

# 多機能型事業所 稲田館

通所・訪問型 自立訓練

## ステップ



### 通所・訪問型訓練事業所 **ステップ**

〒080-0023

北海道帯広市西 13 条南 40 丁目 1-13

TEL : 0155-67-1881

FAX : 0155-67-1878

E-mail : [jiritsu.step@camel.plala.or.jp](mailto:jiritsu.step@camel.plala.or.jp)

# 自立訓練(生活訓練)事業所 ステップ



## 自立訓練(生活訓練)とは？

自立した生活を目指している人を対象に、一定期間、日常生活に必要な様々な経験を積み重ねて、地域生活を実現するために練習をする場所です。



## 主なサービス内容

サービス利用をするときに、個々のニーズに応じた個別支援計画を立てて、その計画に基づいて、きめ細かな支援を行います。※必要に応じて個別対応も行います。

通所による活動を原則とし、場合によっては訪問による支援を組み合わせさせていただきます。

### 通所型

日中、施設に通いながら個別支援計画に沿って相談・面接の中で活動プログラムを組み立て、自分の目標に向けて必要な経験を積み重ねていきます。

### 訪問型

居宅を訪問して生活場面で「困っていること」や「心配なこと」などの相談を受けて生活面全般に必要な支援を行い、安心して地域生活を続けるためのお手伝いをします。

## つまりどういうこと？



### 一人ひとりの特性に合わせた

### オーダーメイドの支援が可能です。

- 発達が穏やかで長期的に支援をしてもらいたい方の継続支援
- 生活する上で困っている、悩んでいるが、1人での解決が難しい方の相談
- 社会生活で生きづらさを感じている方の悩み相談

などなど、それぞれが持つ課題に対し、その人に合った支援を行います。

## 所長からのアドバイス

ステップに通うことで、日々の暮らしが快適になることでしょう。

自分に必要な活動やと陸遺体課題を職員と相談しながら進めて下さい。



## 具体的な活動内容

### コミュニケーション



グループなどで、お互いの考えや興味のあることを話しながら、会話の仕方や相手の考えの汲み取り方を学びます。

### 社会生活力プログラム



バスなど公共機関の利用や日用品の補充、1人でご飯を用意するなど、生活の実態に沿った支援を行います。

### 社会体験活動



社会の仕組みを理解するための見学や、見識を深めるための体験などを通じ、その人に対して新たな可能性を引き出します。

### 料理・洗濯など日常生活スキル



学校卒業後などで、家事が不慣れな方に対して、掃除や洗濯・買い物の仕方などを、実践的に取り組みます。

### PC操作・インターネット関連



パソコンやスマートフォンの扱い方など初歩的な点から、ネットゲームやネット課金依存への相談など、多岐に渡って取り組みます。

### 面談個別対応



利用始めや相談内容によって、スタッフが個別に関わり、必要に合った支援を行います。

### 社会生活力プログラムの一例です

#### 図書館はどんなところか行ってみましょう。

〇月〇日 〇〇さん生活支援

#### バスに乗ります

- ・十番リハビリテーションセンター前から9時8分のバスに乗ります。
- ・整理券を取ります。
- ・長崎屋前でボタンを押します。
- ・療育手帳と整理券を見せて、運転手さんに料金を聞きます。
- ・料金を払います。



#### 図書館に行こう

- ・図書館って、どんなところか体験しましょう。
- ・好きな本を探したり、ビデオを見たりしましょう。



#### 図書館での注意点

- ・図書館は静かに本を読んだり探したりする場所です。走ったり、騒いだりしないようにしましょう。
- ・小さな声で話しましょう。

### 余暇の過ごし方

自分にあった時間の過ごし方を一緒に探してみましょう。新しいことに挑戦してみるのも面白いかもしれません。



### 具体的に説明して？

次のページ事例を用意しました。ステップではこのように支援しています。



# 事例1 一人暮らしで悩むAさんの場合

いずれは一人で生活しなければならないのに...  
経験もない... 自信もない...  
どうしたら良いの???



