

お名前・住所・生年月日を記入してください。

○名前 横浜 太郎 印 ○住所 中区日本大通 18 番地

○生年月日 平成元年 1 月 1 日 ○受給者証番号 0000000000

作成日 平成 31 年 1 月 1 日

### ① 希望する暮らしについて

※今までと同じであれば、今利用している施設名称などを記載してください。

今と違う場合は、希望を記載してください。

◇ 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 (   
 【 〇〇グループホーム 】

○各項目にチェックを入れ、内容を  
【 】に記載してください。

◇ 平日はどのように過ごしたいですか？

通所先に通いたい  学校に行きたい  家で過ごしたい  その他 (   
 【 〇〇活動ホーム 】

◇ 休日はどのように過ごしたいですか？

趣味を楽しみたい  外出したい  ゆっくり過ごしたい  その他 (   
 【 野球を見に行きたい 】

### ② これまでの暮らしについて

◇ 希望する暮らしをするために、現在（これまでに）自分でしていること（楽しんでいること、努力していること）、依頼をしていることは何ですか？

現在自分でしていること： 〇〇活動ホームまで歩いて通っています。

○現在の暮らしについて  
記載してください。

現在依頼していること： 食事が作れないので、ヘルパーさんに依頼しています。

### ③ 希望する暮らしをするために、これから必要なことについて

◇ 希望する暮らしをするために、困っていることや気になること、これから取り組んでみたいことは何ですか？

1人暮らしをしたい。

◇ それはいつまでに解決もしくは達成させたいですか？

簡単な料理ができるようになってから。（5年後くらい）

○今後の希望や目標について、  
内容と時期について記載してく  
ださい。

#### ④ 誰に依頼をするか、必要なサービスについて

必要なサービスは何曜日にどのくらい利用したいですか？

利用希望のサービス	利用したい曜日	利用する目的	事業所名・連絡先 (担当者)
<input type="checkbox"/> 身体介護			
<input checked="" type="checkbox"/> 家事援助	月・木	夕食づくりをお願いしたい	〇〇ヘルパー 000-0000
<input type="checkbox"/> 移動支援・通学通所支援			
<input type="checkbox"/> 通院等介助・通院等乗降介助			
<input type="checkbox"/> 重度訪問介護・重度障害者等包括支援			
<input type="checkbox"/> 同行援護・行動援護			
<input type="checkbox"/> 生活介護			
<input checked="" type="checkbox"/> 就労支援 (移行支援・ <u>継続 A 型</u> ・継続 B 型)	月～金	仕事ができるように準備をしたい。	就労 A 型〇〇事業所 000-0000
<input type="checkbox"/> 就労定着支援			
<input type="checkbox"/> 短期入所・日中一時支援			
<input type="checkbox"/> 共同生活援助(グループホーム)			
<input type="checkbox"/> 施設入所支援・療養介護			
<input type="checkbox"/> 宿泊型自立訓練			
<input type="checkbox"/> その他 ( )			

※①使いたいサービス、②曜日、③目的、④事業所及び担当者や連絡先を記載してください。  
週間計画表で確認できる内容は、記載しなくても問題ありません。

※記載されているサービスは一例です。その他に希望される場合は、その他に記載してください。

#### ⑤ 依頼する人(事業所の担当者)に気をつけてほしいこと

◇ 依頼する人に気をつけてほしいことは何ですか？  
**大きな音が苦手なので、注意して欲しい。**

○苦手なことなど気を付けて欲しい内容を記載してください。

### セルフプラン【週間計画表】

受給者証番号		名前		障害支援区分		計画開始年月	
--------	--	----	--	--------	--	--------	--

備考	
----	--

希望する暮らしをするために、福祉サービス等を【何曜日の】、【どの時間帯で】、【どんな支援】を利用したいのかを記載してください								不定期に利用したい福祉サービス等を記載してください						
	月	火	水	木	金	土	日・祝							
8:00								① 福祉サービス等の種類						
								内容						
10:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;">                     就労支援A型 ○○事業所                      仕事のための準備をしたい。                 </div>							頻度・量						
12:00														② 福祉サービス等の種類
14:00														内容
16:00								頻度・量						
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                         ○○ヘルパー事業所                          家事援助(調理)                     </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">                         ○○ヘルパー事業所                          家事援助(調理)                     </div>				頻度・量						
20:00								③ 福祉サービス等の種類						
22:00								内容						
0:00								頻度・量						
2:00								頻度・量						
4:00								頻度・量						

○使いたいサービスと、曜日や時間帯、事業所名を記載してください。  
 現在使っているサービスを引き続き使いたい場合は、その内容を記載してください。