

自立訓練（生活訓練） 支援プログラム

項目	支援プログラム
健康管理	体温チェック、服薬の確認 病院受診（促し・声掛け・必要に応じて同行）
金銭管理	銀行関連の手続き補助 ATMの使い方 お金の使い方を一緒に取り組む
身の回りの管理	靴や衣類の購入手伝い 掃除 身だしなみ
買い物	買い物支援（必要に応じて同行・買うものリスト作成・整理等） レジでの支払い方法確認や使い方、セルフレジの使い方
家事活動	掃除 洗濯 ゴミの分別 ペットボトル・空き缶の洗浄仕分け
調理	調理活動 昼食の配膳・準備 調理器具の使い方 皿洗い 計量
生活のセルフマネジメント	トラブルが起きたときの対処法を考える 自宅周辺の避難所確認
公共機関を利用した外出	バス・JRの乗り方・時刻表確認 障がい者手帳の使い方
自動車運転	交通ルールの確認 運転免許取得に向けた勉強の補助 事故を起こした時の対応法（緊急連絡先の確認・警察への連絡等）
人間関係	SST（ソーシャルスキルトレーニング） コグトレ アンガーマネジメント 座学 ピアサポーターによる相談援助
仕事・学校	軽作業（シール貼り等） 外部企業での体験 ハローワーク同行 職場見学 イベント参加による接客・販売の体験
地域での余暇活動	散歩 外出イベントを通して余暇を広げる 本人の興味の幅を広げ、自宅でも取り組める趣味活動の開拓
日中活動	地域で実施されるイベント等のお知らせ
制度・サービス利用	障害年金申請補助 福祉サービスの見学・同行・情報提供 市役所での手続き同行・助言