

## 平成30年度 明石市地域自立支援協議会

### しごと部会 リポート Vol. 26 平成31年2月15日発行

発行元：明石市地域自立支援協議会 しごと部会 事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎1丁目5番13号（明石市立総合福祉センター 1階）  
電話番号：078-924-9155 ファクシミリ：078-924-9134

【意見投稿用アドレス】 [akashi\\_jiritsushien@yahoo.co.jp](mailto:akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp)

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています

# はたらくなかまのつどい 2018

## 第2回行事「Let's ひとりぐらし講座」

今年度第2回目の「はたらくなかまのつどい」を1月19日（土）午後、アスパア明石にて開催しました。「いつかは1人暮らしをしてみたい！・・・けど不安もある」そんな気持ちをお持ちの方々へ向けた、「障害をもち、働きながら1人暮らしをしている方の実際」を知って頂く機会となりました。



第1部は「1人暮らしのいろんな話し、聞いてください」と題し、実際にグループホームや地域でお一人暮らしをされている方々を3名お招きし、生活の状況などをお話し頂きました。

なんと、1人暮らしの家の中の映像や写真を交えたお話しを聞かせて頂くことができ、参加された皆さんは、身を乗り出して映像や写真をご覧になられていました。具体的なイメージが広がったのか、「へ〜」「そうなんや!」と、思わず声が漏れる方も。

第2部は「何でもしゃべり場」と題して、コーヒーなどの飲み物で喉を潤しながら皆さんで交流会。

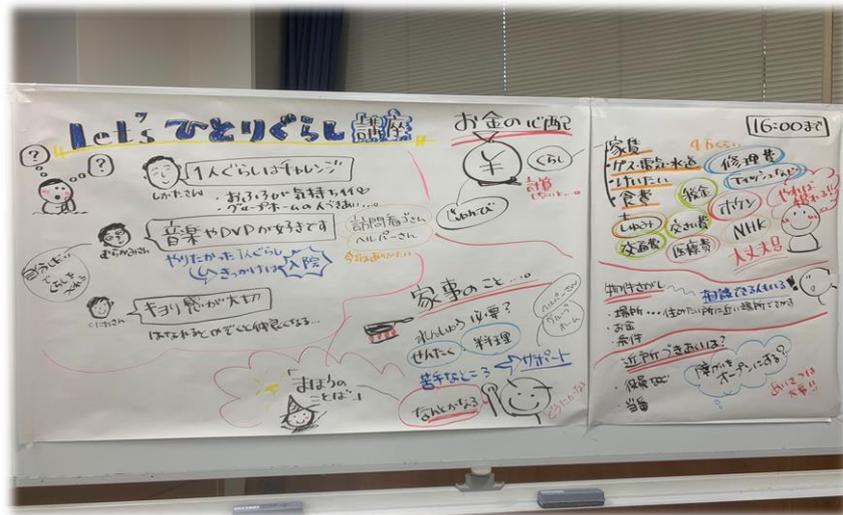
第1部で聞いたお話しをもとに、グループホームや1人暮らしのことを質問することに。「1人暮らしに必要なお金は?」「家事のこと」「物件探しはどうすれば」「近所づきあいて?」1人暮らしとは切っても切り離せない話題がたくさん・・・、その中でも「家事」は毎日必要になってくるものです。料理、洗濯、掃除 etc. 3名のお話しでも共通して出てきた話題でした。

グループホームでは、自分でやる必要のある部分と世話人さんが整えてくれる部分があるとのこと。たとえば料理やゴミだしなどは、世話人さんにサポートして頂けるようです。

1人暮らしをされている方は、毎日の料理は自分で。ただ、掃除などはヘルパーさんと一緒に行うなど、その人が生活するのに「必要な部分のサポート」を受けることができるとのこと。

「なんでも1人でやらなくちゃいけない!」ということではなく、必要なサポートを受けながらの生活もあるんだなあ〜と、気づきを頂きました。

続いての話題は、「お金」でした。家賃や水光熱費、食事など。「実際に生活していくためにはどのくらいのお金が必要なの？」当然、気になるし考えなくてはいけない部分です。大切になるのは、「どこに、いくらお金が必要か」を把握しておくこと。皆さんで知恵を絞り、生活の中で「お金が必要な部分」を一緒に考えました。趣味や交通費、保険や雑費など、挙げてみるとたくさんありましたが、ここで1人暮らしを実際にされている方から一言「やれば慣れる！」・・・なるほど。実際に経験していないことに不安・わからないことができることは当然。でも実際にやることで必要な手順や頻度がわかってくる。1人暮らしをされているからこそ出る言葉に、皆さん、安心づけられたようでした。



働きながら1人暮らしをしている方の実際のお話しや映像で、具体的なイメージを掴むことができた方、直接質問することで1人暮らしを少しでも身近に感じることができた方、この時間を通して、多くの気づきや自信に繋がられた方々がいらっしゃったようです。

真剣にお話しを聞く・積極的に質問をされる参加者の方の姿を見て、改めて「1人暮らし」という話題に対する興味と必要性を感じさせられました。

今年度の取り組みを通じて得た気づきや教訓をもとに、より一層明石地域の「はたらくなかま」へ向けた取り組みを深めていくことに繋がっていきたいと思います。

(文責 明石市障害者就労・生活支援センターあくと 北代)

#### アンケート結果 (回収 24)

- 「はたらくなかまのつどい」に参加してよかったですか。 はい 23 普通 1
- このようなイベントの開催はいつがいいか 平日 4 土日祝 18
- 「はたらくなかまのつどい」のスタッフとしての参加希望 はい 11 いいえ 10
- 感想意見 抜粋

- ・1人暮らしをしている方のアドバイスや、苦労したことなどをきけてよかったです。
- ・1人暮らしは高校当時から興味があったので、質問できたのでよかったです。
- ・1人暮らしに興味のある仲間がたくさんいて、なんとかできる気持ちになりました。
- ・自分の経験でも役に立つのであれば、伝えたいです。また、人の意見も取り入れて、進んでいきたいと思います。