



いっしょ かんが
一緒に考えよう これからのこと

ひまわりノート

いま 今、どこで生活していますか？
せいかつ
やってみたいことはありますか？

はじめに

さいし
堺市では、しょうがい
障害のある方がかたすな
住み慣れたちいき
地域で、あんしん
安心して
く
暮らせることをめざしています。

さっし
この冊子は、しょうがい
障害のある方がかた
自分のじぶん
意思で、しえんせんたく
支援を選択し、
きぼう
希望するく
暮らしをじつげん
実現してほしいとのおも
思いから
さくせい
作成をしました。

せいかつ
生活するば
場をけんとう
検討するにあたり、
かつよう
ご活用いただきたいとかんが
考えています。

ふあん
いろいろと不安なことやなや
悩んでいることもあるかと
おも
思いますが、あなたをおうえん
応援するひと
やさ
支えるしくみがたくさんあります。

じぶん
まずは、自分らしいせいかつ
生活に向む
けて、
いっぽふ
一歩踏みだ
出してみませんか。

この冊子の使い方

●こんなときに読んでみてください

「これからの暮らしについて、少しでも考えてみたいな」と思ったとき

「今とは違う暮らしって、どんな感じなんだろう？」と気になったとき

ご本人のこれからの暮らしを、家族や支援者が一緒に考えたいとき

●この冊子でわかること

自分がどんな暮らしをしたいかを考えるヒント

使えるサービスの紹介

グループホームや入所施設での1日の過ごし方

お金のことや生活を支える仕組みなど

●使い方のポイント

気になるところから読んでください。全部を一度に読まなくても大丈夫です。

感じたことや気づいたことをメモに残しておく、あとで話し合う時に役立ちます。

何度でも読み返して使ってください。時間がたつと気持ちや考えが変わることもあります。

支援者や相談員と一緒に読むことで、より具体的な相談につながることもあります。

●わからないことがあったら

区役所の窓口や基幹相談支援センターなどの、身近な支援者に相談してみましょう。

一人で悩まず、周りの人と一緒に考えていくことが大切です。

もくじ 目次

げんざい く せいり 現在の暮らしを整理したい

・・・①～③

いま せいかつ す
今の生活や好きなこと、できることを
きろく
記録してみましょう

かぞく ふあん き ご家族の不安や気がかりを

せいり
整理したい・・・④

せいかつ だいじょうぶ
生活について「大丈夫かな？」
かんが か だ
と考 えていることを書き出してみましょう

く ば し 暮らしの場について知りたい

・・・⑤

ひとりぐ
一人暮らし、グループホーム、
にゅうしょせつ とくちょう しょうかい
入 所 施設などの 特 徴 を 紹 介
しています

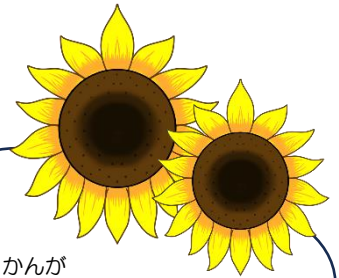
しょうがい ふ く し 障害福祉サービスについて知りたい

・・・⑥

つか しゅるい ないよう
使えるサービスの種類や内容を
しょうかい
紹 介 しています

かね き
お金のことが気になる・・・⑦

しょうがいねんきん せいかつ ほ ご せいねんこうけんせいど
障 害 年 金、生 活 保 護、成 年 後 見 制 度 等
について説明しています



く かんが
これからの暮らしを考えたい
・・・⑧

あなたがやってみたいことを
か だ
書き出してみましょう

にゅうしょしせつ
グループホームや入所施設での
にち なが し
1日の流れを知りたい・・・⑨～⑩

じっさい せいかつ み
実際の生活スケジュールを見ながら、
く
暮らしのイメージをふくらませてみましょう



じぶん きも さっし つか
自分の気持ちや、冊子を使ってみての
かんそう きろく
感想などを記録したい・・・⑪

きょう き きも か
今日の気づきや気持ちを書きとめて
おきましょう。何度もつか
使えます

ふろく しえんしゃよう
