



自立訓練(生活訓練)  
ココリビング

自立生活援助のご案内

アクセス



- ・ JR 山陽本線「新井口駅」下車、徒歩 3 分
- ・ 広電「商工センター入口駅」下車、徒歩 3 分
- ・ お車 西広島バイパス「商工センター方面」に降りて 3 分



GoogleMap



自立訓練(生活訓練)  
ココリビング

〒733-0864 広島市西区草津梅が台10-1  
ライフサポート館3階

Tel 082-279-5004

E-mail cocoliving@kusatsu-hp.or.jp

# あなたの一人暮らしを ここリビングがサポートいたします

「自立生活援助」は、地域で生活をはじめた方が、生活上の困りごとを自分で解決できるように定期的な訪問や同行、相談によるサポートを行うサービスです。

## 自立生活援助の対象となる方

- 病院や障害者支援施設等から退院・退所し、これから地域で一人暮らしを始めようと考えているが、不安のある方
- 一人暮らしを始め1年以内で支援が必要な方
- 同居しているご家族が高齢・障害・疾病などの事情により、その家族からのサポートが見込めず、実質一人暮らしの状況の方



## 支援内容

### 生活状況の把握・課題の解決と助言

- ① **定期訪問** 訪問頻度は話し合います。基本毎週訪問しますが予定が入ったり、体調がどうしても優れない場合など日程を変更する事もできます。その際は遠慮なくご相談ください。

- ② **同行支援** 例：病院や役所に一人で行くのが不安な場合

車や公共交通機関で  
同行

公共交通機関等で同行

行きのみ公共交通機関  
等で同行

一人で公共交通機関で  
行く

開始 3ヶ月 6ヶ月 9ヶ月 終了

- ③ **電話相談** 訪問日以外でも困り事があれば8：30～17：00の間でご相談ください。



## サポート内容の一例

### 生活環境

- 清掃や洗濯、身の回りのこと
- お金の使い方
- 買物の仕方
- 郵便物について

### 人間関係

- 人との付き合い方
- 困った時に相談できる相手がない

### 契約関係

- 各福祉サービス等の利用の仕方
- 必要な申請や更新手続き
- 契約内容の理解

例えば…

- 電気代の支払い方法に関して助言をします。
- 生活費を見直し解決策を一緒に考えます。
- 書類を確認し整理方法を一緒に考えます。
- 郵便物を確認し必要な書類は提出できるようサポートします。
- 必要な場合は手続きに同行します。



自分で解決

自信がつく

安心して生活できる

## ご利用までの流れ

問合せ・ご相談

面談・契約

障害福祉サービス受給者証の申請

障害福祉サービス受給者証の交付

サービス担当者会議

利用契約・利用開始

※申請窓口は、お住まいの各市区町村となります。  
※当事業所の利用にあたり、サービス等利用計画書が必要となります。  
相談支援事業所の相談支援専門員へ相談して作成していただくか、セルフプランでも可能です。

ご利用には障害福祉サービス受給者証が必要です。

セルフプランの場合は行いません。

## ご利用期間

- ご利用期間は原則1年間です。  
※必要に応じて期間延長も可能ですが、行政の判断が必要です。

## 利用料

所得に応じて利用者負担が生じる場合がございます。