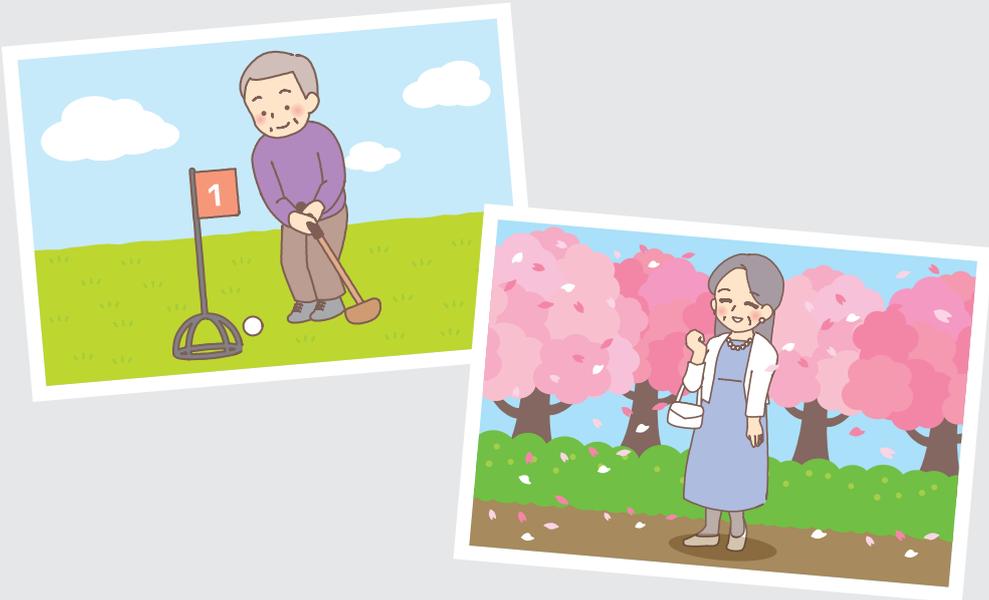


わたしの自己紹介シート

～わたしらしく暮らすために～

～お気に入りの写真を貼りましょう～



氏名 横浜 港太郎

記入日（最初に記入した日）： 令和5年4月5日

更新日（あとから書き直した日）： 年 月 日

※わたしの自己紹介シートの使い方の例が裏表紙に記載されていますので、
ご参照ください。

～わたしの自己紹介シートを書くあなたへ～

「わたしの自己紹介シート」はあなたが施設などを利用するとき、あなた自身の事柄をこのシートに記入し、施設などへ手渡す(※)ことで、どこにいてもあなたらしい暮らしが続けられることを目的としたシートです。施設などを利用するときに備えて、事前にこのシートにあなたのことを書いてみましょう。あなた自身のことを書き、施設などに手渡すことで「あなたらしさ」を伝えることができます。

まずは気楽に書けるところから書いていきましょう。あとから書き直すこともできます。ひとりで書くことが大変であれば、家族など他の人に手伝ってもらっても構いません。

これからもあなたがあなたらしく暮らすために、このシートがあなたと施設などをつなぐ架け橋になれば幸いです。 ※このシートのコピーを取って、手元に保管しておくこともできます。

● わたしのこと

趣味や関心があること、毎日の日課などについて書いてみましょう。

空欄の部分は、自由記載欄です。伝えたいこと、知っておいてほしいことなど、自由に書くことができます。

自由記載欄の例

わたしの宝物、好きな言葉・座右の銘、好きな(苦手な)食べもの、信仰、苦手なこと、できればやりたくないこと など

趣味、関心があること

相撲観戦、野球観戦

得意なこと、今までやっていた習い事

グランドゴルフ

わたしの習慣、毎日の日課

ラジオ体操

わたしの性格を一言で言うと…

コツコツ地道にやる

わたしの宝物

定年退職するときに同僚から
もらった寄せ書き

好きな食べ物

お刺身、そば

苦手なこと

細かい作業

● わたしの思い出

これまでのあなたの人生を振り返り、うれしかったことや悲しかったことなど、印象に残っていることを書いてみましょう。

自由記載欄の例

昭和39年(1964年)に開催された東京オリンピックの開会式をテレビで見たこと。
学校を卒業してから建築関係の会社に就職し、50年間勤めたこと。
子どもの学校行事(運動会、授業参観など)にすべて参加したことが自慢! など

両国国技館に相撲観戦に行った時、横綱の千代の富士が優勝するところを見られたこと

35歳のときに家族で北海道旅行に行き、おいしい海鮮丼を食べたこと

自治会の夏祭りの実行委員をやり、たくさんの人が来て大盛況だったこと

● わたしの暮らしへの思い

あなたが生活をする上で心がけていること、大切にしていることはありますか?
また、こんな一日を過ごしたい、といった希望などもあれば書き出してみましょう。

自由記載欄の例

いろいろ食べて、栄養をしっかり摂るようにしている。
1日1回は外出するようにしている。
これからも趣味(絵を描くこと)を楽しみたい。など

毎日少しでも体を動かすようにしている
(ラジオ体操が日課)

趣味の相撲観戦と野球観戦はこれからも続けたい

一緒にシートを書いた人からひとこと

このシートを一緒に書いた人、話し合った人からひとことメッセージをもらいましょう。

これからも好きなことを続けながら元気に暮らしてください。

名前 横浜 海人 (本人との関係: 長男)

わたしの自己紹介シート 使い方の例

1 わたしの自己紹介シートを作成します。

わたし自身のことや、思い出に残っていること、これからの暮らしへの思いを書くだね。



2 施設の入所前面談や、入所の手続きの時に、わたしの自己紹介シートを施設の人に渡します。

「わたしの自己紹介シート」を書いてきたので、渡してもいいですか？

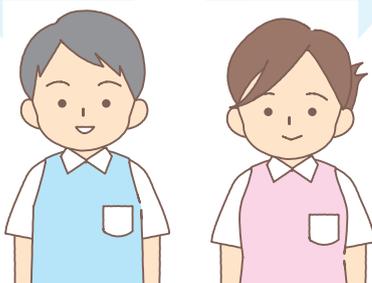
横浜市が作っているシートですね！ありがとうございます。今後のお手伝いの参考にさせていただきますね。



3 施設の方は、わたしの自己紹介シートを保管して、いつでも見られるようにしておきます。

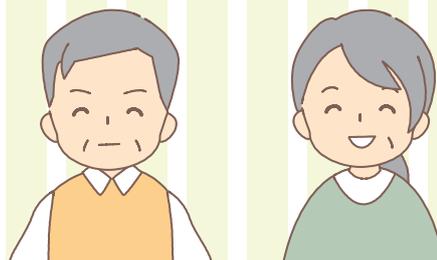
今日入所したAさんが「わたしの自己紹介シート」を持ってきてくれたから、職員みんなで共有させてもらおう。

「わたしの自己紹介シート」に『歌うことが好き』って書いてあったから、施設の歌のイベントにお誘いしてみようかな。



「わたしの自己紹介シート」を施設の人に渡すことで、わたし自身のことを施設の人に知ってもらえることができるね。

私が通っているデイサービスにも渡してみようかしら。



わたしの自己紹介シートの記載例は、下記ホームページから見るができます。

横浜市 わたしの自己紹介シート 検索

二次元コード



発行日 令和5年3月

発行元 横浜市健康福祉局 高齢在宅支援課／高齢施設課

住所 〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 電話 045-671-2405 FAX 045-550-3612