なびい通信

<8・9月号> No.136　2014年8月1日発行
発行責任者　なびい施設長 荒木 浩

【住所】　〒186-0003
国立市富士見台2-8-7
ラフォーレ国立Ⅲ　101号
地域活動支援センター　なびい
Tel (042) 571-3103
Fax (042) 505-6763

考えてみよう！自分の住まい　～櫻の杜ハウスの紹介を添えて～

太陽が力強く大地を照らし、まだまだ本格的な暑さ、そして厳しい残暑が続いていく毎日ですが、皆様体調を崩されていないでしょうか。早いもので季節は夏から秋へと移り変わろうとしています。時の流れの速さに焦る気持ちも生まれますが、足元をしっかりと固めて、読者の皆様の少しでもお役に立てるような記事作りを目指し、なびい通信編集委員一同、力を合わせて頑張っていく所存です。

前号では、親亡き後の私達、精神障がい者に、生じてくる問題に対して考え得る対策の1つとして、成年後見制度を取り上げ特集し、大きな反響を頂きました。さて今号では、その様な法律的な面からのアプローチではなく、今現在は、親と生活している為に生じてはこなくても、親亡き後に必ず問題となってくるであろう、私達の日々の暮らしについてのより身近な問題について、取り上げ考えてみたいと思います。

暮らしの点からは大きく3つの問題が上げられると思います。（これはあくまでも編集委員の意見の為、その他の意見ももちろんあることを了解しています。）1つ目は生活上に必要なお金について、2つ目は自分の住まいについて、3つ目は日々の食事についてです。どの問題も大切で避けては通れないですが、今号では“自分の住まい”に焦点を当てて考えてみたいと思います。なぜなら、“住まい”は生活の基盤となるもので、“住まい”が確定していないと、落ち着いたその人らしい生活が送れないと考えるからです。

いざ、“親亡き後の自分の住まい”についてはどうするのかと考えてみると、色々な問題点が浮かび上がってきます。「急に一人暮らしをするのは不安でどうすれば良いか分からない…。」「今まで全て親がしていてくれた事を急に1人で担えるのか…。」等の問題点が考えられ、なびいメンバーの中からもその様な声を聞く機会があります。

以上の様な問題点を踏まえた上で、いきなり一人暮らしを考え実行する前に、“自分なりの住まい方”を学べる場が国立市にはあるので、今回はその特集を組み読者の皆さんに知って頂けたらと思います。それは、“櫻の杜ハウス”です。その概要については、スタッフさんに取材させて頂いたものをまとめて記事にしましたのでご確認下さい。さらにショートステイとグループホームを利用後、現在一人暮らしの方の声を掲載しましたので合わせてご覧下さい。そして、現なびいメンバーで櫻の杜ハウスでのショートステイを経験した方々の声も掲載させて頂くのでご参考になさって下さい。

◆ショートステイ経験者の声◆

「家族と色々な事について意見が違ってきたりした時に、お互いに少し離れてお互いの関係性を見直す為に、櫻の杜を利用する」「家という建物を変える事で物理的に離れてみる」「いきなりの一人暮らしでは、最初は要領も分からない」「一人暮らしの方法を基本的な事から学べる」「櫻の杜の親切なスタッフと一緒に生活を作り上げていく」「掃除、洗濯、買い物、炊事等、今まではほとんど母がやってくれていた事を自分でしてみる」「上げ膳据え膳では無い事を知る」「自分が動かねば食事が出来ない事を知る」「離れてみて初めて分かった家族の有難さ」「それを踏まえて、自分はこれからどんな人生を歩もうかと考える時間の大切さに気付く」「少し寂しくもあるが色々な人に支えられ生きていく、それは両親以外の人と出会う貴重な体験となる」

◆櫻の杜ハウスのスタッフさんから頂いた声◆

私達櫻の杜ハウスでは、ショートステイサービスとグループホームの事業を行っています。
スタッフは5名で対応し、平日は9時～17時に2・3名、休日は1・2名常駐しています。

ショートステイサービス　ショートステイの利用には大きく分けて2種類のパターンがあります。1つ目は在宅の方の休息や自立の準備の為の利用、2つ目は入院中の方の退院を目指し、地域で経験を積む為の利用です。1つ目のパターンは特に、家族から離れて自分がどの位出来るか試したい・自立したいと思われる方に利用してほしいです。家族と生活していても支援がある一方で、負荷がかかってしまい、少し距離を置き

