

あなたの
将来のための
計画づくり

目標に向けたロードマップ





あなたの 将来のための 計画づくり

まもなく、Harbor Regional Centerのサービス・コーディネーターは、あなたと、あなたの人生における重要な人々とのミーティングを行います。このミーティングは、あなたとあなたのご家族、そして友人の方々が一緒になり、あなたの現状と、あなたが希望する将来の進路、そしてあなたがそこに向かうために必要となるかも知れないサポートについて、じっくりと考える機会になります。

あなたが誰と誰にミーティングに参加してもらいたいかを、サービス・コーディネーターに確実に知らせてください。本書にご記入いただくか、または本書に書かれた質問のいくつかをご検討いただければ、あなたの計画ミーティングの準備はよりよく整います。本書には自分で記入していただいても良いですし、家族または友人に記入を手伝ってもらったり、記入事項を一緒に考えてもらったりしても結構です。本書に記入したくない場合は、それでも結構です。

しかし、本書はあなたの役に立ちますし、楽しんでいただけると私達は考えています！

あなた自身に関する質問です。あなたのお名前は？

あなたに関する事項

1. あなたが自分で素晴らしいと思うのはどのような点ですか？ どのような点が人に好かれますか？ どのようなことを上手にできますか？

2. あなたはどのようなことをしたいですか？ 町では？ 家庭では？ 楽しいことは何ですか？ _____

3. どのような新しいことをしたいですか？ 町では？ 家庭では？ 楽しいことは何ですか？ _____

4. あなたはどのような時に幸せだと感じますか？ _____

5. あなたはどのような時に怒りや悲しみ、または欲求不満を感じますか？ _____

6. 一緒に話をする、または何かをする時の、お気に入りの相手は誰ですか？
(複数の人の名前を挙げていただいても良いです。) _____

あなたにとって重要な事項。

このスペースには、あなたの将来の計画づくりを手伝ってくれる人々に知ってもらうことが重要だとあなたが考える事項を記入できます。

あなたのサポートチームに関する事項

7. あなたのサポートチームには、どのような人がいますか？ _____

8. 彼らはどのようにして、あなたを手伝いますか？ _____

あなたの精神生活に関する事項

9. あなたは教会や礼拝堂、またはその他のお祈りの場所に行きますか？

はい いいえ

10. あなたがお祈りの場所に行くためには補助が必要ですか、誰がそれを手伝ってくれますか？ _____

11. 教会やその他のお祈りの場所に行っていない場合、そのようなことをしたいと思えますか？ はい いいえ

あなたの住まいと同居人に関する事項

12. あなたは現在、どこに住んでいますか？

- 単身 一名または複数のルームメイトと同居 親と同居
 その他の親戚と同居 グループホームで生活中
 その他 _____

13. 現在お住まいの場所で最も良いと思うことは何ですか？ _____

14. 現在お住まいの場所で気に入らないことは何ですか？

15. 家庭では誰が手伝ってくれますか？ _____

お金の配分や買い物、料理、そのようなことは誰が手伝ってくれますか？ _____

16. IHSS のサポートは受けていますか？ はい いいえ

何時間ですか？ _____

17. SSI（補足的保障所得）は受け取っていますか？ はい いいえ

18. HRC のサービス・コーディネーターは頼りになりますか？

はい いいえ

HRC のサービス・コーディネーターに電話をかけると、一日以内にコールバックが来ますか？ はい いいえ

19. もっと助けが必要だと思う事項はありますか？ はい いいえ

「はい」の場合は、こういった事項ですか？ _____

20. 住みたい場所で、一緒に住みたい人々と一緒に生活できていますか？ はい いいえ

「いいえ」の場合は、説明してください： _____

21. 何でも好きにできるとすれば、どこに、誰と一緒に住みたいですか？ _____

昼間の活動に関する事項

22. 昼間は何をしていますか？ _____

23. あなたが昼間にしていることで、最も気に入っていることは何ですか？ _____

24. あなたが昼間にしていることで、最も好きでないことは何ですか？ _____

25. 何でも好きにできるとすれば、昼間は一番何をしたいですか？

仕事／ボランティア活動に関する事項

26. 過去に仕事／ボランティア活動をしたことがある場合、最も好きな仕事は何でしたか？ _____

27. 現在仕事に興味がある場合、どのような仕事に興味がありますか？

28. 仕事探しを手伝ってもらいたいですか？ はい いいえ

29. 仕事に通う交通手段を使うために補助が必要ですか？

はい いいえ

既に仕事をしている場合、今の仕事はどうですか？ _____

30. あなたが好きな種類の仕事ですか？ はい いいえ

勤務時間と勤務日は大丈夫ですか？ はい いいえ

必要なサポートは得られていますか？ はい いいえ

受け取っている給料には満足していますか？ はい いいえ

仕事上のベネフィット（保険や休暇など）は受け取っていますか？

はい いいえ

仕事の場所は十分、家に近い場所ですか？ はい いいえ

何かもっと助けが必要な事項はありますか？ はい いいえ

職場の人たちとはどうですか？

うまく行っています 大丈夫です うまく行きません

今の仕事のことを考えると（普段そう思っているというものに印をつけてください） 今の仕事で良かったと思います

今の仕事で大丈夫です 後悔しています

今の仕事に関して何か問題または心配な点がありますか？

あなたの健康に関する事項

31. 今の気分はどうですか？

あなたや家族が心配している健康上の問題がありますか？ _____

32. 担当医はいますか？ はい いいえ

「はい」の場合、最後に診察を受けたのはいつでしたか？

診察の目的は何でしたか？ _____

33. その医師からは、何か治療を受けていますか？ はい いいえ

「はい」の場合、何の治療を受けていますか？ _____

34. あなたは何らかの処方薬または市販薬を服用していますか？

はい いいえ

35. 薬品を服用する上で、補助は必要ですか？ はい いいえ
「はい」の場合、誰があなたを手伝ってくれますか？ _____

36. 担当の歯科医はいますか？ はい いいえ
「はい」の場合、最後に診察を受けたのはいつでしたか？ _____

37. 医師または歯科医のところへ行くのに、補助は必要ですか？
はい いいえ
「はい」の場合、誰があなたを手伝ってくれますか？ _____

38. あなたの身長と体重を教えてくださいませんか？ _____

39. あなたは特別な食事を取っていますか？ はい いいえ

40. あなたには健康上の目標がありますか？ はい いいえ
「はい」の場合、その目標は何ですか？ _____

あなたの将来に関する事項

41. あなたの将来の希望と夢は何ですか？
自分が来年に希望することは何ですか？
三～四年後に希望することは何ですか？ _____

42. 家族や友人、近所の人々、そしてあなたの目標達成を手伝えるその他の人々から、どのようなサポートが必要ですか？ _____

43. あなたの目標達成を手伝うために、Harbor Regional Center からはあなたにどのようなサポートが必要ですか？ _____

44. 将来に関して最も心配していることは何ですか？ _____

45. 家族を頼れないとすれば、あなたは誰にサポートを求めますか？

その他には何かありますか？

46. あなたの計画ミーティングで話し合いたいと思う、その他の事項はありますか？ _____



HARBOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES FOUNDATION, INC.
21231 Hawthorne Boulevard, Torrance, CA 90503 • 310.540.1711 • www.harborrc.org

Japanese - Nov. 2021