



ライフサポート ファイル

書いてみよう編



松戸市障害福祉課
自立支援協議会：こども部会作成

知っておきたい！

LSF

ライフ サポート ファイル

作成してみよう

ライフサポートファイルをもらったけれど、何をしたらよいのかしら...



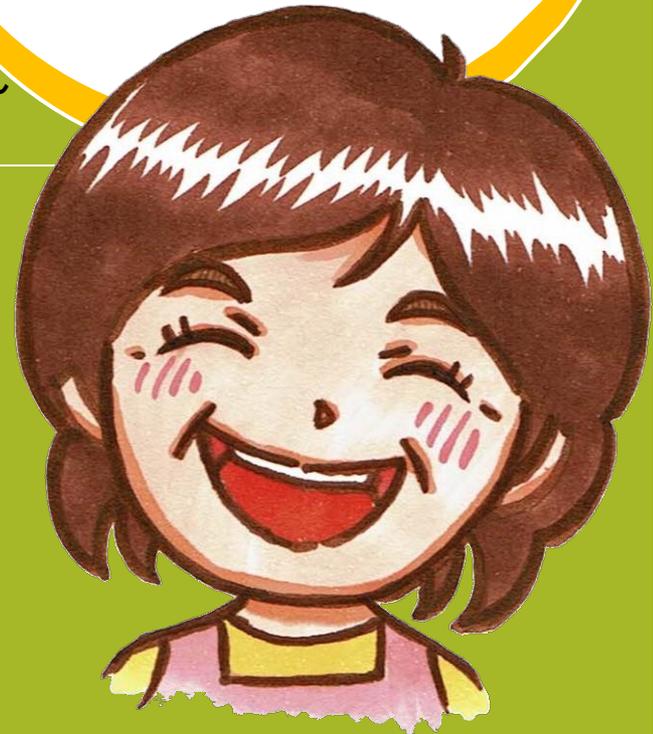
ライフサポートファイル...？

書けばいいらしいけどなんだか大変そうだね。

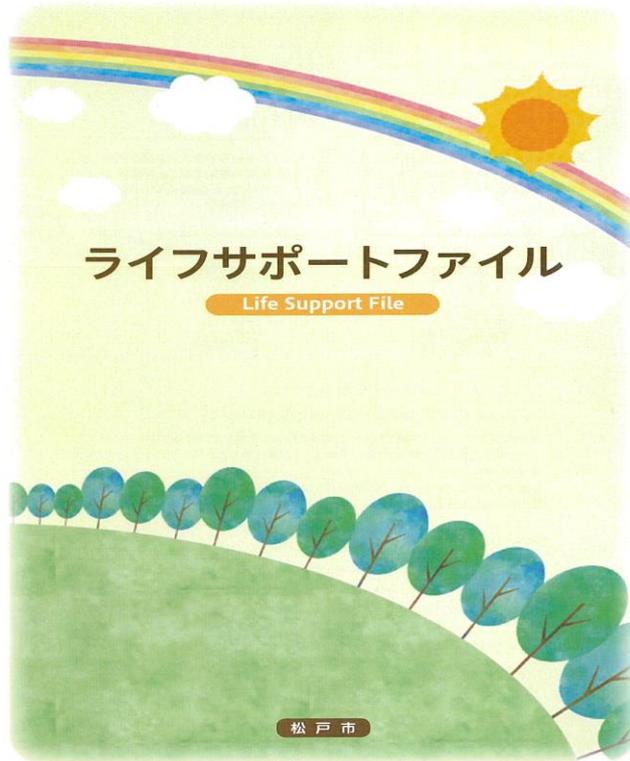
誰か教えてくれるかな？

LSFとは...

赤ちゃんの頃からの成長の記録です。その時々で記入しておくことで様々な場面で役立ちます！
利用編を見てくださいね。



書き方がわからない、誰かに教えてほしい という声が聞かれました

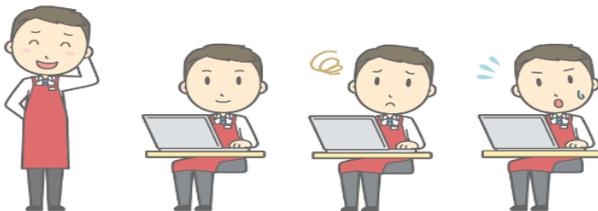


松戸市のホーム
ページからダウンロード
はできたけれど・・・
ページを見れば、
なんとなくわかるけれど、

なんだかちょっと
めんどくさい

手書きが苦手なら、パソコンで入力することもできるのよ。

松戸市内では、一緒に書き方を教えてくれるところもあるの。次のページで紹介するわね。



作成にあたっての ワンポイント

最初からすべてを記入しなくても大丈夫です。

まずは、書けるところから、書いてみましょう。

必要なページはコピーをして増やしても、必要のないところは書かなくても構いません。使いやすいうようにご利用ください。

お子さんの成長に応じて、またはご本人の変化に応じて書換えていきましょう。支援機関や学校で作ってもらった個別の支援計画など、ご家族以外からの意見や資料も綴っていきましょう。