《付録》支援者用ツールページ・・・⑫

しえんしゃ かぞく いっしょ かんが
支援者やご家族が一緒に考えるための
かくにん ふろく
確認シートを付録として
けいさい
掲載しています

() さんの^{げんざい}現在の^く暮らし

質問1 ^{しょうがいふくし}障害福祉サービス^しを知っていますか？

はい ・ いいえ ・ わからない

質問2 ^{しょうがいふくし}障害福祉サービス^{りよう}を利用していますか？

はい ➡ _____

●利用しているサービス

^{きょたくかいご}居宅介護（ホームヘルプ）・^{じゅうどほうもんかいご}重度訪問介護・^{どうこうえんご}同行援護・^{こうどうえんご}行動援護・^{りょうようかいご}療養介護

^{たんきにゅうしょ}短期入所（ショートステイ）・^{せいかつかいご}生活介護・^{しせつにゅうしょしえん}施設入所支援・^{じりつくねん}自立訓練（^{きのうくんねん}機能訓練）

・^{せいかつくねん}生活訓練）・^{しゅうろうせんたくしえん}就労選択支援・^{しゅうろういこうしえん}就労移行支援・^{しゅうろうけいぞくしえん}就労継続支援（^{がた}A型・^{がた}B型）

^{しゅうろうていちゃくしえん}就労定着支援・^{じりつせいかつえんじょ}自立生活援助・^{きょうどうせいかつえんじょ}共同生活援助（グループホーム）

^{いどうしえん}移動支援（ガイドヘルプサービス）・^{にっちゅういちじしえん}日中一時支援・^{ほそうぐ}補装具・^{にちじょうせいかつようぐ}日常生活用具

その他（ ）

いいえ ➡ ^{りゆう}理由： _____

げんざい く
現在の暮らし

() さんの 1 日のスケジュール

へいじつ 平日		きゅうじつ 休日	
	きしやう 起床		きしやう 起床
	ちやうしやく ふくやく 朝食 (服薬あり・なし)		ちやうしやく ふくやく 朝食 (服薬あり・なし)
	ちゅうしやく ふくやく 昼食 (服薬あり・なし)		ちゅうしやく ふくやく 昼食 (服薬あり・なし)
	ゆうしやく ふくやく 夕食 (服薬あり・なし)		ゆうしやく ふくやく 夕食 (服薬あり・なし)
	しゅうしん 就寝		しゅうしん 就寝

しつもん

質問3

(

) さんの^す好きなことは？

* これからの^く暮らしを^{かんが}えるヒントとなること (^{ぐたいてき}具体的な活動や^{かつどう}テレビ番組^{ばんぐみ}など)

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____



(

) さんの^{とくい}得意なことや^よ良いところは？

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

しつもん

質問4

(

) さんにとって^{あんしん}安心して^{はな}話せる人^{ひと}は^{だれ}誰ですか？

- ・ _____
- ・ _____
- ・ _____

かそく
ご家族が（ ）さんの

かんが とき
これからを考えた時

なに しんぱい
何か心配なことはありませんか？

はん つく
ご飯はだれが作ってくれるの

ひとり
1人でできないことも
あるけれど大丈夫かな

かたづけできるかしら



く ば
いろいろな暮らしの場や

しょうがいふくし
障害福祉サービスなどがありますよ！

暮らしの場について

ひとり暮らし

にがて 苦手なことがあっても、おうえん 応援があれば、かぞく 家族と離れて、はな 自立した生活を、しりつ 送ることができます。

たくさんのひと 人が、りようり 料理や、そうじ 掃除などは、ヘルパーさんに、てつだ 手伝ってもらって、かね 金、かんり 管理や、てつづ いろいろな、そうだんいん 手続きは、相談員や、しえんしゃ 支援者、かぞく 家族に、てつだ 手伝ってもらい、ひとり暮らしをしています。

