

利用者氏名	さがみ たろう 相模 太郎	生年月日	しょうわ へいせい 令和 昭和 平成 令和 ○年○月○日	障害福祉サービス等を利用するにあたり、以下の理由のために、「利用計画（案）」の作成を相談支援事業所に依頼せず、自らの意思においてセルフプランを提出します。
本人（家族）署名	相模 花子（母）	必ずどちらかにチェックしてください		
				☑身近な地域に指定特定相談支援事業所がない ☐セルフプランを希望するため

**【記入例】**  
**日中活動・共同生活援助**

サービス等利用計画案・障害児支援利用計画案（セルフプラン）

受給者証番号	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	障害支援区分	〇	計画作成日	令和 〇〇年 〇月 〇日	作成補助者署名	
--------	--------------	--------	---	-------	--------------	---------	--

1. 現在の生活状況と課題について	2. 将来希望する生活状況について（長期目標）
グループホームで生活しており1人暮らしを目指しているが、1人暮らしをするための力が身についておらず、まだ不安がある。疲れがたまると体調が悪くなったりして仕事に影響が出ることがある。	いずれは地域のアパートで1人暮らしがしたい。現在の職場で働き続けたい。

3. これから利用したい支援		支援項目(番号)	利用時間または回数					
在宅支援	<input type="checkbox"/> ① 居宅介護	理由・備考： 短期目標を解決した積み上げの結果として実現できる目標を記載してください。	1回	時間	つき	時間		
	<input type="checkbox"/> ② 居宅介護		1回	時間	つき	時間		
	<input type="checkbox"/> ③ 居宅介護		1回	時間	つき	時間		
	<input type="checkbox"/> ④ 居宅介護（通院等乗降介助）				つき	回		
	<input type="checkbox"/> ⑤ 重度訪問介護				1回	時間	つき	時間
	<input type="checkbox"/> ⑥ 同行支援							
日中活動支援	<input type="checkbox"/> ⑪ その他（ 生活・機能）	理由・備考： これから利用したいサービスの内容と理由を記入してください。訪問看護や地域活動支援センター等も対象となります。	⑩		つき	23日		
	<input type="checkbox"/> ⑫ 生活介護							
	<input type="checkbox"/> ⑬ 就労選択支援							
	<input checked="" type="checkbox"/> ⑭ 就労継続支援A型・B型							
	<input type="checkbox"/> ⑮ 児童発達支援							
居住支援	<input type="checkbox"/> ⑯ 放課後等デイサービス	理由・備考： 1人暮らしをするにはまだ不安があり、1人暮らしをするための力を身に付けるため。	⑰		つき	31日		
	<input type="checkbox"/> ⑰ 児童発達支援							
	<input type="checkbox"/> ⑱ 保育所							
	<input type="checkbox"/> ⑲ 保育所							
	<input checked="" type="checkbox"/> ⑲ 共同生活援助							
	<input type="checkbox"/> ⑲ 共同生活援助							
	<input type="checkbox"/> ⑲ 共同生活援助							
	<input type="checkbox"/> ⑲ 共同生活援助							

4. 希望する生活に向けた本人の取り組みについて（短期目標と達成時期）

掃除や洗濯、金銭管理等が1人でできるよう世話人に支援してもらおう。半年後には1人でできるようになり、1年後には1人暮らしの準備を始められるようにしたい。通院を継続し、体調の管理をできるようにする。1年後には無理なく働けるようになりたい。

# サービス等利用計画案・障害児支援利用計画案（週間計画表）

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	しゅうたんいいがい 週単位以外のサービス	
4:00								土日は単独での〇〇（地名） や〇〇方面へ買い物に行っている。  2週間に1回ほど〇〇病院に 通院している。  学生時代の友人と不定期でカ ラオケやボーリングに行くこ とがある。	
5:00									
6:00									
7:00									
8:00	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食				
9:00	洗濯・身支度等	洗濯・身支度等	洗濯・身支度等	洗濯・身支度等	洗濯・身支度等	起床・朝食	起床・朝食		
10:00	出勤	出勤	出勤	出勤	出勤				
11:00									
12:00	就労継続支援B 型 「〇〇事業所」	就労継続支援B 型 「〇〇事業所」	就労継続支援B 型 「〇〇事業所」	就労継続支援B 型 「〇〇事業所」	就労継続支援B 型 「〇〇事業所」	昼食	昼食		
13:00									
14:00									
15:00									
16:00	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅	帰宅				
17:00									
18:00									
19:00	夕食・TV 居住者と談話等	夕食・TV 居住者と談話等	夕食・TV 居住者と談話等	夕食・TV 居住者と談話等	夕食・TV 居住者と談話等	夕食	夕食		
20:00									
21:00									
22:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴		
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝		
0:00	計画に基づいた1週間の生活状況の全体を把握できるようできるだけ具体的に記入してください。 週単位以外のサービスについては隔週・不定期に利用しているサービスや医療機関への受診状況 なども記入してください。サービス外の内容(買い物等)を記入しても構いません。								
1:00									
2:00									
3:00									
4:00									