書き方、使い方に悩んだら、障害福祉課に相談してください。



一人ではなかなか手が付けられなくても、
仲間で一緒に取り組めば
楽しく作れます。

* ライフサポートファイル作ろう会

- ・ 毎月10日に開催しています。
- ・ 場所：松戸市小金原9-5-42
びーんずLabo
- ・ 電話：070-6555-2295
- ・ 時間：10時～12時
- ・ 持ち物：筆記用具、母子手帳、お薬手帳他、
これまでのお子様の成長記録など

* 土日休日の場合は平日に振り替えます。

詳しくはホームページにて

<https://www.kodomokosodate-kenkyukai.org/>

時間があればちょっと覗いてみたらどうかしら？
もし、出かけられなければ、FaceTime、Zoomなど
でちょっと相談に乗ってもらうことも可能よ。



まずは・・・

①プロフィールを書いてみよう

①プロフィール

お子さんの情報

ふりがな	こがね みか	家庭での呼び名	みーちゃん
氏名	小倉 美花	生年月日	14年2月24日
住所	〒270-0000 松戸市本町 〇-〇-〇		
本籍	東京都千代田区〇〇 4-5-1		

家族の情報

続柄	氏名	生年月日	勤務先・学校等
父	小倉 和彦	1953年6月3日	〇〇大手
母	小倉 百合	1960年9月7日	主婦
兄		年 月 日	
姉		年 月 日	
弟		年 月 日	
妹		年 月 日	

緊急連絡先

緊急連絡先①	氏名: 小倉 百合 電話番号: 047-000-XXXX e-mail等:	続柄: 母 携帯電話: 090-4Δ6X-76XX
緊急連絡先②	氏名: 小倉 和彦 電話番号: 03-6XX-ΔΔXΔ(会社) e-mail等:	続柄: 父 携帯電話: 090-600X-800X
緊急連絡先③	氏名: 小倉 和彦 電話番号: 047-XX6X-89XX e-mail等:	続柄: 父の兄 携帯電話: 090-7ΔΔX-00XΔ
緊急連絡先④	氏名: 電話番号: e-mail等:	続柄: 携帯電話:

名前や生年月日なのでここは簡単ね。

兄弟姉妹の名前と年齢も書いておくと

よいわね。

パソコン入力も手書きもどちらもできますよ



緊急連絡先はママのお母さんたちが近くに住んでいるから、

おばあちゃんとおじいちゃんにお願いしようかしら

かわいいテープでデコレーションしたりするとちょっと気分が上がります。

Point! コメントつけて写真を張っておく



はいはい2歳：
遅くて心配。
目も合わないし...



3歳10か月歩けた。ママ泣いていたね。
歩き出したらじっとしてない。
別の心配が出てしまったね。

○○幼稚園

入園通知が来た！
園長先生に相談し
よかった...！



〇〇小学校



特別支援学校を勧められたけれど、低学年のうちだけと考えると、地域の小学校を選択した。

②サポートマップ 記入例を見ながら書いてみよう

記入が面倒ならコピーを張ったり、名刺を張り付けることで簡単に。

②サポートマップ

機関名、担当者名、電話番号を記入してください。

相談支援事業所	通所受給者証(オレンジ色)
地域生活支援事業受給者証(ピンク色)	障害福祉サービス受給者証(紫色)
その他の支援機関①	保育所・幼稚園・学校等
その他の支援機関②	親族・友人等

このページは、とにかくお子さんが、**今利用している所**の情報を書いておきましょう

受給者証は何で3色もあるの？
→**障害福祉課に確認**しましょう

相談支援事業所って何ですか
Q3 & Aを見てへ

〇〇児童発達支援事業所
松戸市発達センター

〇〇通園・〇〇幼稚園・
〇〇保育園



Point!

