サービス等利用計画（セルフプラン）

作成日

どちらかを選択してください。

１セルフプランを自分で作成する

２計画相談支援事業所の利用を希望しているが見つからない

利用者氏名

生年月日

住所

電話番号等

記入者（作成補助者）、利用者との関係

１今の暮らしについて

１どこで暮らしていますか？

自宅、グループホーム、施設、その他（具体的に記載）

２現在、日中はどう過ごしていますか？

就労、通学、通所、通院、趣味、外出、その他（具体的に記載）

２希望する暮らし：今後、どんな暮らしをしていきたいですか

１今後、どこで暮らしたいですか？

自宅、グループホーム、施設、その他（具体的に記載）

２平日はどのように過ごしたいですか？

働きたい、学校に通う、通所したい、その他（具体的に記載）

３休日はどのように過ごしたいですか？

趣味を楽しむ、外出したい、ゆっくり過ごす、その他（具体的に記載）

３希望する暮らしをするためにこれから必要なこと

１これから取り組んでみたいことは何ですか？

一人暮らし、グループホームへの入居、趣味や外出を楽しむ、就労を始める、通所を始める、将来への備え、その他（具体的に記載）

２現在、困っていることや気になることは何ですか？

身の周りのこと、家事、通院、外出、通所や就労、将来的なこと（病気の進行・体力低下など）、その他（具体的に記載）

３それはいつまでに解決又は達成したいですか？

２，３か月後、１年後、決めていない

４必要なサービスをだれに依頼しますか？（参考：障害福祉のあんない）

利用を希望するサービス名と利用したい曜日、利用したい事業所、内容を記載

※不定期に利用したいサービスなども記載

５支援をする人に気を付けてほしい・お願いしたいことを書いてください。