たいという方の利用が多いです。（2つ目のパターンは4面で利用者の声として頂いておりますのでお読み下さい。）私達スタッフは、一休みに来たいと思って頂ける様な接し方を大切にしています。初めて利用される方は不安も大きいと思いますが、交流室があり、世話人も常駐しています。夜間に宿直はいませんが火事の見守りも含めALSOKにセキュリティを頼んでいます。またショートステイは利用者さんの出入りが多いですが、スタッフの誰が対応しても良い様に配慮しています。

グループホーム　こちらは入院から退院を目指す方の利用が多く、すぐには住居がなくても、その手前のステップとして色々な見守りの下で生活が送れます。不安があっても自立したいという気持ちがあり、利用していく中で色々な達成感を感じ、その状況を楽しめる方に利用して頂きたいと考えています。私達スタッフは受け入れる時の温かさを大切にしています。また、月1回のミーティングでは入居後、様子が気になる方については情報を共有する様にしています。

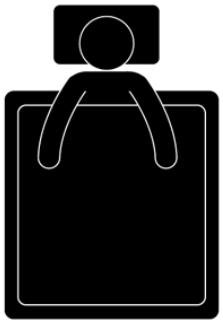
ここでの生活が始まると皆さん、小さな事でも1人で抱えこまない様に何でも相談しに来てくれます。また慣れてくると1人で出来ることが増えていきます。料理の腕も上がりますが、作業所通い等で大変になってきた時には、配食に変えたり生活の工夫をします。グループホームは通過型、滞在型の2種を設けていますが、基本的に空いたスペースを募集します。滞在型は通過型と比べて長めの入居になり、ご利用する方がたの年齢も高齢な方が多いいです。一方、通過型は今後一人暮らしを目指そうという、利用が多いです。最近、病院から地域へと言われている中で、私達櫻の杜ハウスは9年目を迎えます。退院促進の流れの中で最初は6部屋だったのが11部屋には増えましたが、国立市ではこのような施設はここのみです。地域で安心する場所が増えないと、通過型・滞在型共に問い合わせが多く入居するのは狭き門になってしまいます。近隣の不動産屋さんと懇意にしたり、何らかの工夫が出来ないかと考えています。

◆入院中に退院を目指し、地域で経験を積む為のショートステイ利用後グループホーム（通過型）を経て現在一人暮らしのAさんから頂いた声◆

私は入院中に4回櫻の杜で、ショートステイを利用しました。一晩、二晩と泊っていく内に、1人で過ごすという事がどんな事なのか具体的に分かってきました。ショートステイの利用は、なびいの職員さんに手助けして頂き心配なく出来ました。利用中には櫻の杜ハウスの方々にも色々な事を教えて頂きました。

その後退院し、櫻の杜ハウスの通過型（2年間）の利用をしました。卒業までに1番心がけた事は、“自立する”ということです。以前は実家で衣食住は全て母がやってくれていましたが、それらを1人で担う事になりました。でも、2年という期間は私にとっては十分でした。この2年間の経験の中で、現在の一人暮らしにおいて1番役に立っていることは料理を実践した事です。人間にとって衣食住は大切で、特に食生活が大切だと実感しました。病院での出されて食べるだけの食生活を櫻の杜ハウスで修正しました。レトルト食品を作る事に慣れたのも良い経験です。

一人暮らしになった今も、1人きりにならないように努めています。櫻の杜ハウスの夕食会（週1回）や夏のそうめん流し、冬のバーベキュー等のイベントに参加し、メンバーと話しもします。入院中は外での生活をイメージ出来ませんでしたが、現在は住まいが確定し安定しています。週に2回、病院のOTにも参加し、人の輪の中で生活しています。自宅ではカセットテープを聴き1～2時間気分を紛らわせたり、新聞や本を読んだり翻訳をしたりして過ごしています。住まい（住環境）が安定していて快適であるという事から感じるのは、雨露しのげて寝る場所があるんだなあ…ということです。また1人でいられる自分だけの空間も保て、アパートでの生活に不便さは感じていません。



◆あとがき◆

インタビューの最後にAさんから一言メッセージを頂きました。長期入院している方は、病院から出るのが皆不安なのではないかと話されていました。でも、なるべく早く退院した方がいいということです。ショートステイは良い経験になるのでしてみたらと話されていました。とにかく1部屋の中で勇気を持って！とおっしゃいました。ショート利用→通過型グループホーム利用→一人暮らし等が理想の流れですかという問いには、大きく頷いて頂きました。また、なびい等の力も大切なので、利用することも大事ですと強調されていました。

今回Aさんへのインタビューを通して、入院からいきなり退院を目指して一人暮らしを始めるのではなく、まずは、ショートステイを利用し、その後グループホーム（通過型）で経験を積み、最終的に一人暮らしという流れを実践されたことによって、現在では落ち着かれた“自分なりの住まい方”に結び付けることが出来たのだと知り、櫻の杜ハウスを上手に利用する事の意義を大きく感じました。同時に1面ではなびいメンバーの生のコメントに触れ、Aさんとは異なるもう一方のショートステイの利用パターン（在宅の方の休息や自立の準備の為の利用）の持つ意義の大きさにも気付かされました。

