



■東風の会講演会 又村あおい先生

「親なきあと～まずは住まいから考えましょう～」

東風の会主催の講演会「親なきあと～まずは住まいから考えましょう～」(又村あおい全国手をつなぐ育成会連合会常務理事兼事務局長)が4月13日(土)、烏山区民センター集会室で開催され72人が参加しました。又村先生は神奈川県茅ヶ崎市役所に25年勤務し福祉関連の仕事をされた後、現職に転職しました。こうした例は珍しいと言います。行政職の経験と福祉団体の実践を伴った「地域で何を確認すればいいか、どう動けばいいか」を具体的に話されました。講演の要旨を紹介します。



講演する又村先生



漠然としたことは永久に解決しないし、いつまでも不安のまま

私は「親なきあと」という講演テーマを示されたとき、「できません」と答えます。それは「親なきあと」は当事者の親にとっては共通言語、一般名詞としてはすごくいい言葉ですが、具体的ではなく、意味としては親なきあと本人は困るだろう、本人はどうなる、ということですが、それは人によって違う、お金と状況によって違い、個々の状況がバラバラだから一般名詞として話すことは不可能だ、ということです。

漠然としたことは永久に解決しないし、いつまでも不安のままですが、解決に導くためにはひとつひとつ具体的な課題にして積み上げていくことが必要です。だから今日は、それぞれの地元で何をすればいいか、どう動けばいいか、具体的にお話ししたいと思います。

一人暮らしやグループホームなど実際に住んでもらうことが必要

今回は住まいのことに限定して話しますが、まず障害者の住まいとはどういうものか、ということか。課題は昔からありましたが、注目されるようになったのはここ20～30年です。なぜか。2006年に国連障害者権利条約が採択され、障害者が一人で暮らせない、働けない、学校に行けないのはおかしいということになりました。同年、日本では障害者自立支援法が施行され、障害者は入所施設ではなく地域社会で生活をする権利を有する、どこで誰と暮らすか本人が決める機会をきちんと保障する、住み方を決められる社会を目指そうとなりました。

障害者の住まいのスタンダードを振り返ってみると、昭和の時代(1989年以前)までは親が倒れるまでは親が見てその後は入所、家か入所施設かの時代が長かったです。平成(1989年)以降、東京でグループホームが特に「通勤寮」制度化の影響で広がり、家か入所施設かグループホームか、の時代になりました。いまは入所、短期入所、グループホームも滞在型に加えてサテライト型、通過型などグループホームから出るための仕組みもできてきました。自宅から即一人暮らしも増え、一人で全部は難しいならヘルパーを使う選択肢もあります。シェアハウスも最近増えています。共同賃貸住宅、昔の長屋です。シェアメイトは障害者も健常者も見ず知らずも友だちもいます。住まいのスタンダードは変わるので、本人が住まいの問題に直面する5年先、10年先も変わるはずで

現在、自宅で親と同居している以外の暮らし方を知らない人には一人暮らしやグループホームなど実際に住んでもらうことが必要です。定型発達の人にはやったことがないことでもできますが、発達障害の人はいきなりやるのは無理です。実際に経験しダメな時は家に戻ってくるができるうちにやらないといけない、親が倒れてからでは遅いのです。

発達障害がある人が地域で生活する体制が整っているか

地域で確認してほしいのは発達障害がある人が地域で生活する体制が整っているかどうか、どこかに相談すれば一人暮らしできる場所を見つけてもらえるのか、ヘルパーを派遣してもらえるのか、緊急事態に SOS を出したら電話 1 本で駆けつけてくれる人はいるのか。困った時に助けてくれる、週 2~3 回は食事を作りに来たり部屋の片付けをチェックしてくれる、こういうのがあるかないかで一人暮らしができるかどうか変わってきます。そういうのがないと心配だから家から出られない、あれば試しに一人暮らしさせてみようかとなります。こういう体制が整っているかどうか知ることは住まいのことを考えるうえでとても大事です。物理的に住める場所があることが 1 つ、引っ越したら困った時に助けてくれる人がいるかどうかということが 1 つ、この 2 つ家と相談相手両方揃ったら一人暮らししていけます。これがないとおっかなくでずっと家から出せません、親と同居し究極は 8050 問題、親が倒れるまで暮らすしかないとなります。課題としては超根本的、超重要なので地域の状況を確認してほしいです。

シンプルに整理すると①グループホームはあるか②グループホーム卒業支援はあるか③地域での一人暮らし支援、その中身は相談、ヘルパー、駆けつけの 3 つ。この 3 つがあれば知的障害の伴わない発達障害の人の場合そんなに無理なく一人暮らしができます。