Aさんの状況・きもち・課題などを話し合い、

## Aさんに合ったプログラム

を作成します。

相談



経験や自信のないところは何でしょうか？

たとえば 洗濯・食事作り・お金の管理・買い物などでしょうか？

できるところから身に付け自信をつけて

いき、生活のイメージ作りから始めましょう。

予定

実践

たとえばこのようなプログラムはどうでしょうか？

○月○日（月） 食事作り・・・お米の炊き方、お味噌汁の作り方



●月●日（水） グループ活動・・・お金の管理やマナーなどのレクリエーションへの参加



△月△日（金） 買い物・・・部屋掃除に必要な掃除用洗剤を買いに一緒に出かけます。



振り返り

○月○日（月） 食事作り・・・味付けが難しかったので、またチャレンジしたい。

●月●日（水） グループ活動・初めてで緊張したけど、レクは楽しく参加でき、他の人も話ができて良かった。



△月△日（金） 買い物・・・種類があって迷ったけど相談しながら買う事ができた。自分が使いやすいような物が選べて良かった。



実践、振り返り、相談（随時）などを繰り返しながら行っていきます。個別支援計画もその時の状況に合わせて変更しながら行っていきます。







## 事例2 うつ病と診断されたBさんの場合

Bさんの困っている事…

うつ病 と 診断されたけど…

自分のことを分かってくれるの？ とても不安です。



「生活のしづらさを感じる」  
「家庭で自分の辛さや思い  
を理解してもらえない」

ことはありませんか？

思い切って話してみましょ  
う。

きっと気持ちが楽になります  
よ。



## 休職中・離職中の方への「応援」プログラムのご案内

### プログラムについて

復職(リワーク)・再就職を目標に  
健康管理、暮らしの相談・復職、再就  
職の準備など、将来の足がかりを築くために面  
談を中心とした個別支援を提供しています。

### ご利用に関して

相談お申し込み 自立訓練 ステップ  
まずはお電話ください(0155-67-1881)

見学・面接などで状況をお伝え頂ければ、  
その人にあった復職プログラムを  
ご提案します。



### プログラムの一例

気分転換に …散歩・ドライブなど

活動力アップに …調理・軽スポーツ・園芸・  
軽作業・レクリエーショ  
ン・ボランティア・活動企  
画

コミュニケーションカ…小グループ活動を通  
アツプに じて「表現」「交流」  
「自分みがき」「チー  
ムワークの体験」

リワーク(復職)…準備相談・セルフチェック  
再就職の準備 リハビリ出勤・職場体験・  
フォローアップ相談



## 事例3 コミュニケーションに課題が有る

### Cさんの場合

Cさんのこまっていること

働きたいけど、話をするのが苦手です。

他人ともあまり話をした事がなくて困っています。



身近な場面でも他人と話す機会  
はあります。身近な人への挨拶な  
どから始めてみませんか？



おはよう  
ございます★

話すことに慣れ、自信がいたら  
関係機関や就労支援事業所をご  
紹介しますので一緒に頑張って  
いきましょう。

具体的な活動内容（例）

①週1回程度から始めていきます。



②最近気になることや、身の回りで  
起きたことなど、興味を持ったこと  
を話します。



③話の振り返りをし、スタッフは  
感じたことや気になることを  
アドバイスします。



④これを繰り返していきます。



### 人員配置

管理者：1名（兼務）

サービス管理責任者：1名（兼務）

地域移行支援員：1名

生活支援員：2名 ※うち看護師1名

調理員：1名

用務員：1名



### 開所日・時間・送迎

1. 開所日 月曜日～金曜日

土曜が開所になることもあります。

2. 開所時間 9:00～16:00

3. 送迎場所 現在の送迎場所は帯広市内

音更町木野周辺 札内 幕別本町 です  
該当しない場所にお住まいの方も、  
お気軽にご相談下さい。



### 利用期間

利用期間は2年間(24ヶ月)です。

利用者の意向や特性・適性を踏まえて個別支援計画を作成し、その内容に沿ったプログラムを組み立てて進めます。そのため、支援内容や利用期間は一人ひとり異なります。



### 料金について

障害福祉サービス費として、利用者に応じて、一部負担金が生じる場合がありますが、軽減措置、減免制度などがあります。詳しくはご相談下さい。