

### ③ 宿泊型自立支援プログラムの1日のスケジュール

宿泊型自立支援プログラムは、まずはひきこもりやニート状態の若者が生活パターンを改善することを目的に実施します。ひきこもり状態の若者のほとんどは、生活パターンが不規則になっていたり、夜と昼の生活が逆になっていたり（誰にも会いたくないため、行動は夜になる）など、社会に馴染むために改善が必要な事例が多くなっています。

このため、朝起床し、朝食をとり、昼間は様々な活動を行い、活動により空腹になり適度な疲労があるため、夕食をとって入浴し、心地よくなり夜になると就寝するというパターンに馴染ませることで、生活を夜型から昼型に変え、充実感を得られるようにすることが目的です。

資料7 宿泊型自立支援プログラム・1日のスケジュール（基本形）

時間	内 容	備 考
6:00	起床	自分で起きる
6:00~6:30	身支度	布団の片付け、歯磨き、洗顔など
6:30~7:30	食事当番：朝食準備、他は自由行動	食事当番は毎食交替（2~3名）
7:30~8:00	朝食	朝食（食べ残しをしない）
8:00~8:30	朝食片付け、共有・公共スペースの清掃	自分の食器は自分で洗う
8:30~9:00	ミーティング ①ラジオ体操 ②挨拶 ③各人への日誌の返却 ④職場の教養輪読 ⑤改善点、問題点など	①全員で元気にラジオ体操 ②大きな声で挨拶 ③日誌の返却(コメント、声掛け) ④全員が声を出して輪読 ⑤改善提案を奨励、優良提案は表彰
9:00~11:00	午前の活動	
11:00~12:00	当番は昼食準備。他は自由行動。	
12:00~13:00	昼食、昼食の片付け	自分の食器は自分で洗う
13:00~16:00	午後の活動	
16:00~16:30	ミーティング ①挨拶 ②改善点、問題点など ③日誌記入（各人のノート）	①大きな声で挨拶 ②改善提案の奨励、優良提案は表彰 ③1日1ページの日記
16:30~18:00	食事当番：夕食準備、他は自由行動	
18:00~18:30	夕食	夕食
18:30~19:00	食事当番：夕食片付け、他は自由行動	
19:00~21:00	入浴・自由行動・カウンセリング	
21:00~23:00	自由行動・カウンセリング	
23:00	消灯、就寝	消灯、就寝