

こべつしえんけいかく
わたしの「個別支援計画」

こべつしえんかいぎ
「個別支援会議」

～ ちいき せいかつ
地域で 生活するために ～



目次

はじめに _____ 2ページ

ちいきいこう
地域移行イメージ図 _____ 6ページ

1. 「個別支援計画」は、
あなたの希望をかなえるための計画です。
_____ 8ページ

2. 「個別支援計画」を作るときは・・・
_____ 10ページ

3. 「個別支援会議」は、
あなたの希望をかなえるための話し合いです。
_____ 12ページ

4. あなたの希望を「個別支援会議」で、話しましょう！
_____ 14ページ

5. さあ あなたの「個別支援計画」を作りましょう！ 16ページ

れんしゅう
練習シート _____ 15～22ページ

こべつしえんけいかくひょう
個別支援計画表 _____ 23ページ

な まえ
名 前

はじめに

いま、あなたは、入所施設にゅうしょしせつ せいかつで生活しています。

これから、あなたは、どこで、どのような生活せいかつを、したいですか？

あなたは、・・・

どこで、

だれ
誰と、

なに
何をして、

どのような生活せいかつを、するか、

どのような手伝てつだいが、必要ひつようか

すべて、自分じぶんで決きめることができます！

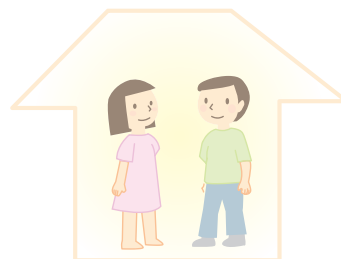


たとえば・・・

どこで ^す 住むか・・・



だれ ^す と 誰と 住むか・・・



どこで ^{はたら} 働くか・・・

(^{にちゅう} 日中 ^{なに} 何をするか・・・)



^{なに} 何をして ^{たの} 楽しむか・・・



ずっと先 ^{さき} ^{せいかつ} どんな生活をするか・・・



こべつしえんけいかく
「個別支援計画」は、

あなたの 希望を かなえるための 計画です。

こべつしえんかいぎ
「個別支援会議」は、

あなたの 希望を かなえるための 話し合いです。

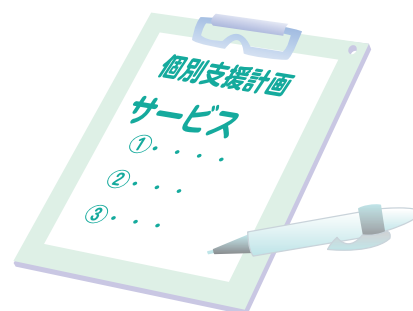
こべつしえんけいかく
「個別支援計画」は、

あなたの、希望をかなえるために、

*どのような 方法で進めていくか、

*どのような サービスを利用するか

についての 計画です。



こべつしえんかいぎ
「個別支援会議」は、

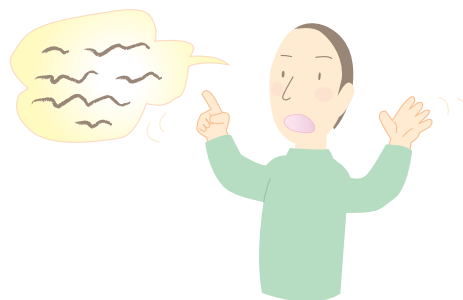
「個別支援計画」を、進めるために、

あなたと、

あなたの支援(手伝い)をする人たちとで、

話し合う会議です。

「個別支援計画」を作るときも、
「個別支援会議」に参加するときも、



あなたは、

自分のしたいこと、知りたいこと、
困っていること、手伝ってほしいことなどを、
自分で言うことが、とても大切です。

この本は、

「個別支援計画」と、「個別支援会議」を、知ってもらうために作りました。

あなたの「個別支援計画」を作るために、
あなたが、自分で決めるのを練習する
「練習シート」もついています。



練習シート



この本を使って、あなたの「個別支援計画」を作り、
「個別支援会議」で、あなたの希望を伝え、
あなたの希望を、かなえてください。

ちいきいこう ず 地域移行イメージ図

ちいきせいかつし 地域生活を知る

ちいきせいかつし
地域生活を知る
そうだん
相談する
ちいきせいかつし
地域生活を体験する

そうだん 相談できるところ

ちいきいこうしえん
地域移行支援センター
そうだんしえんじぎょうしゃ
相談支援事業者
しょうがいしゃしゅうぎょうせい
障害者就業・生活支援センター
しちやうそん
市町村

