

すだちの輪

2024.1.10

No.151

杉並障害者自立生活支援センター すだち

〒167-0035 杉並区今川2-14-12 すだちの里すぎなみ内

TEL 03-5310-3362

FAX 03-5310-3561

一人暮らしの希望を実現するまで

施設入所していた方から「一人暮らし」の希望があり、実現できた経過を紹介させていただきます。

■入所施設から一人暮らし目標の具体化へ

Aさんは愛の手帳と身障手帳がある方で、地域生活への移行を目指し施設入所したが、徐々に持病が悪化し、入院と医療的な健康管理（食事や水分摂取量の制限、専門医療へ週3回の定期通院、活動量の制限など）が必須となった。Aさんは地域移行に向けて体調に配慮しながら生活先の見学や就労経験を重ねてきた。就労した先で、単身生活をしている方と出会った事で一人暮らしへの希望が強くなり、その想いを支援者と共有して一人暮らしへ向けての準備と応援が始まった。

今から6年前、一人暮らしを想定して日用品の購入や食事の準備、処方薬の管理、ウィークリーマンションの体験などを重ね、出来る事をAさんへフィードバックを行う事で不安から自信に変わり、一人暮らしへの目標も更に強くなっていった。



■目標実現の支援体制を強化

一人暮らしに必要な支援体制を、Aさんを中心に施設職員・相談支援等で何度も話し合いを実施。

身上保護のサポートや金銭管理のため後見制度を申し立し利用開始した。アパートを探し住まいを決め、居宅介護・訪問看護事業所の利用を開始した。同時に、地域移行前にAさん・支援関係者で会議を開催し、目標や役割分担などの確認を行った。Aさんから、初めての事や初対面の人との関係づくりが苦手で不安との相談があり、当所で自立生活援助を担当して支援を強化する事となった（自立生活援助とは、個別支援計画に基いて、定期的に訪問し一人暮らしでの困りごとを伺い、必要な情報提供・同行・支援関係との連絡調整などを行う。利用期間は、原則1年間）。

■一人暮らしがスタートして

一人暮らし開始3カ月弱で電話や訪問などのやり取りが115件になった。自立生活援助は月2〜4回の訪問が目安となっている。



これまで支援者が傍に居る暮らしで声を掛けたり直ぐに支援者の対応が可能な環境だったが、一人暮らしとなってから「誰に相談する」「どう対応する／対応しない」など、Aさん自身が判断し対応が必要な場面が出てきた。日中時間帯は定期通院を含め、就労や居宅介護など

があり、日曜日以外は1日1回見守りや支援があるが、初期はその場で相談ができない場面に慣れず不安や弱音を吐く姿もあった。

しかし、周りの人たちに励まされながら1日1日と経験を重ねて生活スキルを身に付け、Aさんのスタイルが出来てきた。その流れに合わせて段階的に訪問の時間や回数が減っていった。

■緊急時の対応事例

緊急時の対応は、1年で約30件あった。例えば急な訪問者の対応や家電の故障、体調不良、貴重品の紛失など。

体調不良や不審者等の対応の一つとして緊急通報システムを導入しつつ、支援者で状況を共有しながら対応できる時間を調整してきた。携帯電話の故障時や手帳等の紛失時は、Aさんがヘルプを求めて元いた入所施設に駆け込んでくれることもあった。都度、相談支援事業所を中心に支援会議で緊急時対応を含む現状を共有し役割・対応方法について確認・連携してきた。

■現在の生活

一人暮らしを始めて1年が経過し、生活力が付いてきた事から、自立生活援助の毎月訪問から地域定着支援の緊急時体制に切り替えた。



現在Aさんは「一人暮らしをしてよかった」「今の生活を続けていきたい」と嬉しそうに話している。水分摂取量の調整がうまくいかず体調に影響が出る事もあるが、「一人暮らしを継続したい」強い想いが前向きに課題に取り組む原動力になっている。





クラブ活動のお知らせ



予約受付：9：00から開始

3月分 2月1日（木） 4月分 3月1日（金）

◆アートクラブ 定員7名 会場 すだちの里 地域交流室 時間 9：30～11：00 1月 6日（土）・20日（土） 2月 10日（土）・17日（土） 3月 2日（土）・16日（土）	◆リトミック 定員6名 会場 すだちの里 地域交流室 時間①10：00～10：45 ②11：00～11：45 1月 28日（日） 2月 25日（日） 3月 24日（日） 【各2部制】	◆ユニカール 定員9名 会場 すだちの里 地域交流室 時間 13：00～15：00 順次 開催案内をお送りします 1月 28日（日） 2月 25日（日） 3月 24日（日）
---	--	---

↑2月アートクラブは第2・第3土曜日に開催となります

- 初めて参加する方は見学をお願いしています。支援センターすだちにお問い合わせください。
- 入所施設(すだちの里)などの状況によって中止・変更となる場合があります。中止・変更の際は予約をいただいた方または関係者にご連絡いたします。

予約・問い合わせ：支援センターすだち

☎03-5310-3362



謹賀新年
2016

支援センターすだち

定休日のお知らせ

【1月】

- ・第一週 7日（日）
- ・成人の日 8日（月）
- ・第二週 13日（土）
- ・第三週 21日（日）
- ・第四週 27日（土）

【2月】

- ・第一週 3日（土）
 - ・4日（日）
 - ・建国記念日 11日（日）
 - ・振替休日 12日（月）
 - ・第三週 18日（日）
 - ・第四週 24日（土）
- ※2月10日（土）はアートクラブ開催の為開所をします。
代わりに2月3日（土）に休所します。

【3月】

- ・第一週 3日（日）
- ・第二週 9日（土）
- ・第三週 17日（日）
- ・春分の日 20日（水）
- ・第四週 23日（土）
- ・第五週 31日（日）



新年初日の能登半島地震は、衝撃でした。地震の大きさ、被害と孤立地域の深刻さも。

能登での孤立地域の多さは地形が要因の様ですが、東京で大規模地震を想定すると、障害ある方や家庭が「孤立」地域に重なって想像してしまいました。

震災時はどなたにも想定外の生活困難が発生します。家屋破損、水・食料不足や停電など。能登地震では孤立地域で情報遮断が発生し、緊急対応の発信も水・食料不足発信もできなくなっていました。

震災時避難方法に今は在宅避難が柱の一つとなっています。在宅避難は、待っていれば誰か来てくれる、ではありません。64所の震災救援所のどこかに、在宅避難している連絡が出来なければ、どこからの救援も届かず「孤立」です。

障害ある方には、在宅避難は有効な方法ですが、障害特性から震災救援所に連絡・届け出るなどの行動に困難が多い実態があります。そこで欠かせないのが近隣など身近な方々との関係づくりです。避難所に行けないこと、特に在宅時必要な物資は何かなどを確認できる関係づくりが日常から求められます。

一軒ごとの家庭で、グループホームで、障害者福祉施設での事業継続計画（BCP）でも、公的救援と共に近隣関係づくりを一番に準備しましょう！

（支援センターすだち 佐藤弘美）