"/> その他 ( )		きごう 記号	ばんごう 番号		
	しょうがいてちよう 障害手帳	しゆべつ 種別	きゆう 級	しゆとくひ 取得日	こうしんび 更新日		
		<input type="checkbox"/> 身体障害者手帳					
		<input type="checkbox"/> 療育手帳					
いつもの お医者さん	しんりょうか 診療科	どんなとき	びょういん いいん なまえ 病院・医院の名前	でんわばんごう 電話番号	やす ひ 休みの日		
	ないか 内科	かせ ふくつう 風邪や腹痛					
	せいけい げか (整形)外科	けが りはひり ケガやハビリ					
	がんか 眼科	め びょうき めがね 目の病気や眼鏡					
	じび いんこう か 耳鼻(咽喉)科	みみ はな のど びょうき 耳や鼻、喉の病気					
	しか 歯科	は はくき びょうき 歯や歯茎の病気					
ほか その他							
お願い したいこと	せつめい はな かた 説明のときの話し方は… <input type="checkbox"/> 普通に <input type="checkbox"/> ゆっくり話して <input type="checkbox"/> 少し大きめの声で <input type="checkbox"/> 少し小さめの声で						
	せつめい じかん 説明の時間は… 分ぐらいの長さでお願いします。 休憩は… <input type="checkbox"/> 要りません <input type="checkbox"/> 必要です						
	しりょう 資料などは… ( <input type="checkbox"/> わかりやすい言葉 <input type="checkbox"/> 大きな文字 <input type="checkbox"/> 読みかかなをつけて ) 作ってください。						
	せつめい ばめん 説明の場面では… 支援者など、手助けしてくれる人が ( <input type="checkbox"/> そばにいて欲しい ) <input type="checkbox"/> いなくても大丈夫						
	ほか その他には… <input type="checkbox"/> 特にない <input type="checkbox"/> ある						

わたし りれきしょ  
私の履歴書

※ わからないことは家族や支援者に手伝ってもらいましょう。

きにゅうび  
記入日 ( 年 月 日)

<small>がくれき</small> 学歴	がっこうめい 学校名 がっこう なまえ (学校の名前は?)	にゅうがくねんげつ 入学年月 (いつから?)	そつぎょうねんげつ 卒業年月 (いつまで?)	ひこう 備考 ほか (その他のことは?)	
<small>かよ</small> 通った学校は					
<small>しやくれき</small> 職歴	じぎょうしょめい 事業所名 しごとば なまえ (仕事場の名前は?)	しゅうぎょうねんげつ 就業年月 (いつから?)	たいしよくねんげつ 退職年月 (いつまで?)	しよくむないよう 職務内容 しごと (どんな仕事?)	
<small>しごと</small> これまでの仕事は					
<small>めんきよ</small> 免許・資格	も めんきよ しかく なまえ 持っている免許や資格の名前		しゅとくねんげつ 取得年月	ひこう 備考	
<small>とくぎ</small> 特技 わたし とくぎ (私の得意なこと)  <small>しゅみ</small> 趣味 わたし たの (私の楽しみなど)					
<small>ちようしょ</small> 長所 わたしの よいところ・すてきなところ  <small>たんしょ</small> 短所 わたし自身、き 私自身が、気をつけたいと おもっていること					
これから したいことや 気になること	せいかつ 生活のこと く かた (暮らし方)	仕事のこと はたら かた (働き方)	さいさん 財産のこと かね かんり (お金の管理)		

おし ほ わたし  
**教えて欲しい 私のこと**

※ わからないことは家族や支援者に聞いたり、手伝ってもらいましょう。 記入日( 年 月 日)

生 育 歴  (乳 児 期 か ら 成 人 前 ま で)	時期	主な出来事		
	出生～1歳まで (生まれた頃のこと)	◆ 産まれた時の体重 (          g)		
	1歳～3歳頃 (乳児の頃のこと)	●		
	4歳～5歳頃 (幼児の頃のこと)	●		
	6歳～11歳頃 (小学生の頃のこと)	●		
	12歳～14歳頃 (中学生の頃のこと)	●		
	15歳～19歳頃 (中学卒業後のこと)	●		
既 往 歴  (大 き な 病 気 や 予 防 接 種)	今までにかかった病気	予防接種	かかった時期	備考
	麻疹 (はしか)	<input type="checkbox"/> 受けた <input type="checkbox"/> 受けていない	ねん  が  こ 年  月  頃	
	風しん (3日はしか)	<input type="checkbox"/> 受けた <input type="checkbox"/> 受けていない	ねん  が  こ 年  月  頃	
	水痘 (水ぼうそう)	<input type="checkbox"/> 受けた <input type="checkbox"/> 受けていない	ねん  が  こ 年  月  頃	
	おたふくかぜ	<input type="checkbox"/> 受けた <input type="checkbox"/> 受けていない	ねん  が  こ 年  月  頃	
	結核 <BCG>	<input type="checkbox"/> 受けた <input type="checkbox"/> 受けていない	ねん  が  こ 年  月  頃	
			ねん  が  こ 年  月  頃	
		ねん  が  こ 年  月  頃		
		ねん  が  こ 年  月  頃		
収 入 に つ い て	障害基礎年金を <input type="checkbox"/> 受給していない <input type="checkbox"/> 受給している ⇒    級 (月額:          円)			
	私名義の預金通帳が <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ⇒    金融機関名:          (全 通)			
	仕事や作業での収入が <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある ⇒ <input type="checkbox"/> 固定額 <input type="checkbox"/> 変動額    (月額:          円程度)			
	通帳などを保管している人 <input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 家族 (          ) <input type="checkbox"/> 他 (          )	その他の収入は? <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> ある		
支 出 に つ い て	毎月必要な金額          何の支払?	だれ  しはら 誰に支払うの?	いつまで?	
	その他 支出について…			

びほうろく 備忘録 わす 〈じんぶつ 忘れたくない人物〉

※ かぞく しえんしゃ てつだ わからないことは家族や支援者に手伝ってもらいましょう。

きにゅうび 記入日 ( 年 月 日 )

私 <small>わたし</small> の家族・親族 <small>かぞく しんぞく</small>	つづきから 続柄	なまえ 名前	どうべっきよ 同居 別居		ひこく 備考 (電話番号など)
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
			<input type="checkbox"/> 同居	<input type="checkbox"/> 別居	
私 <small>わたし</small> の友人 <small>ゆうじん</small>	なまえ 名前	じゅうしょ でんわ 住所 / 電話		なまえ 名前	じゅうしょ でんわ 住所 / 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
		〒 電話			〒 電話
私 <small>わたし</small> の恩師・支援者 <small>おんし しえんしゃ</small>	なまえ 名前	かんけい しょぞく 関係・所属		れんらくさき 連絡先	