沢山の方に来ていただきました。

親がいなくてもなんとかしてくれる相談支援専門員制度

住まいや暮らしを考えるうえでのポイントは相談支援専門員制度です。障害者相談支援専門員の仕組みに早いタイミングで出会うと親がいなくてもなんとかしてくれます。一人で全部やるのはしんどい人を想定したら避けて通れないのが相談支援です。市役所の障害福祉担当でもかまいませんが、東京は人口が多いので役所の窓口はずらっと並んでしまうので市町村が委託した相談窓口が必ずあるのでここでまず相談するのが入口になります。うちの場合はこうだと説明し福祉サービスを使う方がよいとなるとどんなサービスを使うか福祉サービスの利用計画が必要になります。平たく言うと介護保険のケアマネにあたります。また計画を作るだけではなく福祉サービスを使う時にいろんな事業所を組み合わせる利用調整をする必要がありますが、本人が一人で利用調整するのは難しいので相談支援専門員にお願いします。できるだけ早く親が元気なうちに本人のことを知っている相談支援専門員に出会っていることがとても大事です。

福祉と介護の違いは市町村がサービス支給決定をする前に計画を作る必要があることです。介護の場合は要介護度が決まれば使えるサービスの金額が決まり、ケアマネは決まった金額、30 万円なら 30 万円でつかえるサービスを割り振るのが仕事です。福祉の場合は自由度が高い介護みたいなもので、何を根拠とするかということと本人の希望、それをかなえるために何が必要かを一緒に考える、今だけでなく将来を含めたライフプランを考える、こういう相談員や相談支援事業所が見つかるのかなり気が楽になります

本人や家族、相談する人は福祉の素人でお金、住まい、仕事など漠然とした不安を持っているので、福祉サービスの利用も含めた具体的な計画を示すのが相談員の仕事です。サービスの割り振りするだけなら AI でもできますが相談員は違います。利用計画を作るか作らないか含め結果作らなくたっていいのです。いい相談支援専門員の見極め方は、最初に「親の私が死んだらどうなるの」と漠然とした状態の質問を投げかける、すると相談員はプロなので必ず共感を示します。でも 5、6 回聞いてもそうですよね、ご心配ですね、と共感だけではダメです。漠然とした不安を具体的解決に結び付けられるかが大事です。

ヘルパーと外出付き添いとグループホームが 3 大サービス



具体的サービスをいくつか紹介します

ヘルパーと外出付き添いとグループホームが3大サービスでこれらが地域に用意されていればかなり一人暮らしができます。

ヘルパーは大きく言って4つあります。①身体介護②家事援助、これを使えば生活できる人はかなりいますが、ヘルパーの数が少ないという問題があります③役所の手続き、福祉事業所の見学など公的な外出に付き添う通院等介助④重度訪問介護は特殊なもので最大24時間使える全身性障害が対象ですがASDで強度行動障害の場合は使えます。やはりメインは家事援助です。

次に私的な外出への付き添いですが、市町村事業の移動支援制度があります。



一人暮らしがしんどい人へのサービスがグループホーム

一人暮らしがしんどい人へのサービスがグループホームです。地域のマンション、アパート、一軒家などに4、5人程度で共同生活します。家賃は払いますが家賃補助もあります。世話人や生活支援員がいて食事の提供があり生活上の相談に応じてくれます。全国に約9000カ所あり、約13万人が利用しています。もともとは会社で働く知的障害者を対象とした「通勤寮」でした。類型としては①日中サービス支援型(重度障害者や高齢障害者が対象)、利用者2000人②介護サービス包括型(中度障害者)、利用者11万4000人③外部サービス利用型(軽度障害者)、利用者1万6000人の3つです。特例は2つで①サテライト型とはグループホームからの独立を目指す人が対象で概ね3年を上限にワンルームマンションなどで暮らします。サテライト型はグループホーム本体の出先でワンルームマンションなどで暮らし見た目は一人暮らしです。食事を作るのが大変なら本体に行き行って食べる、朝起きるのが大変なら支援員が支援してくれます②居宅介護併用特例とは重度障害者が対象で身体介護など個別に契約したヘルパーが対応するものです。なお2024年に障害者総合支援法改正があり、グループホームはこれまでは住まいの提供でしたが、4月からは希望者がずっと住むのではなく卒業する、住まいがあれば一人暮らしに移行していくというようになりました。グループホームを出たいかどうかの意向確認が義務付けられ、地域移行支援といってグループホームに2、3年いる間にヘルパーや次の住む場所を捜すのをグループホームのスタッフがやってくれるようになりました。そのためグループホームを腰掛けで使う、通過的に使うことができるようになりました。

