



# 自立訓練（生活訓練）事業所 ラルゴ（LARGO）

1

管理者：長和 洋光

Longpeace

## 自立訓練（生活訓練）

- ・ 体調、精神面のコントロール。ADL、IADL、家事などを含めた地域、在宅での生活において必要なスキルの練習、サポート。地域生活でのQOLの維持、向上をサポートします。
- ・ 日常生活に必要な訓練の提供だけではなく、安心できる居場所の提供とともに、利用される方が日常を過ごすうえでの相談や助言の役割も担います。

## 訪問支援

- ◇地域（アパートやグループホームなど含む）で  
在宅での生活訓練で日常生活能力（食事、家事、体調管理、金銭管理等）  
の向上に向けたサポート、他日常生活の相談支援等を実施

### 対象者

- 自立訓練事業所に通所されている方
- 通所できていたが、様々な理由により通所できない方
- 通所 自立訓練を利用していない利用者  
⇒訪問による自立訓練も利用することができます。

## 自立訓練事業所ラルゴでは

- 一人ひとりの生活、就職などの目標や希望に沿いながら計画を共に作成し、利用される方のニーズを伴走支援でサポートしていきます。  
\*まずは「落ち着いて、安全で安心できる場所」を提供し、個人での活動も気軽に取り組めるスペースを確保
- 趣味、生きがい、社会参加（ボランティア等）、課題など様々な活動を通し、まずは、日々の生活の中で満足感・充実感・自信が持てるように、自分の『楽しい、うれしい』を引き出し、発見し、ポジティブ心理で次への一歩を踏み出す力、ストレングス、レジリエンスを支えています。
- 身も心も安定、継続できたと、自信が付き自己理解・自己覚知できれば、次のステップへ伴奏支援で共にチャレンジしていきます。

\***自己理解**：色々な手段により自分の気質，性格，ある種のタイプ，価値観，考え方，態度・行動などを深く知り，それを自分自身が納得して受け止めている状態のこと。

\***自己覚知**：自分が見聞きしたこと，触れたこと，体験したことから感じる、自分の受け止め方や反応の仕方で自己を認識すること。

## 対象者：

在宅、地域で生活している主に、精神障がい、知的障がいを持たれている方

- ◇精神科・心療内科に通院しながら、治療の補完的に利用したい方
- ◇ひきこもっていた、自宅に長くいたなど、少しずつ社会や地域、何らかのコミュニティと接点を持っていきたい方
- ◇**就職、復職**などの前段階として、体調や生活リズムを安定継続させたい方

## こんな相談に…

- ① 漠然と将来、どんな生活をしたいか悩んでいる
- ② 働きたいけど不安、サポートが欲しい
- ③ 休職している間に、生活や心を整えたい
- ④ 対人関係に悩んでいる、不安がある
- ⑤ 病気との付き合い方、体調・服薬・金銭管理も上手になりたい
- ⑥ ひきこもりの生活を変えたい、きっかけを作りたい
- ⑥ 生活を生き生きしたものになりたい、充実させたい など

# 支援内容①

具体的サポート内容（個別プログラム）：

- 1、健康に関する支援：健康維持などの方法を学ぶ 等
- 2、金銭管理に関する支援：計画的に、安全に使う方法を身に付ける 等
- 3、買い物に関する支援：生活に必要なものを知る、買い物の仕方を身に付ける 等
- 4、身の回りの管理に関する支援：更衣、衛生等の仕方を身に付ける 等
- 5、家事活動に関する支援：掃除、整理整頓など家事全般の方法を身に付ける 等
- 6、調理に関する支援：調理の楽しさ、食事の大切さ、用意、栄養バランスを身に付ける 等
- 7、生活のセルフマネジメントに関する支援：時間、スケジュール管理、危機対応 等
- 8、公共交通機関を利用した外出に関する支援：利用方法を知る 等
- 9、対人関係に関する支援：コミュニケーションの必要性、その方法、対処法 等
- 10、仕事・学校に関する支援：その場所の環境調整、自分に適した場所を知る 等
- 11、余暇活動に関する支援：楽しめること、その感覚、コーピングを増やす 等
- 12、日中活動に関する支援：自分でできることを知る、体感する、社会参加とその方法 等
- 13、制度・サービス活用に関する支援：障害福祉の制度、サービスの利用方法について 等
- 14、心身機能・認知機能等の向上に関する支援：体力強化、心身機能向上の方法について 等
- 15、ポジティブ心理学的支援：ボランティアを通じた地域活動等に参加し、レジリエンス、ストレングスを引き出す 等
- 16、就職支援・復職支援・就労定着支援：就職、復職、定着に関わるトータルサポート、環境調整 等

## 支援内容②

### サポート手法：

- 1、ポジティブ心理学：6対4の法則、コーピング
- 2、認知行動療法的介入：CBTプログラム、ABC理論、コグトレワーク
- 3、動機付け面接法の活用：スタッフの面接時の心得として
- 4、暴露療法的サポート：ネガティブ感情への（4～6段階）対処
  - ①回避、②発散、③抑制、④再評価、⑤共有、⑥中和・相殺（主治医等と連携し④～⑥を対応）

## 就職・復職・職場定着 支援

- ・生活面での安定継続を経た後に、利用者が希望される場合は、**就職支援、復職支援、職場定着支援**を 通院先Dr、産業医、企業人事担当者、企業現場担当者等、またハローワーク、他関係機関と連携の上、就職、復職、定着に関わるトータルサポート、環境調整等を利用者に寄り添い行っていきます。

# 利用の流れ

- ① 相談・見学
- ② 体験・面談（今後の生活目標、支援内容の希望、体験後の感想等）
- ③ 計画相談の選定 サービス計画 立案
- ④ 「障がい福祉サービス受給者証」の手続き  
住所地の各市町村役場 担当窓口で利用申請  
※申請については当施設スタッフがお手伝い致します。
- ④ 利用契約を結び、一人ひとりに沿った個別支援計画をともに作成

# 今後の地域交流会：予定

## ～社会とつながる交流会～

- 地域で生活している障がい者同士交流会
- スポーツを通じてのリハビリ・社会交流
- 健康・食事交流会
- コミュニケーションの場の提供
- 自分らしく・楽しく人と交流できる場

# 事業所の開所日・場所など

- ・ 2019（令和1年）年8月9日 開所
- ・ 〒736-0045  
広島県安芸郡海田町堀川町1-8  
ホスタ海田堀川町ビル1階  
TEL：082-554-6393  
FAX：082-554-6375

