

自立に向けてのはじめの一步

□自立訓練（生活訓練）とは？

アンサーベーシックキャンパス（ABC）が行っている自立訓練（生活訓練）が目指すところは、今住んでいる地域で自立した生活への移行です。この自立には、将来は働いて収入を得ることも含んでいます

今の状況に不安や悩みはありませんか。

- ・親から離れて自立して生活したい
- ・病院を退院して一人暮らしがしたい
- ・身の回りのことを自分でできるようになりたい
- ・就職に必要なスキルがあるか知りたい
- ・就労が長続きしない原因を知って対策を立てたい
- ・安定した職業生活を送るために生活リズム作りや体調管理ができるようになりたい
- ・安定した自立生活を目指し、ゆくゆくは働きたい

ABCでは、このようなお悩みやご希望をお持ちの方が自立した生活へ向けて2年の間に食事や家事等の日常生活能力を向上するための訓練、日常生活上の相談支援訓練を提供し、社会で自立して生活することができるように必要なスキルなどの習得に努めます。

利用者それぞれの目的に応じたプログラムへの参加や個別訓練、実習や体験を通して、その方が希望される生活を目指します。

□自立に向けて習得したいスキルとは？

自立に向けてのスキルは生活面でのスキルと社会生活（地域）スキルに大別されると考えられます。

（1）生活のスキル

例えば、

- ・入浴（準備、片付けなど）
- ・食事調達
- ・排泄
- ・睡眠
- ・掃除
- ・整理整頓
- ・健康管理
- ・清潔
- ・おしゃれ
- ・服薬管理
- ・移動
- ・余暇、休養

などが考えられます。

（2）社会生活（地域）スキル

例えば

- ・外出（公共交通機関）
- ・社会参加
- ・金銭管理

- ・コミュニケーション ・自己理解 ・自己統制
 - ・自己表現 ・作業、生産、雇用 ・余暇、休養
- などが考えられます。

生活面でも社会生活面（地域）でも注目したいスキルは「気分転換のスキル」「自己理解と一歩踏み出す勇気」ではないかと思われます。

支援者は利用者に対して「頑張る」事を求めがちですが、地域社会で自立することを考えれば、上手に気分転換して休養をとることや、時間がかかってもよいから自分持っているスキルや性格に気づいて進路を決めることが重要です。

支援者は「すべての面で合格点がでない自立生活なんてできない」といった考えに陥ることがありますが、すべてのスキルが習得できなければ地域生活へ移行できないことはありません。

地域とは元来、多種多様な人が生活する場です。そして、自分が苦手なことやできないところをサポートしてくれるサービスは数多くあります。

まずは、ABCで主体性と実行力を獲得し、気持ちを整えてしっかり休養するコツを身につけることで、地域社会での自立を目指してください。

見学・プログラム体験・ランチ試食のお申し込みは、以下の電話またはメールアドレスにお願いします。

TEL：06-4300-5501 Mail：info@ask-abc.net

目標を持って、いろいろなプログラムに参加することで…



①経験が増える

②できること
が増える



③自信が
つく



④やりたい
ことが増える



将来の選択肢が広がる！