シェアハウスが増えているのはグループホームに比べてスプリンクラーや防火壁など設置基準が緩いからです。グループホーム崩れのシェアハウスが多い。ただし世話人などがいないので、個人でヘルパーと契約しないとイケません。大田区や渋谷区にはNPOが運営するシェアハウスがあり家賃は4万円から6万円台です。

可能性としては、親がサービス付き高齢者向け住宅、子がグループホームという合築も選択肢としてはあります。広島県因島市に近いイメージのものがあります。

居住支援協議会というものがある世田谷区にはあります。住まいを探す障害者と貸してもよいという大家を結びつけるものです。貸す側の最大の不安は大家がトラブルの際に出ていかなければならないということです。これに対応するのが国土交通省の居住支援法人という仕組みです。家賃債務保証や見守り、トラブル対応もします。船橋市にはこの法人「あんど」があります。

何かあった時に駆けつけてくれるサービスがあったら安心です。それが自立生活援助です。地域にあるかないか確認してみてください。東風の会のみなさんにとって必要なのはこのサービスでしょう。平たく言うと、契約した職員が2週に1回くらい、居宅をぐるぐる回る。「最近どうですか」と声をかけ、何もなければまた2週間後に来ます。何かあれば手伝います。たとえばゴミ屋敷になっちゃった。分別ができないと言われたら、あなたが片付けられるように手伝います、職員が片付けるのではなく、分別ゴミごとのゴミ箱を買ったり、カレンダーにゴミの日を書いたりする。ヘルパーよりもゆるいのです。カップラーメンばかり食べていたら、冷凍食品やタマゴを買ってきて栄養バランスを整えましょう、とアドバイスをします。これを親がやると揉めます、本人は痛いところを突かれると反抗するからです。現在、親がいたって使ってもいいのです。自立生活援助は緊急時の駆け付けもしてくれます。

ぐるぐる回らない、緊急対応だけするのが地域定着援助です。自立生活援助と地域定着援助の二つを行ったり来たりしてもかまいません。自治体にあるかないか調べてみてください。

(m.n)



■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

- 家族相談会 7月17日(水) 8月21日(水) 午後1時30分～午後4時
烏山病院発達障害医療研究所 2F デイルーム (発達障害外来の奥)
専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話をお伺いします。
- 烏山東風の会女子会 7月27日(土) 午後1時30分～午後4時
烏山病院 リハビリテーションセンター
- 世話人会 7月27日(土) 午後1時30分～
- しゃべり場 8月24日(土) 午後2時～4時
- 家族のつどい 7月13日(土) 午後1時受付



◇ 相談会 / 女子会 / 世話人会の申し込み・お問合せ先

：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 kochinokai@au.com

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー

■ 会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。4月より新しい年度になりましたので、新年度の会費につきまして1年分6000円、または半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

- ① 三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550 「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」
- ② ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」

お問い合わせ：黒田邦夫 090-4173-7604

■ テイクア通信 ■

毎週金曜日 12:45 から始まる「フライデー・ジム」というプログラムがある。このプログラムは、30分ほどの体操やダンスなどの動画をスクリーンに映し出し、マネをしながら行っている。楽しみながら運動不足を解消することを目的としたプログラムである。今まで行ってきた運動としては、



最初に「棒体操」という新聞紙を丸めた棒で柔軟を含めた準備体操をし、後半は「ハンドクラップ」というダンス(難しい動きはないものの一つの動きが大きく、跳ねる動きもある激しい運動)や、「きんにくんの世界一楽な筋トレ&有酸素運動」(動きとリズムをきんにくんにしっかり合わせると、かなり筋肉にくる運動)などを行っている。

このように書くと後半は特に大変な運動に感じるかもしれないが、ダンスは雰囲気ですべて大丈夫で、運動はリズムを合わせることも、動きをしっかりマネをすることが大事と、きんにくん本人が動画内で伝えている。また、参加するのは前半後半どちらか一方でもOKで、参加すると壁に鉄道やバスの大きな路線図にシールを貼れて、埋められていく達成感がある。やってみたい運動がある際には担当に伝えることで、その日プログラムに採用されることがあるので気軽に参加しやすい。

普段運動する機会が無い人や、どのような運動が合っているかわからない人たちが参加して、運動を身近に感じるようになるとうれしい。

(H・R)