

# セルフプラン 記入例

作成日 西宮 年 月 日

本人氏名：西宮 太郎	生年月日：〇〇年〇〇月〇〇日	住所：西宮市六湛寺町 10-3	児童の場合は記入不要
連絡先電話番号： 0798 ( × × ) - × × × ×	障害支援区分：	支給決定を受けている	サービスの内容を記入

## ■利用したいサービス

暮らしの中で手伝ってほしいこと	なぜ手伝ってほしい？	サービス・頻度・時間(わからない場合は記載不要)
友達とコミュニケーションを取って、学校生活を楽しくて欲しい。	家族以外とコミュニケーションを取ることが苦手であるため。	放課後等デイサービス 月 15 日

## ■今後の生活に向けて「やってみたいこと」「気になっていること」

友達をつくりたい。

依頼、もしくは希望する事業所があればこちらにチェック

依頼、もしくは希望する事業所名を記入

次のいずれかに必ずチェックおよびご記入をお願いします。

私はこのセルフプランを提出後、相談支援事業所に「サービス等利用計画(案)等」の作成を依頼します。もしくは、すでに依頼しています。

相談支援事業所への依頼希望がなければこちらにチェック

依頼したい(している)相談支援事業所名： 〇〇相談支援事業所

私は障害福祉サービス等を利用するにあたり、サービスの支給決定において勘案される「サービス等利用計画(案)等」について、相談支援事業所に依頼するのではなく、自分の意思において「セルフプラン」による提出をします。なお、セルフプラン提出に関しては自らサービス調整を図ることや、指定特定相談支援事業者からモニタリングが実施されないなど、制度の内容を理解し、あるいは十分な説明等を受けています。

署名もしくは捺印

自署記名又は押印等

西宮 太郎

※裏面へ続く

## セルフプラン(週間計画表)

次のいずれかにチェックをお願いします。

- 前回到提出したセルフプラン(週間計画表)と変更なし。→下の週間計画表の記載不要です。
- セルフプランの提出が初めて。→下の週間計画表を作成してください。
- 前回到提出したセルフプラン(週間計画表)から変更あり。→下の週間計画表を作成してください。

3つのうち該当するものに  
チェックをつけてください

### ■週間計画表

	月	火	水	木	金	土	日・祝	主な日常生活上の活動
6:00								<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">標準的な週間計画を ご記入ください</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">週単位以外で利用するサービス があれば、種類と利用頻度 をご記入ください</div>
8:00								
10:00								
12:00	学校	学校	学校	学校	学校			
14:00								
16:00	放課後等 デイサービ			放課後等 デイサービ				
18:00								
20:00								
22:00								
0:00								
2:00							福祉サービス提供事業所	
4:00							〇〇デイサービス	

利用する事業所名  
をご記入ください

週単位以外のサービス