市営住宅・公営住宅

しゅうにゅう 収入に、おう 応じた、やちん 家賃で、す 住むことができます。しょうがいしゃてちょう 障害者手帳があれば、ひとり暮らしの人でも、ひと 申し込み、もう 1年に、ねん 数回募集があり、ちゆうせん 抽選で、あ 当たると、にゅうきょ 入居できます。

グループホーム

アパートやマンション、いっこだ 一戸建てなどを、つか 使って、すうにん 数人で、きょうどうせいかつ 共同生活するところです。いろいろなタイプ（ワンルーム型など）のグループホームがあります。グループホームによって、ちが 違い、ルールなどが、ちが 違います。自分の、じぶん 部屋を、へ や 持つことができ、キッチンや、も トイレ、お風呂などは、ふ る 共同で、きょうどう 使います。せわにん 世話人さん、せいかつ 生活の手、てだす 助けを、してくれ、ます。

家族と一緒に

とう お父さんや、かあ お母さん、きょうだい 兄弟や、しまい 姉妹と、いっしょ 一緒に、く 暮らしている方も、かた おお おも 多いか、と思います。家族と一緒に暮らしていても、つか 使える、しょうがいふくし 障害福祉サービスがあります。

入所施設

やかん 夜間や、きゅうじつ 休日、ふく も含めて、にゅうよく 入浴や、はい 排せつ、しょくじ 食事、かいご 介護などの、サポートを受けられます。

いろいろなサービスの紹介

きょたくかいご 居宅介護（ホームヘルプ）

あなたの話をゆっくり聞きながら、料理や掃除など苦手なことを手伝ってくれます。
入浴や排せつ、食事の介護を行う身体介護サービスを利用することもできます。

じりつせいかつくんれん 自立生活訓練

料理を作ったり、自分で洗濯をしたりと家族と離れて生活する練習をする場所です。

せいかつかいご 生活介護

「お風呂に入ってゆっくりしたい」「創作活動をしたい」など、みんなと一緒に活動する場所です。
家まで車で送迎してくれます。

たんきにゅうしょ 短期入所（ショートステイ）

短期間、夜間も含め、短期入所施設で入浴や排せつ、食事の介助をしてくれます。

しゅうろういこうしえん 就労移行支援

一定期間、就労に必要な知識および能力の向上のために必要な訓練を行います。

しゅうろうけいぞくしえん がた 就労継続支援A型

事業所と雇用契約を結び、働きながら一般就労をめざします。

しゅうろうけいぞくしえん がた 就労継続支援B型

年齢や体力面で一般就労が難しい方などを対象に、雇用契約は結ばずに、就労の機会を提供します。
事業所が決めた工賃をもらうことができます。

いどうしえんじぎょう 移動支援事業（ガイドヘルプサービス）

あなたが行きたいところに、ガイドヘルパーが付き添いを行うことにより、行きたいところに行けるお手伝いをしてくれます。

かね お金について

しょうがいしゃてちょう
障害者手帳

こうきょうしせつ にゅうかんにりょう りようりょう わりびき げんめん けいたいでんわりようきん わりびき えいがかん わりびき う
公共施設の入館料・利用料の割引や減免、携帯電話料金の割引、映画館の割引などを受けることができます。

しょうがいねんきん
障害年金

しょうがい ていど いってい じょうけん しんせい けいざいてき ほしょう ねんきん しきゅう ばあい
障害の程度など一定の条件によりますが、申請すると経済的な保障をするための年金が支給される場合があります。

せいかつ ほんご
生活保護

はたら いよく しんしん ふちよう はたら せいかつ むすか ばあい さいていげんど せいかつ ほしょう
働く意欲はあるが心身の不調により働けない、生活することが難しい場合、最低限度の生活を保障してもらえます。