わたしらしい暮らし

~いきいき生活する~

かい てき な す 住まい
快適な住まい
(グループホーム、ケアホームなど)

はたら 働いているところ

サービス事業所

にっ ちゅう かつ どう 日中活動

い りょう き かん 医療機関

きん せん かん り 金銭管理

よ か かつ どう 余暇活動・サークル

ち い き じ ち かい 地域の自治会

いろいろなサービスを利用しながら、
たくさんの人々の支援やサービスをつか
使って地域で生活しています。

そうだんしえんせんもんいん
相談支援専門員

ピアカウンセラー

とも だ ち 友達

せ わ にん し えん いん 世話人・支援員

か ぞく 家 族

きん じょ の ひ と 近所のひと

ボランティア

ち い き そうだん いん 地域の相談員

ち い き せい かつ じゅんび 地域生活を準備する

す 住むところ
にっちゅうかつどう
日中活動するところ
はたら 働くところ
せい 生活に必要なサービス
よ か かつ どう 余暇活動
せい 生活費
い りょう けんこうかんり 医療(健康管理)

しょうがいしゃじりつそうだんしえん
障がい者自立相談支援センター
こうせいそうだんしょ
(更生相談所)

にゅうしょしせつ
入所施設

個別支援計画
こべつしえんけいかく

しせつでく
施設を出て暮らすの
たの は楽しそうだけど、
わたしにもできるか
なあ？
どうすればできるの
だろう・・・



ちいき つく 地域のネットワークを作る

しょうがいしゃりかいじんけんそんちやうね
障がい者への理解と人権尊重に根ざした
ひとひと
人が人間(ひと)としてくらせる自立支援社会
じりつしえんしゃかい
~第3次大阪府障がい者計画
だい3じおおさかふしやう
しゃけいかく

