



生活訓練ってというのは？



A. 自立訓練の中の生活訓練だね。

自立訓練ってというのは「障がいのある方が自立した生活を送ることができるように訓練や支援を行う場」のことだよ。

自立訓練には2種類あって、身体機能のリハビリテーションを行う「機能訓練」と、生活能力の維持や向上を目指して行う「生活訓練」があるよ。

聞いてくれているのは、この「生活訓練」のことだね。

自立訓練(生活訓練)は、障がいのある人が自立した生活を送ることができるように、生活の能力の向上を目指した訓練をすることができるよ。

[障害者総合支援法](#)を根拠とする指定障害福祉サービス事業のひとつなんだ。

利用にあたっての目的は、人によって自立の定義が違ってくるため、さまざまあるよ。

障がいのある人の中には、[学校](#)を卒業したけど、家から出ることや人と関わっていくことに不安や困り感がある人もいるんだよ。

社会とつながることや就労を目指すために生活技能の向上や自分の興味や関心がどこにあるのか知りたい、という人もいる。

これからの暮らしかたの改善を目指して、日常生活の中の対処技能を向上させたい、と考えている人もいたりするんだ。

障がいのある人が[自立した生活](#)に向けて、食事やお金、体調の管理などのADLの維持や向上を目指したり、生活上の困りごと相談できたりするよ。

朝起きられない人には、1日の行動や夜間になにをしているのかを詳しく聞いて、つまずきを整理して取り組みを一緒に考えたりする。

医師に自分の状態をどう説明していいか解らない人には、伝えかたの練習やメモなどのちょっとした工夫を助言したりしてくれるんだ。

生活の基本的な過ごしかたや、服装や身だしなみ、金銭管理の在り方、周囲の人とのコミュニケーションの取り方なんかも助言してくれる。

自分への向き合い方や、社会的資源の活用方法、[障害者手帳](#)や障害年金の活用方法、[専門職](#)への相談のしかた、などあらゆることを学ぶことができるんだ。

人によって置かれている状況(疾患や回復段階、家族構成など)は違ってくるので、自立、の定義というものも人によってさまざまなんだね。

自立訓練(生活訓練)のスタイルは、3つあって、基本は自宅から通って自立訓練を受ける通所型だよ。

他に、引きこもりや長期療養生活で外出に不安がある方のために、事業所のスタッフが利用者の自宅に来てくれる[訪問型](#)もある。

日中一般就労や障がい福祉サービスを利用している障がいのある方へ居住スペースを提供して、宿泊を通して生活能力の向上のトレーニングをする宿泊型もあるんだよ。

利用できる人は、主に[発達障がい](#)、[知的障がい](#)、[精神障がい](#)のある人だよ。

利用できる期間は、原則として2年間で、長期入院などの理由があれば3年間の利用が認められることもあるよ。

自立訓練(生活訓練)のサービスを利用するときは、市町村から障がい福祉サービス[受給者証](#)の交付を受ける必要があるんだ。

利用までの流れは、[他のサービス](#)を利用するときと同じだよ。

市町村の窓口に行って相談してみて、自身が対象者であれば受給者証の交付を申請する→事業所を見学する→市町村から受給者証が交付されたら、利用開始といういつもの流れだね。

手続きの流れについては、相談支援事業所に相談することもできるよ。

障がい福祉サービスを利用しようとするなら必ずこの手続きは必要なので、[相談支援事業所](#)に行ってみてほしいと思うんだ。

よりよくサービスを利用するために、客観的に見てくれて希望する生活を長い目で考えて助言をくれる[相談支援専門員](#)がいると、手続きにも相談にも力を貸してくれるはずだよ。

[《MENU》](#)

[《就労定着支援って？》](#)

[《大人になったときに必要なことは？》](#)

2022-12-12 掲載