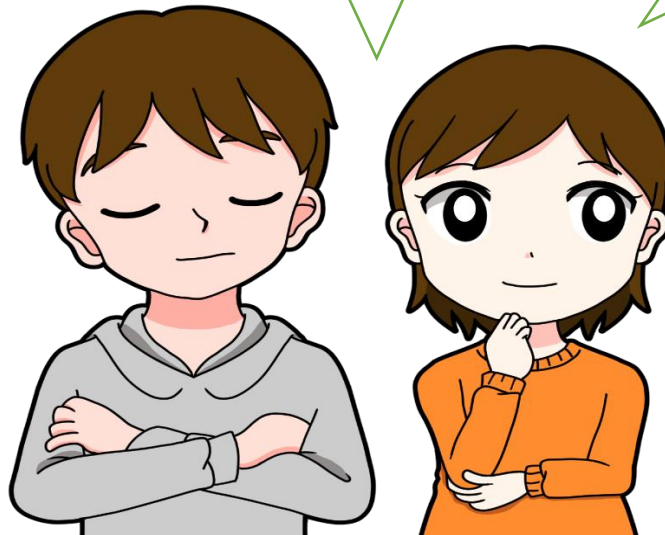
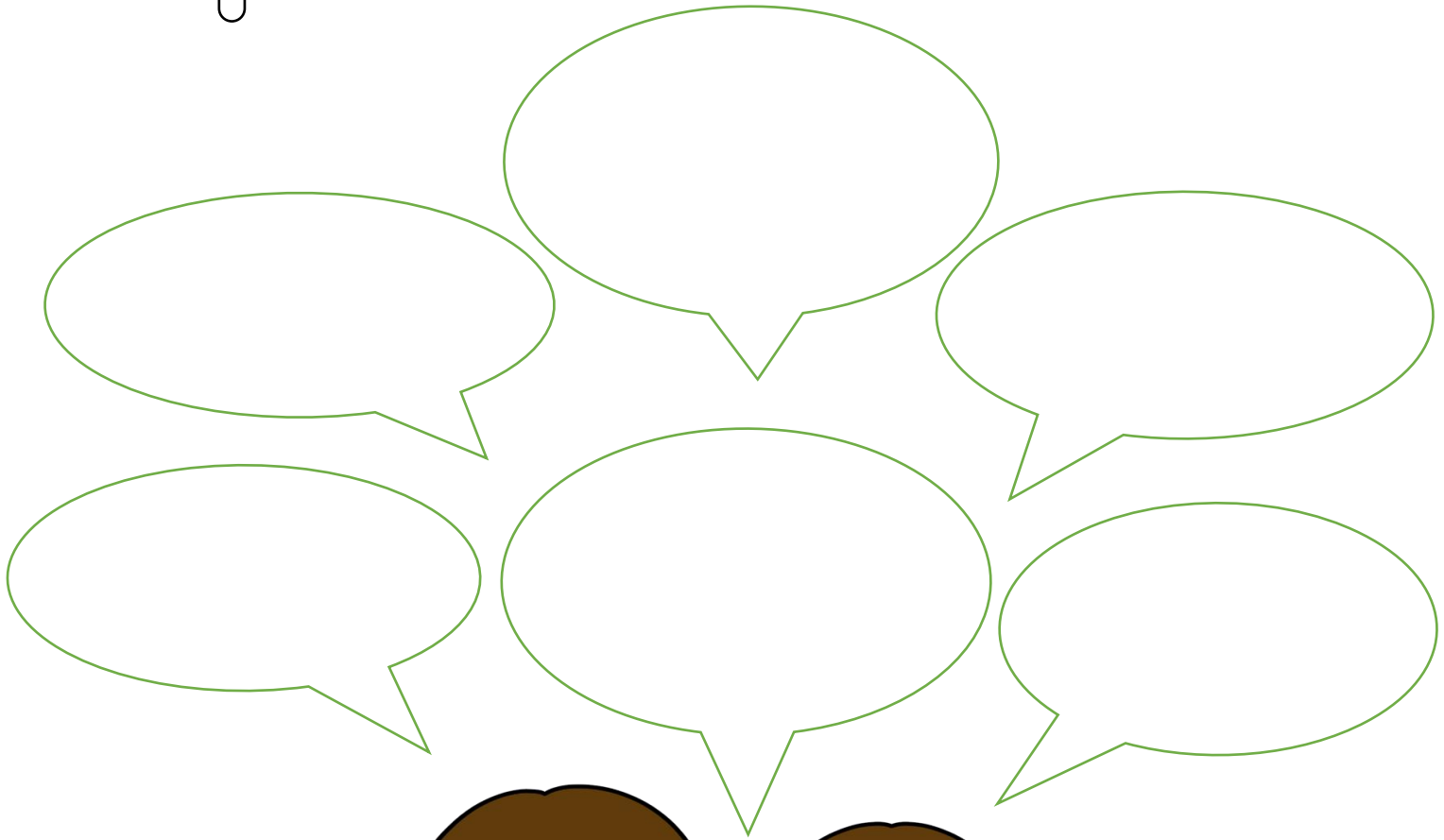
にちじょうせいかつじりつしえんじぎょう
日常生活自立支援事業