1. 「個別支援計画」は あなたの希望をかなえるための計画です。

「個別支援計画」は、

あなたの希望を、かなえるための計画です。

地域で生活したいという希望を、

どのようにして進めていくのか、

地域で生活するのに

どのようなサービスが必要かについて、

書いてあります。



あなたの「個別支援計画」には、

あなたの希望をかなえるために、

入所施設や 相談支援事業者、市町村などが、

どのような支援（手伝い）をするかについて、

書いてあるので、とても重要です。

施設には、サービス管理責任者という人がいます。

施設では、「個別支援計画」は、サービス管理責任者などが、

あなたと話し合って作ります。

あなたの住みたい地域が決まったら、

地域の相談支援事業者などの相談支援員も、

「個別支援計画」を作るのを、手伝ってくれます。

こべつしえんけいかく
「個別支援計画」は、

あなたと、

しせつ
施設や、

あなたが住みたいと思う地域の相談支援事業者、

しちょうそん
市町村、

サービス事業所などの、

やくそく
「約束」です。



あなたが、

こべつしえんけいかく
「個別支援計画」を、か
変えたいと思うときは、おも

あなたと、

いっしょ
一緒に計画を作った人たちとで話し合っ、

か
変えることができます。

こべつしえんけいかく
「個別支援計画」は、

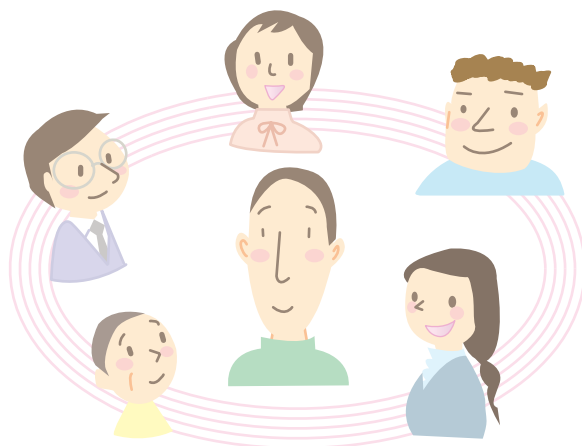
あなたが、か
変えたいと思わなければ、あなた以外の人が、いがいひと
勝手に変えること
はできません。

2. 「個別支援計画」を作るときは・・・

「個別支援計画」を作るときは、
自分の生活を決めるのに役に立つ情報を、
あなたの支援（手伝い）をする人に、
あなたがわかる方法で、
わかりやすく、説明してもらいましょう。

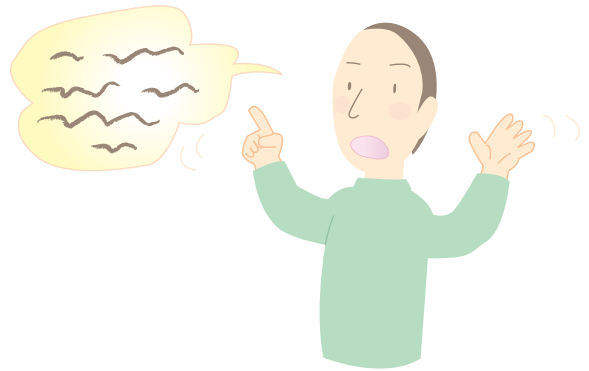


今 あなたが生活している施設の職員や、
あなたが住みたいと思う地域の相談支援員は、
あなたが自分で決めるのを、手伝ってくれます。



説明を聞くだけでは、わからなければ、
実際に体験してみると、よくわかります。

たくさんの情報を知れば知るほど、
今よりもっと、
自分のしたいこと、知りたいこと、
困っていること、手伝ってほしいことなどを、
自分で言うことが、できるようになります。



あなたは、
得意なことはたくさんあるし、
自分の生活について、
たくさんの思いを持っているでしょう。

自信を持って、
自分のしたいこと、知りたいこと
困っていること、手伝ってほしいことなどを、
自分で言いましょう！

3. 「個別支援会議」は・・・

「個別支援会議」は、

「個別支援計画」を、

進めていくために、

あなたと、支援（手伝い）をする人たちが、

一緒に話し合う会議です。



できあがった「個別支援計画」を、進めていくために、

あなたと、

施設の職員や、

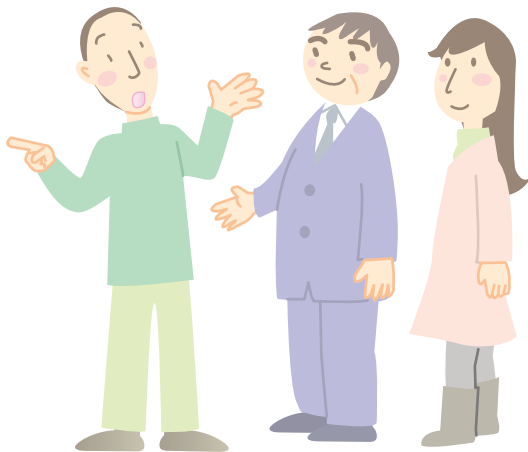
地域の相談支援事業者などの相談支援員、

市町村の担当者などが、

あなたの意見を聞きながら、

計画を進めていく方法を話し合います。

その話し合いが、「個別支援会議」です。



しせつ^{しせつ}やそうだんしえん^{そうだんしえん}じぎょうしゃ^{じぎょうしゃ}は、
あなたがあつ^{あつ}まってほしいと
おも^{おも}ひと^{ひと}たちに、
はな^{はな}あ^あい（こべつしえんかいぎ^{こべつしえんかいぎ}）に、
しゅっせき^{しゅっせき}するようれんらく^{れんらく}してくれます。

