

**記入例**

サービス等利用計画・障害児支援利用計画(セルフプラン)【週間計画表】

|       | 月   | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝           | 主な日常生活上の活動             |  |  |  |                        |
|-------|---|---|---|---|---|---|---------------|------------------------|--|--|--|------------------------|
| 5:00  |   |   |   |   |   |   |               | たとえば・・・                |  |  |  |                        |
| 6:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 7:00  |   |   |   |   |   |   |               | 7時 起床(起きる)<br>朝食(朝ごはん) |  |  |  |                        |
| 8:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 9:00  | たとえば・・・<br>・〇〇学校<br>・幼稚園、保育所<br>・児童発達サービス |   |   |   |   |   |               | 9時～3時 学校               |  |  |  |                        |
| 10:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 3時～6時<br>火・木…放課後デイサービス |
| 11:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 放課後等デイサービス             |
| 12:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 13:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 7時 夕食(夜ごはん)            |
| 14:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 9時 寝る                  |
| 15:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 移動支援                   |
| 16:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 放課後等デイサービス             |
| 17:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 放課後等デイサービス             |
| 18:00 |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  | 放課後等デイサービス             |
| 19:00 |   |   |   |   |   |   | 放課後等デイサービス    |                        |  |  |  |                        |
| 20:00 |   |   |   |   |   |   | 夏休みは週4日利用したい  |                        |  |  |  |                        |
| 21:00 |   |   |   |   |   |   | 短期入所          |                        |  |  |  |                        |
| 22:00 |   |   |   |   |   |   | 緊急時に利用したい     |                        |  |  |  |                        |
| 23:00 |   |   |   |   |   |   | 移動支援(ガイドヘルパー) |                        |  |  |  |                        |
| 0:00  |   |   |   |   |   |   | 時々利用したい       |                        |  |  |  |                        |
| 1:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 2:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 3:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 4:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |
| 5:00  |   |   |   |   |   |   |               |                        |  |  |  |                        |