

97mm（内側に折り込む面） A

100mm

B

100mm

C

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

〒320-0827 宇都宮市花房 2-8-6

TEL&FAX
028-678-5411

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	指定自立訓練事業所 すばる TEL&FAX 028-678-5411
指定同行援護事業所 あいざぼ TEL&FAX 028-680-7285	絵画造形教室 アートコバン TEL&FAX 028-611-3991
福祉有償運送サービス事業所 ハロー TEL&FAX 028-680-7285	ゆっくり学べる パソコン教室 TEL&FAX 028-611-3991
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

指定就労移行支援事業所 とと 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
指定定着支援事業所 めでい TEL&FAX 028-615-7578	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

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

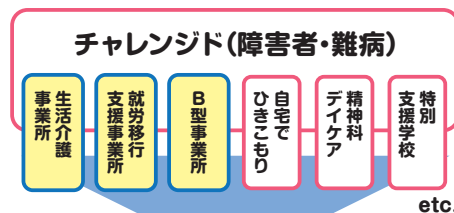
すばる

2020.09.01

100mm

C'

すばるの全体像



相談支援事業所

すばる

訓練期間:2年間

A型事業所

B型事業所

就労移行支援事業所

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。

100mm

B'

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。

作業を通じて、安心な居場所の確保を目指す方

就労継続支援B型事業所

雇用契約を結んで短時間の労働を目指す方

就労継続支援A型事業所

一般就労を目指す方

就労移行支援事業所

対象者



- ① 福祉的就労先の選択に迷っている方
- ② ダ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。

日々の各種訓練を通じての変化・目標の達成度合

毎月の本人と専門職(心理士・社会福祉士・精神保健福祉士)との面談による変化

2ヶ月ごとに「親の勉強会」の開催と親との面談による親と本人との関係性の変化

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。

97mm (内側に折り込む面)

A'

すばるの訓練メニュー

プログラム例

基礎を深める

数や量、お金の計算、電卓の使い方、調理、あいさつなど生活に必要な基礎的な知識を身につける。

進路をひらく

働くことに関する制度や相談機関を知る。仕事の話を聞く、職場訪問などを通して、働く意味を考え、自分の進路を選択する。

本物にであう

音楽や絵画、各種スポーツ、写真など外部講師を招いての特別講座、多様な経験を通して、みんなで協力し合うこと、余暇を過ごす力を身につける。

活動を広げる

身体の仕組み、健康管理、様々な制度や社会資源を学んだり、自分で興味のある事とことん調べたりすることで、幅広い知識を得て、自分で選択する能力を身につける。

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