

## サービス利用計画

ヘルパーさんや短期入所など、これからサービスを使ってみようと思っている方に、ぜひ「サービス利用計画」を作成されることをお勧めします。単に、「ヘルパーさんというのがあるから」とか、「短期入所というサービスがあるから」ということで利用するのではなく、①まずは今何に困っていて、どうしたいのか（ニーズ）を考えて現状を整理しましょう。②次に、困っていることや望んでいることの解決・実現に向けての目標を考えてみましょう。

③そして、その目標を達成し、ニーズを満たすために、どのような資源やサービスがあるのか、それらをどの程度利用すればよいのか、を検討します。④さらには、その資源やサービスはどこにあるのか（事業所など）を探して選びます。

①～④の手順をふむことで、目的意識を持ってサービスを利用することができます。同じサービス利用でも、ただなんとなく利用するのでは、利用した結果が大きく違うこともあります。また、たとえば給付費支給申請

の手続きの際、この計画があれば申請内容もよりわかりやすく、手続きがスムーズになることも期待できるでしょう。

自分の困りごとやどうしたいのかを考えると、思いがあふれてなかなか整理がつきにくいという場合や、資源やサービスについての情報がなくてわからないという場合など、もし、「むずかし～！」と思ったら、ぜひ、相談室にご相談ください。ひとつひとつ丁寧に、一緒に考えていきましょう。

もちろん、すでにサービスを利用して、「サービス利用の回数や時間を増やしたい」とか、「他に違うサービスはないだろうか」等考えている方にとっても、「サービス利用計画」の作成は大切です。計画は、その目標が達成されたときや、利用者本人の状況が変わったとき、また、なかなか計画通りうまくいかないときなどに、見直して立て直す必要があるからです。そんな場合も、相談室にご連絡いただければ、よりよい計画について一緒に考えます。計画を持って、充実したサービス利用が出来るようにしたいですね。



人と比べて、落ち込んだり腹を立てたりすることもある。でも結局、人は人、自分は自分。自分にできること、今すべきこと、やるしかないでしょ？（見学）