

はじめませんか 地域のくらし

ち いき

ちいきせいかついこう
～地域生活移行のために～



ちいきせいかつ！（じれい） 地域生活へ！（事例）

項目 りょうしゃ 利用者	地域生活移行のきっかけ ちいきせいかついこう	地域生活移行にかかった期間 ちいきせいかついこう きかん
知的障がい者施設利用者 30代 	<p>☆地域生活を体験するプログラムで、地域生活を体験したこと。</p> <p>↓</p> <p>☆これからのことを考えるようになった。</p>	約1年間
身体障がい者施設利用者 40代 	<p>☆同じ障がいがある仲間（ピアサポーター）と出会ったこと。</p> <p>↓</p> <p>☆「自分にもできることがある」と感じた。</p> <p>☆絶対に施設を出て、自立生活をしようと思った。</p>	<p>1年2ヶ月前、今の施設に入所した時から、地域生活をめざして取り組んでいる。</p>

地域生活移行までの取り組み ちいきせいかついこう とりくみ	地域で生活する…
<p>☆施設内や、地域の体験住居で生活体験した。</p> <p>☆地域生活移行の説明会やグループホームの見学にも行った。</p> <p>☆電車やバスで、でかける練習もした。</p>	<p>困ったことがあれば、私を支援してくれる人たち（支援員、世話人、施設職員、サービス事業者、市町村関係者など）に、どんなことでも相談している。</p>
<p><これからの予定></p> <p>☆一人暮らしの体験をしてみる。</p> <p>☆地域移行支援センターに、相談しようと考えている。</p> <p>☆家族と話し合い、理解してもらう。</p>	<p>「自分のめざす自立」に向けて、がんばっている。</p> <p>障がい者になってからの経験をいかせるピアサポーターになりたいと思っている。</p>

こんなときは…？

掃除や洗濯が一人ではできないのですが、手伝ってもらえるのですか？
一人で全部できなくても、地域で生活できないことはありません。
ホームヘルパーなど、あなたの生活を手伝ってくれるサービスがあります。
グループホームやケアホームには、世話人や生活支援員がいて、食事の用意や、掃除、洗濯の手伝いなどをしてくれます。

地域で生活を始めたら働きたいのですが…？
働くところをさがす時は、「公共職業安定所（ハローワーク）」が、相談にのってくれます。障がい者を専門に援助する部門（専門援助）や担当者がいます。
「障害者就業・生活支援センター」や「障害者職業センター」でも、相談できます。

常に お医者さんにかかる必要があるのですが…？
地域生活を始める前に、医療機関を探しましょう。施設の医師や看護師、支援員、地域の保健所、保健センターや相談支援事業者等に相談して、医療機関を決めておくと安心です。
受診する時には、コミュニケーションボードや、絵カードを利用すると便利です。
「医療サポート手帳」に、病気のことをメモして身につけておくと、緊急の場合等に参考になります。