かね つか かた こま ひと そうだん じぎょう ふくし りようえんじょ にちじょうてき きんせんかんり
お金の使い方などに困っている人の相談にのってくれる事業です。福祉サービスの利用援助や日常的な金銭管理などの支援を堺市社会福祉協議会で実施しています。

せいねんこうけんせいど
成年後見制度

まいにち く なか ひつよう はんだん けってい むすか ひと けんり まち せいど きんせんかんり しょうがいふくし
毎日の暮らしの中で必要な判断や決定が難しい人の権利を守るための制度です。金銭管理や障害福祉サービスの利用契約などに備えるため後見人等をつけることができます。

() さんのこれからの暮らし



あなたの「やりたいこと・やってみたいこと」を

いっしょ かんが
一緒に考えていきましょう！

さん こう
参 考

グループホーム（共同生活援助）の暮らし

へいじつ 平日		きゅうじつ 休日	
6:30	きしょう 起床	6:30	きしょう 起床
きしょうご 起床後	き が トイレ・着替え	きしょうご 起床後	き が トイレ・着替え
7:00	ちょうしょく ふくやく 朝食（服薬あり・なし）	7:00	ちょうしょく ふくやく 朝食（服薬あり・なし）
	つうしょじゅんぴ そうげい 通所準備・送迎		がいしゅつじゅんぴ 外出準備・ ガイドヘルパー ^{とうちやく} 到着
10:00	つうしょ 通所		
12:00	きゅうしょく ふくやく 給食（服薬あり・なし）	10:00～ 16:00	ガイドヘルパーと外出（服薬 あり・なし）
15:30	き た く じゅんぴ そうげい 帰宅準備・送迎		
16:00	き た く グループホーム帰宅	16:00	き た く グループホーム帰宅
17:30～ 19:00	ゆうしょく ふくやく 夕食（服薬あり・なし）	17:30～ 19:00	ゆうしょく ふくやく 夕食（服薬あり・なし）
ゆうしょくご 夕食後	にゅうよく 入浴	ゆうしょくご 夕食後	にゅうよく 入浴
	じしつ す 自室・リビングで過ごす		じしつ す 自室・リビングで過ごす
しゅうしんまえ 就寝前	ふくやく （服薬あり・なし）	しゅうしんまえ 就寝前	ふくやく （服薬あり・なし）
22:00	しゅうしん 就寝	22:00	しゅうしん 就寝

