

# すばる Q&A

## Q1. 「すばる」ってどういう事業なの？

A1. 障害者総合支援法に基づく福祉サービス事業「自立訓練(生活訓練)事業」としており、社会生活に必要な訓練をする場所です。

## Q2. 訓練期間はどのくらい？

A2. 最長2年間(1年間の延長有)  
\*一般企業を目指す場合には、すばる(自立訓練)2年+とっと(就労移行支援事業所)2年の合計4年コースの選択も可能です。

## Q3. いつから通所できるの？

A3. 3カ月単位で訓練内容が異なりますので、原則として次の年4回になります。  
4月・7月・10月・1月(通所スタート月は要相談)

## Q4. どんな訓練をするの？

A4. 事例をご紹介します。

- ① **ライフ・スキル・トレーニング**  
健康管理(服薬・食事・睡眠)、金銭管理、身だしなみ、掃除・余暇の過ごし方 etc.
- ② **新たな居場所(自分の居場所を作る)**  
創作・趣味、コミュニケーション
- ③ **心と身体を整える(生活リズムを整えながら生活力を身に着ける)**  
体力作り、対人関係・人間関係
- ④ **社会を知る(世の中や仕事を知る、考え、理解する)**  
教養、リクリエーション、イベント、法的な問題、制度を知る
- ⑤ **自分を知る**▶自己選択、自己理解
- ⑥ **社会とつながる(将来を考え、次のステップへ進む)**▶職業体験、進路を考える
- ⑦ **その他の社会生活力アップ科目**

## Q5. 訓練費用の自己負担はありますか？

A5. 月額自己負担額  
訓練のための負担額は、月額3,000円となります。



認定NPO法人チャレンジド・コミュニティ **すばる**  
自立訓練事業所

〒320-0051 宇都宮市上戸祭町 94-27

TEL&FAX  
**028-615-7578**

**花房事務所** 〒320-0827 宇都宮市花房 2-8-6

指定相談支援事業所  
いま・ここ  
TEL&FAX 028-611-3020

絵画造形教室  
アートコパン  
TEL&FAX 028-611-3991

指定同行援護事業所  
あいさぽ  
TEL&FAX 028-633-7191

ゆっくり学べる  
パソコン教室  
TEL&FAX 028-611-3991

福祉有償運送サービス事業所  
ハロー  
TEL&FAX 028-633-7191

法人運営部  
TEL&FAX 028-611-3991

**上戸祭事務所** 〒320-0051 宇都宮市上戸祭町 94-27

自立訓練事業所  
すばる  
TEL&FAX 028-615-7578

指定就労継続支援 A 型事業所  
チャレンジドITセンター  
TEL&FAX 028-615-7577

指定就労移行支援事業所  
とっと  
TEL&FAX 028-666-6699

ぜんち共済保険代理店事業  
チャレンジドあんしん事業部  
TEL&FAX 028-615-7578

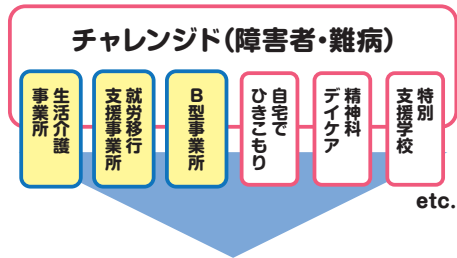
指定定着支援事業所  
めでい  
TEL&FAX 028-615-7578

社会に出るための  
準備として

障害者総合支援法に基づく  
福祉サービス事業自立訓練(生活訓練)事業

**すばる**

# すばるの全体像



相談支援事業所

**すばる**  
訓練期間:2年間



一般企業(行政)

就労定着支援事業所

…この四角は障害者総合支援法に基づく福祉サービスを表しています。

# すばるのねらい

①各種の訓練、②本人との面談、③親の勉強会を通じて、次の3つの事業を選択するための「多角的な目安(アセスメント)」を提示します。



# 対象者

- ① 福祉的就労先の選択に迷っている方
- ② デイケア等で地域生活への定着を考えている方
- ③ 特別支援学校を卒業した方

\*利用にあたっては、障害者総合支援法に基づく福祉サービスの受給者証の取得が必要となります。  
①障害者手帳の取得者②特定難病の指定者③自立支援医療の受給者

# 多角的な目安(アセスメント)について

つぎの3種類の側面から、6か月ごとに、福祉的就労先を選択するための「多角的な目安」を提示します。

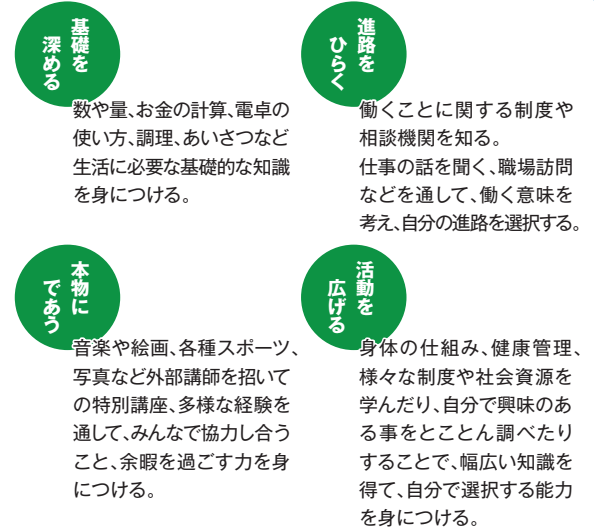


この3種類の内容から、3つの事業を選択するための「多角的な目安」を提示します。

\*福祉的就労先の選択方針が決まれば、その選択された事業所選びを、障害者相談支援専門員と一緒に事業所探し、次の事業所への移籍を支援します。

# すばるの訓練メニュー

## プログラム例



## 1週間の流れ

月曜日～金曜日  
週5回の毎日の時間割り

10:00~10:20	掃除・朝礼
10:30~12:00	午前のメニュー
12:00~13:00	昼休み
13:00~15:00	午後のメニュー
15:00~15:30	ふり返り・日報