|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| セルフプラン（わたしのこと） |  | 平成　　　年　　　月　　　日 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 明治・大正昭和・平成 | 　年　　月　　日(　　歳) |
|  |  |  |  |

１．の（やまい、っているなど）

|  |  |
| --- | --- |
| ① | ②っている（やクリニック） |
| ●まい | //うなど |
| □□グループホーム□□ |  |
| ●にんでいる | ③っている（や） |
| 　□　□　□　□　□　□　□その |  |  |
| □　□□□その |  |
| ●りになるや、の | ④（びにくところや） |
| 　□　□　□　□　□　□　□その |  |

２．わたしについて（得意なことや、がいや、など）

|  |  |
| --- | --- |
| なこと | ※ごにごください |
| がい | □がい　□がい　□がい　□　□ |
|  |
|  | □　□・　□おくすり　□そのになること |
|  |
|  | □・　□（　　　）　□の・り　□ |
|  |
| のサービス | □がいサービス　□　□　□　□ |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| セルフプラン（やっていること、サービスのこと） |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ① | ⇒ | 優先順位 | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
|  | っていることやってみたいこと | サポートしてほしいことと | サポートするやサービスの・・ | わたしの |  |
| ●いつかはこうなりたい | １ |  |  |  |  |  |
| ２ |  |  |  |  |  |
| ●（1ぐらい） | ３ |  |  |  |  |  |
| ４ |  |  |  |  |  |
| ●いまの（3ヶぐらい） |
| ５ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | いまの |  | これからの（H　　　　　　から） |
|  |  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 | ⇒ | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 早朝 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日中 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 夜間 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 深夜 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| の |  |  |

サービスを

してからの