こべつしえんかいぎ^{こべつしえんかいぎ}「個別支援会議」ではな^{はな}あ^あい、
あなたのこべつしえんけいかく^{こべつしえんけいかく}「個別支援計画」のないうち^{ないうち}が
あなたのきぼう^{きぼう}にあっているならば、
あなたは、こべつしえんけいかく^{こべつしえんけいかく}「個別支援計画」に、
しよめい^{しよめい}署名します。



しよめい^{しよめい}しよるい^{しよるい}か^かないうち^{ないうち}みと^{みと}
署名＝書類に書かれた内容を認めますというしるしに、
しよるい^{しよるい}なまえ^{なまえ}か^か
書類にあなたの名前を書くこと

4. あなたの希望を「個別支援会議」で、話しましょう！

「個別支援会議」に出席する前に、
もう一度、
あなたの希望や、夢について、
そして、
希望や夢をかなえるために必要な支援（手伝い）、
について、考えてみましょう。

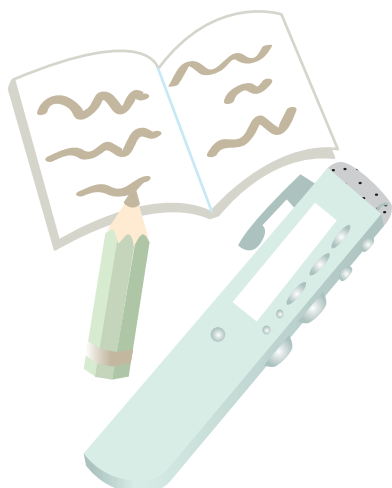


「個別支援会議」に出席する前に、

- * あなたの「個別支援計画」に書いてある内容を、確認しましょう。
- * よくわからないことがあれば、
「個別支援計画」を一緒に作った人や、
あなたが一番話しやすい人に、
説明してもらいましょう。



