

知的に障害のある人のための  
生活支援ファイル  
シートブック 1

ねんぴょう  
わたしの年表

ご本人がこれまでどのような経験をして、どんな  
ことで喜んだり悲しんだりしてきたかを年代別に  
記録するシートです。ご本人と思い出を共有する  
ことができ、ご本人の成り立ちを理解するためのツ  
ールになります。

社会福祉法人 名古屋手をつなぐ育成会

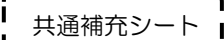
令和2年度まもる部会  
令和3年度版

作成者：

# わたしの年表

## 構成

わたしの年表  1	乳幼児期	1-1	1
	小学生時代	1-2	1
	中学生時代	1-3	1
	15～18歳（高校生時代）	1-4	1
	18歳～20代	1-5	1
	30代	1-6	1
	40代	1-7	1
	50代	1-8	1
	60代～	1-9	1
	(1A・1B 共通補充シート)		(2)

記入欄が足りない時は  共通補充シート を使ってください。

## ファイリング・記録の要点

- **資料を集めましょう。**  
ご本人にとって思い出に関係するもの 写真・動画、絵や手紙 など  
表彰に関係するもの 表彰状・トロフィーなど(対象の分野は問いません)  
資格・技能認定などに関係するもの 修了証・免許証・習い事の許状 など  
(写真などにして残すのもよい方法です)
- **思い出を共有する記録を残します。**  
ご本人が思い出を楽しむ手がかりとなるような写真や絵などを残すのはいかがでしょう。  
保育・療育・学校・職歴・ライフイベントなど、楽しかった行事や行先なども残すのもよいでしょう。ご家族やお友達も一緒に映っている写真を残すと、ご本人にとって懐かしい記録になると思います。
- **生育環境の記録でもあります。**  
生育環境の記録はご本人の支援を考える上で必要な記録となります。本人の成り立ちをわかりやすくするために、ご家族の出来事や周囲の印象的なエピソードなども記録しておきましょう。
- **履歴書作成にも役立ちます。**  
入学・卒業年次・職歴・資格の取得なども記録しておきましょう。

# わたしの年表

シートNo. 1-1

氏名 \_\_\_\_\_

(乳幼児期)

年	月日	おもなできごと

思い出のできごとや写真など

家族のできごと

保存しているもの

# わたしの年表

シートNo. 1-2

氏名 \_\_\_\_\_

## (小学生時代)

年	月日	おもなできごと
思い出のできごとや写真など		家族のできごと
保存しているもの		

# わたしの年表

シートNo. 1-3

氏名 \_\_\_\_\_

(中学生時代)

年	月日	おもなできごと	
思い出のできごとや写真など		家族のできごと	
保存しているもの			

# わたしの年表

シートNo. 1-4

氏名 \_\_\_\_\_

(15～18歳 (高校生時代))

年	月日	おもなできごと	
思い出のできごとや写真など		家族のできごと	
保存しているもの			



# わたしの年表

シートNo. 1-6

氏名 \_\_\_\_\_

(30代)

年	月日	おもなできごと	
思い出のできごとや写真など		家族のできごと	
保存しているもの			



# わたしの年表

シートNo. 1-7

氏名 \_\_\_\_\_

(40代)

年	月日	おもなできごと

思い出のできごとや写真など	家族のできごと
---------------	---------

保存しているもの

# わたしの年表

シートNo. 1-8

氏名 \_\_\_\_\_

(50代)

年	月日	おもなできごと

思い出のできごとや写真など

家族のできごと

保存しているもの

# わたしの年表

シートNo. 1-9

氏名 \_\_\_\_\_

(60代~)

年	月日	おもなできごと

思い出のできごとや写真など	家族のできごと
---------------	---------

保存しているもの



シートNo. 1B

共通補充シート

氏名 \_\_\_\_\_

( )

思い出のできごとや写真など	
---------------	--

--

思い出のできごとや写真など	
---------------	--

--