

【参考：セルフプラン様式（表面）】

サービス等利用計画書・障害児支援利用計画書（セルフプラン）

わたし、 （氏名）は、指定相談支援事業所を利用せず、自分自身（家族、後見人、支援者を含む）で計画を立て、サービスの利用調整も行いたいのので、セルフプランを希望します。指定相談支援事業所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、あるいは説明等を受けています。

内容を確認し、チェックしてください。

じょうき まちが 上記について、間違いありません。 ☐			
申請者氏名	障害支援区分	セルフプラン作成日	年 月 日
セルフプラン作成者		連絡先	- -
申請者としての関係又は事業所名		本人 ・ 家族（続柄） ） ・ 成年後見人等 ・ 支援者（事業者名）	

作成者連絡先

希望する暮らし・目標	生活についての希望や将来どんな生活を送りたいかについて記入してください。 （例：簡単な料理が作れるようになりたい、仕事がしたい、友人と外出したい 等）
------------	--

利用する福祉サービス等

① 障害児通所支援（１８歳以下のみ）

必要なこと	利用する事業者名	希望するサービス	希望する回数
☐ 友達や大人と触れ合う機会を作り、経験を増やしたい		☐ 児童発達支援	にち つき 日/月
☐ 生活面で出来ることや発達・発育を促したい		☐ 放課後等デイサービス	にち つき 日/月
☐ がっこうの集団生活を生き生きと過ごせるようにしたい		☐ 保育所等訪問支援	にち つき 日/月
☐ 現在利用しているサービスを引き続き使いたい		☐ きよくろうもんがた じどう ほったつしえん 居宅訪問型児童発達支援	にち つき 日/月
☐ その他（ ）			

サービス内容を変更しない場合は、ここに☑を入れてください。
（以下、同じ。）

希望するサービスの回数・時間数・回数を記載してください。

分かなければ記入しなくても構いません。
（以下、同じ。）

② 訪問系

必要なこと	利用する事業者名	希望するサービス	希望する時間数
☐ にゆうよく しやうじ 入浴・食事などを手当てしてほしい		☐ しんたいかいご 身体介護	じかん つき 時間/月
☐ かじ てつだ 家事を手当てしてほしい		☐ かじ えんじょ 家事援助	じかん つき 時間/月
☐ がいしゆつ つ を 外出に付き添ってほしい		☐ つらいふようかいによ 通院等介助	じかん つき 時間/月
希望行先 （ ）		☐ つらいふようかいによ 通院等乗降介助	かい つき 回/月
☐ げんざいりよう 現在利用しているサービスを引き続き使いたい		☐ じゅうどほうもんかいご 重度訪問介護	じかん つき 時間/月
☐ その他 （ ）		☐ いどう かさん 移動加算	じかん つき 時間/月
		☐ こうどう えんご 行動援護	じかん つき 時間/月
		☐ どうこう えんご 同行援護	じかん つき 時間/月
		☐ いどう しえん 移動支援	じかん つき 時間/月

③ 日中活動系

必要なこと	利用する事業者名	希望するサービス	希望する回数
☐ かいこ う 介護を受けながら活動したい		☐ せいかづいきご 生活介護	にち つき 日/月
☐ かんたん なぎやう 簡単な作業などの活動がしたい		☐ しやうろくぞくしえん （Ａ型） 就労継続支援（Ａ型）	にち つき 日/月
☐ しょうろう めざ 就労を目指して一定期間内で訓練したい		☐ しやうろくぞくしえん （Ｂ型） 就労継続支援（Ｂ型）	にち つき 日/月
☐ じりつ せいかつ めざ 自立生活を目指して訓練したい		☐ しやうろくしやう 就労移行支援	にち つき 日/月
☐ いっぱいしょうろう 一般就労を続けるためにサポートしてほしい		☐ しやうろくしやう 就労定着支援	にち つき 日/月
☐ げんざいりよう 現在利用しているサービスを引き続き使いたい		☐ じりつ ぐんれん 自立訓練（機能訓練）	にち つき 日/月
☐ その他 （ ）		☐ じりつ ぐんれん 自立訓練（生活訓練）	にち つき 日/月

④ 居住系・その他

必要なこと	利用する事業者名	希望するサービス	希望する回数
☐ サポートのある住まい（グループホーム）で暮らしたい		☐ きやうだいがくしやうじょ 共同生活援助	にち つき 日/月
☐ じりつ せいかつ めざ 自立した生活を目指して施設に泊まって練習したい		☐ しやうほけいけいじりつ ぐんれん 宿泊型自立訓練	にち つき 日/月
☐ ひつよう 必要に応じてサポートがあるところで泊まりたい		☐ しせつ にやうしやう 施設入所支援	にち つき 日/月
☐ ひびく で 一人暮らしに不安があるので定期的に訪問してほしい		☐ じりつ せいしかづいきじょ 自立生活援助	にち つき 日/月
☐ きがる かよ ばしょ 気軽に通える場所で仲間と交流したい		☐ しやうようかいご 療養介護	にち つき 日/月
☐ げんざいりよう 現在利用しているサービスを引き続き使いたい		☐ たんきにやうしよ 短期入所	にち つき 日/月
☐ その他 （ ）		☐ にちちゅうしち しえん 日中一時支援	にち つき 日/月
		☐ ほうもんじんやうしよ 訪問入浴 / 施設入浴	にち つき 日/月
		☐ ちいき かつかうしえん 地域活動支援センター	にち つき 日/月

⑤ その他サポート・留意事項

上記にないサービスを利用したいとき、事業所に配慮してほしいことがある時は記入してください。

サービス等利用計画案・障害児支援利用計画案（セルフプラン）

週間予定表

れい 例	9:00 起床 10:00～15:00 ●●作業所を利用 15:30～17:00 ○○ヘルパーが訪問（食事、洗濯） 22:00 就寝
げつ 月	
か 火	
すい 水	
もく 木	
きん 金	
ど 土	
にち 日	

例に沿って記載

かのう はんい きにゆう
 可能な範囲で記入してください。
 ようび おな ないよう ばあい ようび おな きにゆう かま
 曜日によって同じ内容の場合「●曜日と同じ」と記入いただいても構いません。

おも にちじょうたいいかづじょう かつどう しゅうかん
 主な日常生活上の活動、習慣

毎週行っている生活状況を記載してください。
 （例：週 5 回就労計測支援 B 型に通っている、毎週土曜日にプールに行

しゅうたんい いがい
 週単位以外のサービス

月〇回、年〇回のサービスについて記載してください。
 （例：月 2 回病院へ行くためにガイドヘルパーを利用する、月 1 回短期入

た
 その他