「個別支援会議」で大切なのは、あなたがしたいことを、
自分で言うことです。



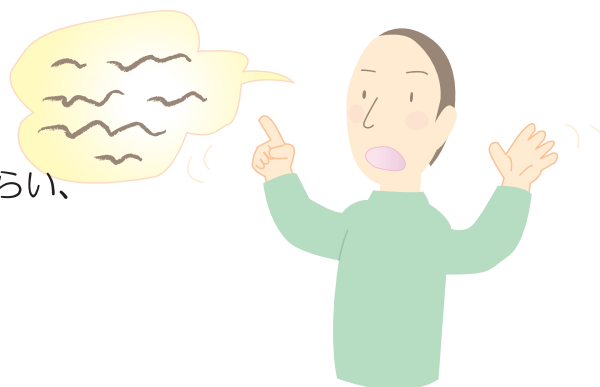
「個別支援会議」で、発言するために、

- * 話す練習をしましょう。
- * 緊張して話せなかったり、忘れてしまったりするようなら、あなたの希望や、してほしいことを、録音していくこともできます。

話すことが苦手な人は、
「個別支援会議」で、
あなたの希望や、
してほしいことを書いたリストを渡したり、
録音を聞いてもらったりしましょう。

「個別支援会議」で、わからないことは、
質問しましょう。

あなたの信頼できる人に横にすわってもらい、
会議の内容を、
わかりやすく説明してもらいましょう。



「個別支援会議」に出席しているほかの人の意見を、

しっかり聞くことも大切です。

5. さあ あなたの「個別支援計画」を作りましょう！

あなたの「個別支援計画」をつくるために、

「練習シート」を使って

あなたが、

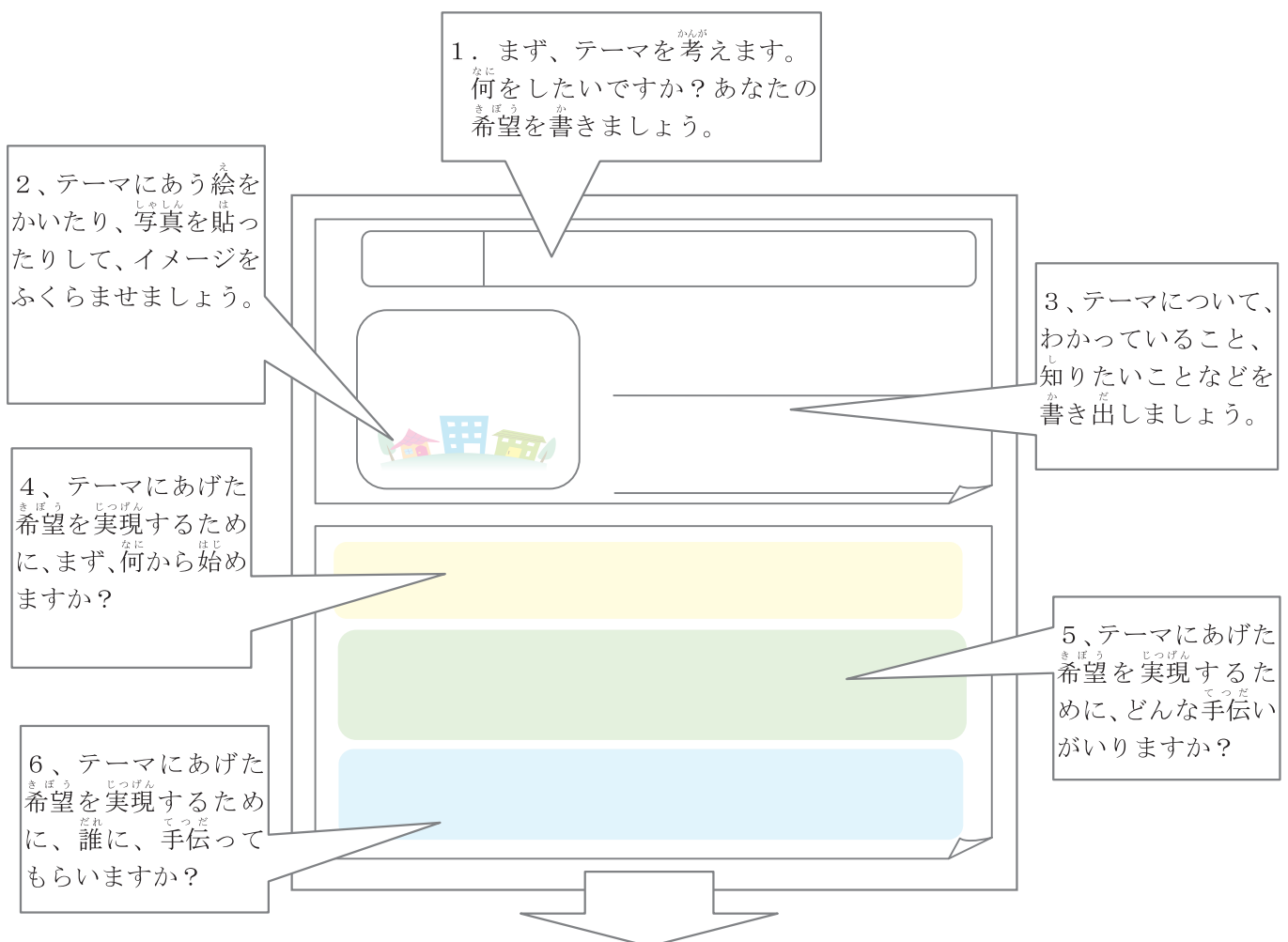
したいこと、知りたいこと、

困っていること、手伝ってほしいこと などを書いてみましょう！

わからないことは、

あなたが 信頼する人に説明してもらい 手伝ってもらいましょう！

練習シートの使い方



「個別支援計画表」に書き写しましょう！

れんしゅう
「練習シート」 1

どこに
す
住むか

あなたの^{きぼう}希望

あなたの^{きぼう}希望は？
え ^{しゃしん} 絵や写真を
ここに^は貼りましょう！



わかっていること、知っていること

わからないこと、知りたいこと

① まず、^{なに}何からはじめますか？

② ^{なに}何を、^{てつだ}手伝ってほしいですか？

③ ^{なに}誰に、^{てつだ}手伝ってほしいですか？

れんしゅう
「練習シート」2

どこで
はたら
働くか

あなたの希望

あなたの希望は？
え しゃしん
絵や写真を
ここに貼りましょう！



わかっていること、知っていること

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

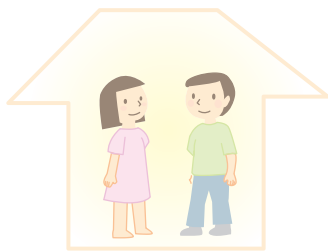