【お金のやりくり（参考）】

しゅうにゅう やく まん えん
収入：約12万4000円

ししゅつ やく まん えん
支出：約12万4000円

しょうがいねんきん まん えん
障害年金：7万円

りょうきん しょくひ こうねつひ こ まん えん
グループホームの料金（食費・光熱費込み）：8万5000円

せいかつ ほ こ まん えん
生活保護：5万4000円

た せいかつ ひつよう かね まん えん
その他生活に必要なお金：3～5万円

しょうがいねんきん せいかつ ほ こ きんがく か
※障害年金・生活保護の金額は変わることがあります。

さん こう
参 考

にゅうしょし せつ
入所施設

しょうがいしゃしえんしせつ
(障害者支援施設) での暮らし

へいじつ 平日		きゅうじつ 休日	
7:00	きしょう 起床	7:00	きしょう 起床
きしょうご 起床後	トイレ・着替え	きしょうご 起床後	トイレ・着替え
8:00	ちゅうしょく ふくやく 朝食（服薬あり・なし） は 歯みがき	8:00	ちゅうしょく ふくやく 朝食（服薬あり・なし） は 歯みがき
9:00	ごぜん かつどう せいかつかいご 午前の活動（生活介護・ たいそう さんぽ けいさぎょう 体操・散歩・軽作業など）	9:00	ごぜん よか 午前の余暇（ドライブや買い物な どの外出・体操や軽い活動など）
12:00	ちゅうしょく ふくやく 昼食（服薬あり・なし） は 歯みがき	12:00	ちゅうしょく ふくやく 昼食（服薬あり・なし） は 歯みがき
14:00	ごご かつどう にゅうよく 午後の活動（入浴・ レクリエーションなど）	14:00	ごご よか 午後の余暇（おやつ・ドライブ・ ないしょく つきすうかい 内職・月数回のイベントなど）
15:00	おやつ・じゆうじかん 自由時間など	15:00	おやつ・テレビ・じゆうじかん 自由時間など
17:30	ゆうしょく ふくやく 夕食（服薬あり・なし） は 歯みがき	17:30	ゆうしょく ふくやく 夕食（服薬あり・なし） は 歯みがき
	ぬ くすり 塗り薬・トイレ・テレビなど		ぬ くすり 塗り薬・トイレ・テレビなど
しゅうしんまえ 就寝前	ふくやく （服薬あり・なし）	しゅうしんまえ 就寝前	ふくやく （服薬あり・なし）
21:00	しゅうしん 就寝	21:00	しゅうしん 就寝

【お金のやりくり（参考）】

しゅうにゅう やく まん えん
収入：約8万7000円

ししゅつ やく まん えん
支出：約8万7000円

しょうがいねんきん まん えん
障害年金：8万7000円

にゅうしょし せつ りょうきん しょくひこ まん えん
入所施設の料金（食費込み）：5万5000円

しょうがいねんきん きんがく
※障害年金の金額は、
かわることがあります。

じゆう つか かね まん えん
自由に使えるお金：2万2000円

た いりょうひ さんばつだい まんえん
その他（医療費・散髪代など）：1万円

さんこう した にゅうしょし せつ
【参考とした入所施設】

じょぶライフだいせん→



パル・茅渚の里→



ピュアあすなろ→



さかいふくすいずみりょうご えん
堺福泉療護園→



()さんの^きも^き気持ちを聞かせてください

【 ねん 年 がつ 月 にち 日 きにゅうしゃ 記入者 】

【 年 月 日 記入者 】

【 年 月 日 記入者 】

はっこう び れいわ ねん がつ
発行日 令和8年4月

さっし さかい し しょうがいしゃちいきいこうだいせいせいびじぎょう せいさく
この冊子は 堺市障害者地域移行体制整備事業により制作しました。

せい さく とくていひ え いり かつどうほうじん さかいしそудんしえん
【制作】 特定非営利活動法人 堺市相談支援ネット

さかいしけんこうふくしきょく しょうがいふく し ぶ しょうがいしさくすいしんか
堺市健康福祉局 障害福祉部 障害施策推進課

ぎょう りょく さかいしちいきせいいかついかうしえんかいぎ
【協力】 堺市地域生活移行支援会議

といあわ さかいしさかいくあさひがおかなかまち
【お問合せ】 ☎590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1

さかいしりつけんこうふくし ない そうごうそудんじょうほう
堺市立健康福祉プラザ内 総合相談情報センター

TEL : 072-275-8166

FAX : 072-244-7777

E-mail : soudan-shouki@soudan-net.jp

さっし しょうほう れいわ ねん がつげんざい
この冊子の情報は令和8年3月現在のものです