また、スタッフへのインタビューを終えて、ショートステイ・グループホーム共に、色々なケア体制の下で利用する事が出来るので、今まで利用した事の無い方にも是非利用して頂き、一人暮らしの擬似体験を実践して頂きたいと思いました。その様な経験を積む事によって、親亡き後にも自信の持てる“自分なりの住まい方”を、少しずつ考えておく事が大事ではないかと強く感じました。また何より、自分自身で積極的に櫻の杜ハウスの様な施設を利用していこうという、前向きな姿勢を持つ事が大切ではないかと感じました。

一方で、国立市民約7万5千人の内、精神障がいを抱える方の数も近年増えており、それに対して櫻の杜ハウスの様な施設が、市内で一ヶ所であるという事実は問題だと感じました。もっと受け皿を増やして、たくさんの方が経験を積める場を広げていく様、行政や地域支援センターが連携していく事の重要さも感じられずにはいられませんでした。

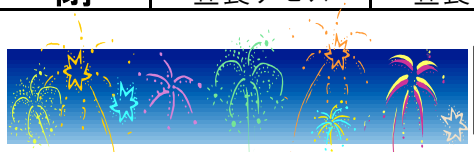
最後になりますが、私たちスタッフ一同これからも利用者さんの一助になりたいと思っておりますのでご利用・ご検討の方はまずはなびいにご相談ください。（なびい通信編集委員より）

8・9月のプログラム

	日程	時間
和食の会 第1・2木曜 第3火曜	8/7（木）　9/4（木） 8/14（木）　9/11（木） 8/19（火）　9/16（火）	AM 11:00～13:00
	参加費 200円～300円（材料費として） ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください	
ヨガ教室 第4土曜	9/27（土） ※8月はお休みです	PM15:00～16:00
	参加費 300円　場所　ピアス2階 着替え・飲み物などは各自でご用意ください	
お楽しみ会 第3土曜	9/20（土） ※8月はお休みです	未定
	※内容はまだ未定です 決まり次第フリースペースにておしらせします	
スポーツ 月2回金曜	未定 日時は決まり次第、参加予定の方にお伝えします	不定
	場所　都立障害者スポーツセンター うわばき（運動靴など）は必ずお持ちください ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください	
デイサービス 第1・3水曜	8/6（水）　9/3（水） 8/20（水）　9/17（水）	AM10:00～PM12:00
	※デイサービス登録者の方には別途お知らせをお送りします ※参加してみたいという方は担当スタッフにご相談ください	

閉所日			
	8/1（金） PM3:00で閉所	8/21（木）～23（土） 夏休みのため 終日閉所	9/19（金） 職員研修のため 終日閉所

なびい通信はメンバーと職員で編集・作成しております。
より良い紙面作りを目指しておりますので、ご意見・ご感想をぜひお聞かせください

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
8月					フリースペース 昼食サービス 全体会の為 １５時閉所	フリースペース
3	4	5	6	7	8	9
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
10	11	12	13	14	15	16
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
17	18	19	20	21	22	23
閉	閉	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	夏休み 閉所	夏休み 閉所	夏休み 閉所
24	25	26	27	28	29	30
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
31						
閉		◆フリースペースご利用時間◆ 火・水・木・金 ／13時～閉所まで　　土／10時～閉所まで				

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
9月	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
7	8	9	10	11	12	13
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース
14	15	16	17	18	19	20
閉	閉	和食の会 フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	職員研修の為閉所 電話相談は １２時まで	お楽しみ会 フリースペース
21	22	23	24	25	26	27
閉	閉	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	フリースペース 昼食サービス	ヨガ教室 フリースペース
28	29	30				
閉	閉	フリースペース 昼食サービス				

（なびぃ通信　別紙）

平成 26 年 7 月 16 日
社会福祉法人　多摩棕櫚亭協会
なびぃ　荒木　浩

平成 25 年度（前年度）なびぃ事業報告

平成 26 年 5 月末日、法人の理事会及び評議員会で前年度（平成 25 年度）の事業について、報告・承認されましたので、なびぃの皆様にもかなり簡単ではありますが、25 年度の活動内容について報告させていただきます。
尚、皆さんご承知の通り、なびぃは法律上、「定期面接・電話相談に代表される『相談支援事業』」と「フリースペースに代表される『地域活動センター事業』」を行っています。従ってそれぞれ２つの事業がどうだったのか、ということを以下に書きたいと思います。
遅くなりましたが、今年度も、なびぃの皆さんが国立の町で明るく・楽しく・元気で生活ができるよう、職員一同頑張っていく所存です。よろしくお願いいたします。

