

2026. 自立生活プログラム講座 カリキュラム

期日	時間	内 容
11/16(月)	13:00	スタッフ紹介と事務連絡 オリエンテーション～みんな知り合いになろう！ 自己紹介と目標設定 受講にあたって ① 自立生活プログラムとは？ ② 自立生活の考え方と目標
	14:00	障害とは何か 自分の障がいを紹介・どんな生き苦しさがあるか どんな生活をしたいか・今の生活をどう変えたい？ 障がいとはいったい何でしょう？
	14:45	休憩
	15:00	自立とは何か 自立生活運動の歴史 ロールモデルとして 自立の考え方～私たちの権利 今日学んだこと良かったこと 終了
11/17(火)	10:00	事務連絡 アイスブレイク 介助者との関係 生活の主体者としての介助利用プログラム 自分に必要な日常の介助内容と時間
	12:00	交流会(食事会)
	14:00:	制度学習 自立生活に必要な制度とは 自分が使っている制度について
	14:45	休憩
	15:00	金銭管理・住宅 一人暮らしの収支(20 分) どこに住むか・どのように暮らすか
	16:00	休憩
11/18(水)	16:15	日常の生活に必要な様々な対策 冬の暮らし方～重雪の中の自立生活テクニック 衛生管理と感染予防～コロナから学んだこと 障がいのある私たちの非常時の備え
	17:00	終了
11/18(水)	10:00	事務連絡 アイスブレイク 家族や社会との関係 (家族の存在とは・自立への家族の理解) 社会性とは何か？ 質問タイム(30 分) 今回の講座の内容への質問 自立生活の質問 講師への質問 振り返り～今回の講座で学んだこと良かったこと
	12:00	終了 記念写真撮影