③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう
「練習シート」3

だれ す
誰と住むか

あなたの希望

あなたの希望は？
え しゃしん
絵や写真を
ここに貼りましょう！



わかっていること、知っていること

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう
「練習シート」4

なに
何をして
たの
楽しむか

あなたの^{きぼう}希望

あなたの^{きぼう}希望は？
え ^{しやしん} 絵や写真を
ここに^は貼りましょう！



わかっていること、^し知っていること

わからないこと、^し知りたいこと

① まず、^{なに}何からはじめますか？

② ^{なに}何を、^{てつだ}手伝ってほしいですか？

③ ^{だれ}誰に、^{てつだ}手伝ってほしいですか？

れんしゅう
「練習シート」5

ずっと先、
どんな
生活をするか

あなたの希望

あなたの希望は？
絵や写真を
ここに貼りましょう！



わかっていること、知っていること

わからないこと、知りたいこと

① まず、何からはじめますか？

② 何を、手伝ってほしいですか？

③ 誰に、手伝ってほしいですか？

れんしゅう
「練習シート」6 ～あなたのテーマをかんがえましょう

	あなたの希望
あなたの希望は？ 絵や写真を ここに貼りましょう！	わかっていること、知っていること _____ わからないこと、知りたいこと _____

① まず、何からはじめますか？
② 何を、手伝ってほしいですか？
③ 誰に、手伝ってほしいですか？

こ べ つ し え ん け い か く ひ ょ う

個別支援計画表

れんしゅう 練習シートで かんが考えたことを、個別支援計画表に か書いてみましょう!~

1. あなたの希望する生活

2. いつまでに、実現するか

いますぐ ちょっと先 (さき げつごカ月後ぐらい) ずっと先 (さき ねんご年後ぐらい)

3. 具体的な内容

① してみたいこと こま困っていること 知りたいこと	② てっだ手伝って ほしいこと	③ だれ 誰に てっだ手伝って もらうか	④ サービス内容や、 かいすう回数など	⑤ じゅんばん 順番