平成 25 年度　地域活動支援センター（Ⅰ型）なびぃ事業報告（振返り）

平成 26 年 5 月 25 日

【*相談支援事業*】…正式には、「指定特定相談」・「指定一般相談」・「国立市委託相談事業」といいます。「困ったことが起こったとき」、あるいは「将来についてのこと」などの相談を受けています。25 年度は「病院から退院したいのですが」という相談も受け始めました。

（★相談支援事業の 25 年度（前年度）活動目標）
相談支援事業では、平成 25 年度に以下の４つの目標を立てています。相談支援事業は原則国立市民を対象としています。「相談したいのだけれど、どこに相談したらいいのかわからない」という障がいをお持ちの方が、国立市内にはたくさんいます。そこで、広くなびぃの存在を知ってもらいたいと考え、**新規相談件数を増やしていくこと**を目標にしました。またその相談にきちんとこたえることができるよう、**職員の支援力の向上**に努めることも目標としました。
制度面では、障害者総合支援法に、ヘルパー・就労継続B型などすべての福祉サービス利用に「サービス利用計画」という支援計画が必要であると規定されています。従ってなびぃは福祉サービス利用者に**「サービス利用計画」作成**を目標としました。
また国は、地域福祉（例えば国立市の福祉）の充実を各自治体（国立市）のなかできちんと行うという基本方針を出しています。そしてその協議を自立支援協議会という会議体で行うこととしました。なびぃではその**自立支援協議会への事務局参加**を行いました。

（★相談支援事業の活動目標に対する実績）
かなり精力的に活動を行ない、よい活動ができたのではないかと思います。
新規相談者は大幅に増加しています。相談の内容としては「自宅と病院以外に行く場所がない」あるいは「何かしたいのだけれども、実際何をしたらいいのかわからない」といった家を出ることができない方（引きこもり状態のある方）からの相談が多かったといえます。また「『発達障がい』という診断をうけています」とおっしゃる方の相談も増えています。年齢的にも 30～40 歳代の方が多く、親御さんも定年をむかえている（高齢）という場合も多いようでした。紹介者がなくの飛び込みでの相談も増えてきていることから、市民の方が少しずつなびぃを知っていただいているという実感もあります。職員の支援力については、精神保健に関する研修参加を全職員おこない向上をはかりました。
サービス利用計画作成への取り組みについては、平成 25 年秋の市役所での説明会を皮切りに、計画作成数を増やしていきました。
最後に、国立市自立支援協議会への参画については、「しごと部会」の事務局を担っています。会への参加によって、他の事業所や他の障がい者団体とのつながりなどもすこしずつでき始めました。

【*地域活動支援センター事業*】…通所事業等に繋がっていないあるいは通えない方に安心出来る場（フリースペース）の提供を行ない、生活の場が広がる様な空間作りに努めたいと考えました。なびぃは、以下のような 2 つの目標を地域活動センター事業に対してたてています。

（★地域活動支援センター事業の 25 年度（前年度）活動目標）
上でも書いた通り、どこにも通うことができない人が増えています。なびぃでは、そのような方が「通えるかもしれない」、あるいは「通いたいなぁ」と思えるような新規プログラムを増やし、センター事業利用者の増加を目標にしました。
また精神障がい者の支援のなかでピア（当事者・利用者）の役割や期待は大きく、なびぃでもピア活動の継続と活動の拡大を目標にしました。フリースペースなどでは気づきにくいのですが、特に長期入院中の方へのピア活動（働きかけ）は継続しておこなってきています。

（★地域活動センター事業の活動目標に対する実績）
センター活動についても、よい活動ができたのではないかと思います。
「新規プログラム」に関しては、25 年度は非常勤職員が中心となり、いくつかの新しいプログラム（和食の会・スポーツプログラム　他）に取り組みました。
「家を一歩出るきっかけ」「次の事業所等に繋がっていく」というねらいで新しいプログラムを立ち上げましたが、センター利用者（新規含む）増加や就労継続B型などの福祉サービスに多くの方がつながっていることからも成功したと評価しました。
ピア活動の継続と拡大については、「ピアサポーター」による根岸病院との退院促進プログラムをおこない、好評を得ました。お届けの「なびぃ通信」にもピア（利用者）編集委員が入って紙面も一新し、より利用者の方に、質の高い、必要な情報がお届けできたのではないかと思います。

大変簡単ではありますが、以上のとおり活動報告をいたします。

なびぃ　職員一同