

# 自立訓練室 と



# パソコン自習室



# 自立訓練室(ADLルーム)



- ◎ 単身アパート生活設定後、短期間で生活を崩してしまう利用者が多かったことから、**模擬アパート生活**が体験できる部屋の必要性を痛感し設置に至りました。
- ◎ 利用頻度の低い静養室を改装し使用。（静養の必要が生じたり、感染症の方がいる場合は、静養室として使用します。）
- ◎ 利用者には**日誌**（家計簿含む）、**チェックシート**を提出していただき職員の**評価表**を添付し**訓練室利用記録**として実施機関担当に送付。判定会議の資料として利用いただいています。

# 自立訓練室実施要項

## 1 目的

この要綱は、更生施設民衆館(以下、「民衆館」という。)が実施する自立訓練室に関し、必要な事項を定めることとする。

## 2 事業内容

民衆館内にアパートを想定した部屋を作り、退所後の生活を練習する。

(1)就労・作業所・保護施設通所事業(通所・訪問)等を利用しての自立を目的にする。

(2)アパート生活への準備を確認する。

以上の事をを目指すとともに、民衆館の利用促進を図る。

## 3 事業の対象者

この事業を利用できる者は、次の各号いずれにも該当する者とする。

(1)アパートでの単身生活を希望する者

(2)社会的自立の意欲がある者

(3)一定程度の生活能力がある者

## 4 利用定員

利用定員は1名とする。

## 5 事業利用期間

原則として1週間～2週間

## 6 事業利用の決定

この事業は、利用希望者、民衆館、福祉保健センター、医療機関等と相談し決定する。

## 7 事業利用者の自己負担

特に利用料というのではなく、家電製品・調理器具は民衆館から貸し出し。

民衆館から支度金として2,000円以内で必要な物を購入してもらい、食事代として1日1,100円を渡し生活する。



アパート生活を想定した設備となっています。  
畳、ベッドどちらの利用も可能です。



# 日誌、チェックシート、評価表

月 日( )

起床・就寝時間や、掃除洗濯などの生活面について記入してください。

生活面

時間記入してください

・食 事	朝食	昼食	夕食	
・服 装	朝	昼	夕	寝る前

一日の食事内容など、食事について記入してください。

食事面

一日の入出金を、前日からの流れでわかるように記入してください。

金銭面

気になったこと、思ったことなど記入してください。

その他

利用期間の日誌 1日の食事内容や  
経費等を記録していただきます。



## 自立訓練室 チェックシート

年 月 日  
名前【 】

利用期間 年 月 日( ) ~ 年 月 日( )

1. 今回、訓練室を利用するにあたり目標を立てていましたか？あれば記入してください。

2. 目標は達成できたと思いますか？

3. 生活と食事について以下のことがどの位できましたか？(○△×段階で評価)

項目	自己評価	担当評価	備
身だしなみ(入浴・洗濯含む)			
記録用紙の活用			
訓練室の衛生状態			
服薬管理			
起床/就寝時間の安定(生活のリズム)			
健康管理(体重・運動など)			
設備の有効利用			
ゴミの分別・ゴミ出し			
ルーム使用ルールの遵守			
行事やプログラムへの積極参加			
ストレス解消			
余暇の充実			
食事の内容は適切だったか			
食事時間の安定(3度摂れたか)			
総 合			

4. 金銭面について以下のことがどの位できましたか？(○△×段階で評価)

項目	自己評価	担当評価	備
支度金の有効活用			
計画性			
記録用紙の活用			
バランス(何かを我慢しないか)			
節約			
総 合			

5. 訓練室で生活して、変化したことはありますか？

6. アパートで生活して大丈夫だという自信がつきましたか？

7. 訓練室利用を終えた感想を教えてください。

担当者へのメッセージ

チェックシート誌 期間終了後、項目ごとの自己評価と感想を提出。

評価表 担当職員による評価表  
です。

## 自立訓練室職員評価表

氏 名 期間 年 月 日 ~ 年 月 日

食生活について

生活面について

金銭面について

その他

自立に対する評価

今後の課題

# パソコン自習室



- 現在、就職を目指すにあたって最低限のパソコン操作は出来たほうが良いと考えます。 **求職の際にハローワークのHPを開いたり、就労先によっては出勤簿、派遣先ルート確認にパソコン操作が必要になるからです。**
- また自立生活時の**余暇時間の過ごし方**として、無料イベント情報の入手方法としてもパソコンによるネット検索は有効な手段と言えるでしょう。
- 民衆館では3階・会議室に**パソコンを4台**置き、余暇時間に随時利用できる環境を提供しています。 またパソコンクラブで職員による初步的操作のレクチャーを行っています。
- 今後は生活プログラムでパソコンを触れる利用者を増やすような機会を作つていきます。

# パソコン自習室の環境

・パソコン4台が使用可能  
です。

・WIFI によるインターネット配信ですから個人持ちのパソコンでも受信できます。

・ハローワークのホームページがデスクトップ上  
にあり、すぐに閲覧が可  
能です。

・使用時間は基本1時間で  
すが、予約が無ければ延  
長可能です。