この計画を作った日 平成 年 月 日

この計画を作った人 あなたの なまえ名前 てっだ ひと手伝った人の なまえ名前

～支援者の方へ～

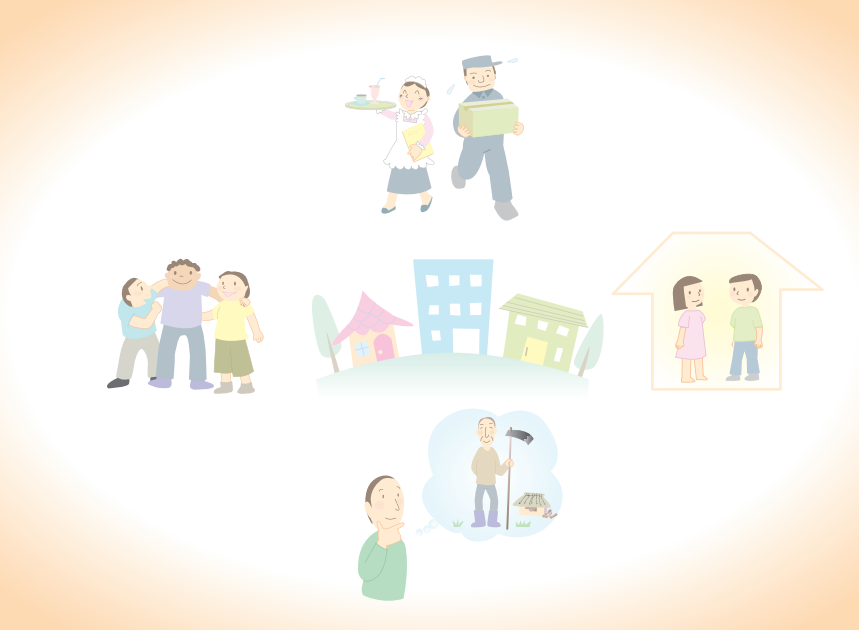
- 本冊子の「練習シート」、「個別支援計画表」は、次のよう使います。
- まず、「練習シート」1～6を使って、テーマごとに入所者の希望を聞いてください。
イメージを膨らませるために、わかりやすい資料を用意するようにしてください。
- 「練習シート」1～5は、すべて聴き取る必要はありません。一人ひとりの希望に応じ、関心のあ
るテーマから始めてください。1～5以外のテーマがあれば、それも聞いてください。
- 「練習シート」ができれば、
 - 1、それぞれのシートの内容を「個別支援計画表」へ、①②③の項目別に転記します。
 - 2、④については、本人の希望に応じた具体的なサービス内容をさがし、伝えるのは支援者の
役割です。本人にしていねいに説明し、使えるサービスを具体的に示してください。
 - 3、⑤何から始めるか（順番）は、「個別支援会議」で本人と関係者とで話し合っ
て決めていきます。
- ここで、改めて足りない項目があったら、再度本人に確認し点検してください。
- 最後に、本人に完成した表を説明し、確認します。
- 完成した「個別支援計画表」は、本人を中心に「個別支援会議」で話し合ってください。
- 関係者を入れての「個別支援会議」を、いきなり開催するのは難しいかもしれません。しかし、
まずは、施設内の本人に関わるスタッフが集まるなど本人を中心にした会議を開催し、地域の関
係者も含めた「個別支援会議」に進めていってほしいものです。
- だれしも、夢や希望、やってみたいことはあるものです。本人は、これまでの経験から夢や希望
をあきらめたり、言えなくなっているかもしれません。
- 初めはなかなかうまくいかないかも知れませんが、ていねいに本人の思いを引き出して
ください。
- うまくいかないときは、ピアカウンセラーに協力してもらうのも、一つの方法です。
- きっと、思った以上に、本人の思いに新たな発見があることでしょう。
- 最後に・・・、「個別支援計画表」に書かれた夢や希望が一步一步実現し、本人の地域移行の過程
を見守ることが、支援者にとっても夢の実現になっていくにちがいありません。

おおさかふちいまいこうすいしんしんさくていげんどういんかい
大阪府地域移行推進指針策定検討委員会

ちいまいこう りようしゅさぎょうぶかい
「地域移行 利用者作業部会」

さぎょうぶかいいんしめい 作業部会員氏名	
さぎょうぶかいいん 作業部会員	おのぐち ようこ 小野口 洋子
	くさの こうじ 草野 孝司
	なかやま ちあき 中山 千秋
	はしもと ちえこ 橋本 千恵子
オブザーバー	なかた ゆりこ 中多 百合子
	のむら のぶひさ 野村 信久

イラスト たけい ようこ
武井 陽子



おおさかふちいきいこうすいしんしんさくていけんとういんかい ちいきいこう りようしゃさぎょうぶかい
大阪府地域移行推進指針策定検討委員会 「地域移行 利用者作業部会」

平成 20 年 3 月発行

事務局 大阪府障がい者自立相談支援センター 地域支援課

〒558-0001 大阪市住吉区大領 3 丁目 2-36 障がい者医療・リハビリテーションセンター内

TEL 06-6692-5261 FAX 06-6692-3981