コメントつけて写真を張っておく

思い出は写真と共に記入しておくといいね

④ サービス利用、通学・通所等の記録

1 乳幼児期

療育の記録(児童発達支援、理学療法、作業療法等)

所属期間	施設名等	担当者	コーディネーター等
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			

保育所、幼稚園等の記録

所属期間	保育所、幼稚園名等・クラス	担任等	コーディネーター等
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			
年 月 ~ 年 月			

④ サービス利用・通学・通所の記録

●●小学校



担任〇〇先生



診断・手帳の記録

⑤ 診断・手帳の記録

手帳をお持ちの方は、必要事項をご記入ください。

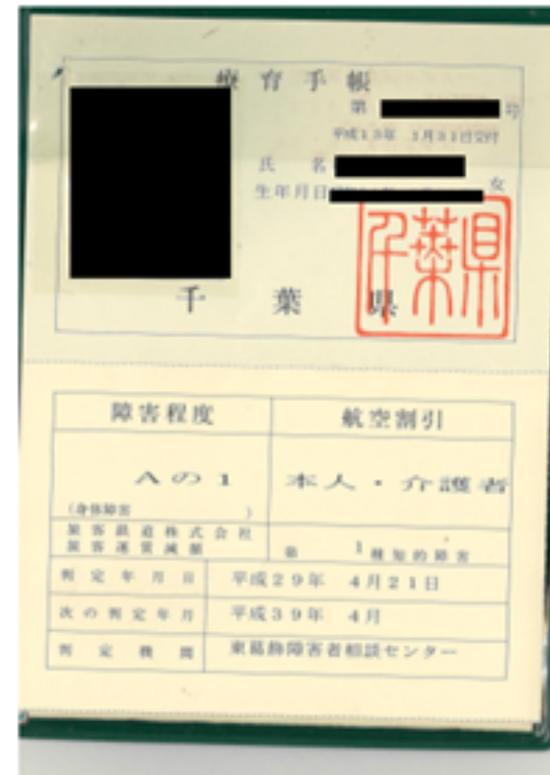
手帳の種類	療育・身体・精神	等級・程度	手帳番号
交付日	年 月 日	次回更新時期	年 月 日
判定機関	判定日	年 月 日	
特記事項 (障害名・診断名・判定内容等)			

手帳の種類	療育・身体・精神	等級・程度	手帳番号
交付日	年 月 日	次回更新時期	年 月 日
判定機関	判定日	年 月 日	
特記事項 (障害名・診断名・判定内容等)			

手帳の種類	療育・身体・精神	等級・程度	手帳番号
交付日	年 月 日	次回更新時期	年 月 日
判定機関	判定日	年 月 日	
特記事項 (障害名・診断名・判定内容等)			

障害の診断書をも
らった病院や先生の
名前は必ず書いてお
きましょう

小児科・内科等々か
かりつけ医は書いて
おきましょう



(参考：療育手帳になります)

療育手帳を取得すると、どんなメリットがあるの？
障害福祉課に聞くと情報を教えてくれるんだって！



20歳になると障害者基礎年金がもらえるかもしれないんだって、その時は絶対必要だし、大きくなると必要らしいね。



そのほか

ワンポイントアドバイス



* ジッパー付きのクリアーファイルを利用
(大切なものは一緒に
保管がわかりやすい！)



母子手帳
療育手帳
受給者証
お薬手帳など



なるほど。なんか気が楽になってきた。

書くことが大変だったら、学校からの様子なども学年ごとにとってファイルにしておくとおいですよ。

ライフサポートファイル Q & A

Q 3 相談支援事業所って何ですか

A 相談支援専門員が障害のある方やその家族から相談を受け、様々な情報の提供や助言、及び福祉サービスを受けるための手続き等をお手伝いします。
障害福祉課に一覧表があるので、事業所を選ぶこともできますよ。

Q 4 障害者基礎年金とは何ですか

A 20歳になると障害者基礎年金がもらえるかもしれないのです。
子供の頃の病気やケガがもとで一定以上の障害が残った方に支払われます。

支給は20歳からです。

受けられる年金には、**1級と2級**があり、障害の程度によってきめられます。相談窓口は市の国民年金の窓口、お近くの年金事務所または街角の年金相談センターです。

その申請時に

ライフサポートファイルは役に立ちます。



これからいろいろな人に出会っていくのね。その時、
○○ちゃんのことをちゃんとわかってもらえたら、
サポートしてくれる人が増えるかもしれない。
ライフサポートファイルを作ること、子育て頑張ら
なくてもいいんだ——って思えてきた！
みんなに助けてもらおうって気分
になってきた。

ライフサポートファイル

そうだね。

○○ちゃんのことをぺたぺたいっぱい
はっておこう。リーフレットや名刺も
ちゃんともらっておこうね。

面接の時は、
必ず持っていこう！

