

# 生活訓練 パザパの通所でできること、たとえば… 長期目標：日中活動ができるようになりたい。

パザパ開始

通所や相談することに慣れる⇔繰り返し

困りごとの解決を練習

少しずつ生活が変わってくる



昼夜逆転しているし、  
他の人と関わることが  
少ないな・・・

- ★生活リズムを取り戻したい。
- ★もう一度働きたい。
- ★生活力をつけたい。
- ★社会参加の場を探したいなど



パザパのスタッフと相談。  
まずは昼夜逆転を直すため  
生活リズムを整えることに。  
今できそうなことは何か相談する。  
週2回午後からの通所を始める。



週2回午後の通所がなかなかで  
きない。  
パザパのスタッフと相談。  
「できないことに気を取られ過  
ぎないで、焦らずに」とスタッフ  
から声かけ。



休み休みだけパザパに行けるよう  
に。パザパに行くとスタッフやメン  
バーさんがいて疲れるけど、一人で  
家にいるより気持ちが変わる。生活  
リズムがついてきた。次のステップ  
について考えてみようかな。

困りごとや目標は人それぞれ。  
それぞれの2年後どうなりたいか  
の長期目標を立てます。

週1回短時間の  
通所から始められます

必要な人は送迎も  
可能です。

毎月の短期目標。  
今月自分でできることは何か、  
パザパが手伝うところはなにか、  
1か月ごとにスタッフと面接で一緒  
に考えます。

丁寧に面接を重ねていきます。  
生活は一気に変えられないので  
少しずつ焦らず、今できること、  
できていることを確認します。

自分を知り、自分ができている部  
分に目を向けて自信をつけてい  
きます。  
所属感を大切にします。  
少しずつパザパの通所に慣れて、  
今後を考えられるように支援し  
ていきます。

今後は??

パザパの通所回数を増やしていくか、1日の通所時間を長くしていくかなど相談していきます。まずパザパの通所を増やしながら生活リズムを改善するのが目標です。  
その後、どのような日中活動を中心に生活をしていきたいか(就労?居場所探し?次の通所先?)を相談していきます。  
毎月の相談を重ねて、次のステップの準備をしていきます。