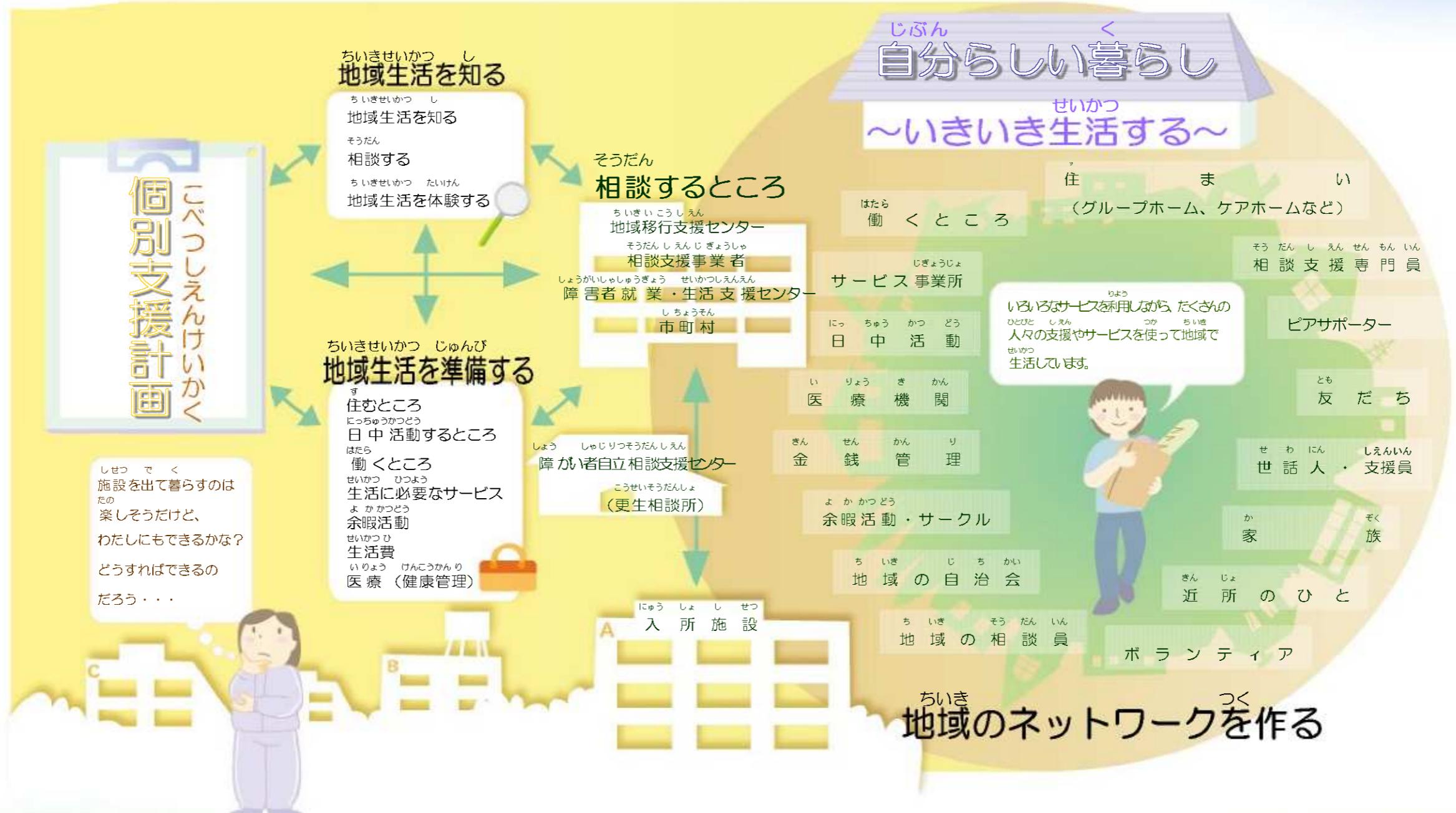
* 「医療サポート手帳」は…
コミュニケーションの苦手な人が、病気の情報や、してほしいと思うことなどを、医療機関などに正しく伝えるために、大阪府が作成した手帳です。

* 平成20年3月発行 大阪府地域移行推進指針を参考にしています。

あなたは・・・

どこで、
だれ
誰と、
なに
何をして、
せいかつ
どのような生活を、するか、
てつだ
ひつよう
どのような手伝いが、必要か
じぶん
き
すべて、自分で決めることができます！

地域生活移行イメージ図



「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。

「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。

「個別支援計画」は、

あなたと、施設や、
あなたが住みたいと思う地域の相談支援事業者、
市町村、サービス事業所などとの、
「約束」です。

れんしゅつ
「練習シート」 あなたが ^{じぶん}
自分で決めるのを ^き
^{かんが} 練習するシートです。
～あなたのテーマを 考えましょう～

	<p>あなたの希望</p>
<p>あなたの希望は? 絵や写真を は ここに貼りましょう!</p>	<p>わかっていること、知っていること</p> <hr/> <p>わからぬこと、知りたいこと</p> <hr/>

- ① まず、^{なに} 何からはじめますか?
- ② ^{なに} 何を、手伝ってほしいですか?
- ③ ^{だれ} 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

～練習シートで考えたことを、個別支援計画表に書いてみましょう！～

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	さき ちょっと先（ ヶ月後ぐらい）	さき ずっと先（ 年後ぐらい）
------	-------------------------	-----------------------

3. 具体的な内容

① してみたいこと 困っていること 知りたいこと	② てつだ 手伝って ほしいこと	③ だれ 誰に手伝って もらうか	④ サービス内容や、 ないよう かいすう 回数など	⑤ 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 あなたの名前 手伝った人の名前

あなたの地域生活にむけて

～支援してくれる 人々 機関を 書きましょう～

市町村（福祉事務所）

相談支援事業所

た
その他



相談支援事業所は・・・

困ったことがあるときや、サービスを利用したいときに、
話を聞き一緒に考えてくれるところです。

障害者就業・生活支援センターは・・・

働くための手伝いや、生活するための手伝いをしてくれる
ところです。

平成21年3月発行

おおさかふしょう しゃじりつそうだんしょんせんた ちいきしえんか
大阪府障がい者自立相談支援センター 地域支援課

おおさかしすみよしくだいりょう ちょうめ
〒558-0001 大阪市住吉区大領3丁目2-36

Tel 06-6692-5261 (Fax 06-6692-3981)

このパンフレットは6,000部作成し、一部あたりの単価は69円です。