

あなたは

どこで、だれと

くらしたいですか？

ながおかししょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい  
長岡市障害者自立支援協議会

わーきんぐ ちいき  
ワーキング 地域いこう J!!

# どこで？ だれと？

ちいき せいかつ  
地域いこう!! ~こんな生活がありますよ~



しせつ く  
施設での暮らしから...



## ぐるーぶほーむ グループホーム

いっしょ  
「みんなで」「一緒に」

- しょうにんずう きょうどうせいかつ  
・少人数での共同生活です。
- いっけんやたいぶ あばーと  
・一軒家タイプやアパート  
たいぶ いろいろ ぐるーぶ  
タイプなど色々なグループ  
ほーむ  
ホームがあります。

## あばーと アパート

き  
「ひとりで」「気ままに」

- ひとりぐ ぼしよ  
・1人暮らしの場所です。
- ひとり ぜんぶ なが  
・1人で全部できなくても苦  
て ところ ふくし  
手な所は福祉サービ  
てつだ  
で手伝います。

## じたく 自宅

かぞく あんしん  
「家族と」「安心」

- かぞく く ぼしよ  
・家族と暮らす場所です。
- かぞく きょうりやく ふくし  
・家族の協力だけでなく福祉  
さーびす りよう ひつよう  
サービスを利用して必要な  
しえん う  
支援を受けることもできます。



## す ば 住まいの場



## にっちゅうかつどう ば 日中活動の場

かいしゃ  
○会社

しゅうろうけいじぎょうしょ  
○就労系事業所

せいかつかいごじぎょうしょ  
○生活介護事業所

ちいきかつどうしえんせんたー  
○地域活動支援センター

ちいき きーくる  
○地域のサークル

ぼらんていあかつどう  
○ボランティア活動

○どこも行かない (住まいでのんびりと)

などなど

にっちゅうかつどう ば く ひと あ いろいろ せんたくし  
※日中活動の場は、暮らす人に合った色々な選択肢があります。

# 地域での暮らしに関するQ & A



～いろいろ心配…どうしたらいい??～



Q1) 地域で暮らしてみたいけど、何から準備したらいいかわからない…。

A) 心配ありませんよ。住む場所を探したり、作業所や宿泊体験したり施設職員や相談員と一緒に準備を行います。

Q2) 障害が重いと地域で暮らすなんて無理??

A) そんなことはありません。グループホームなどの住まい、お金の管理や調理・掃除などの家事のお手伝い、いろいろなサービスがあります。福祉サービスやボランティアさんなどを組み合わせ、安心できる暮らしと一緒に考えていきます。



Q3) 体調が悪い時や災害時などの緊急時はどうしたらいいの??

A) グループホームでは、世話人やバックアップ施設の支援を受けることができます。また、アパートで暮らしている方には、支援者と一緒に緊急時の体制を作ります。



Q4) グループホームはどれくらい費用がかかるの??

A) 障害者年金の中で生活できるようにしています。家賃の助成制度もあり、やりくりできるようにお金の相談にもあります。



Q5) 休みの日をどうやって過ごせばいいのかわからない…。

A) 長岡市内には様々な行き場所やイベントがあります。友人やヘルパーさんなどと、一緒に楽しい時間を過ごしてはいかがでしょうか。



# 《なかまと暮らす》グループホームでの生活

## 仕事(就労継続支援A型)をしながら グループホームで暮らす

### 【本人さんの言葉】

グループホームでの家事は順番に分担しあって嫌じゃない。他の入居者ともたくさん話をする。休みの日は、1人でラーメンを食べたり、買い物に行く。最近では友達と遊びに行くこともあり、楽しい毎日を送っている。ソフトボールチームにも入っていて、大会や遠征で県外に泊まりに行くこともある。

グループホームに入居した時に不安だったこと…  
忘れちゃったな～。



### 【家族の想い】

以前は、家族と自宅で生活していたが家族の仕事の関係で1人で過ごす時間が多くなってしまい、グループホームを利用することになった。



世話人が身の回りのことを手伝ってくれるため安心している。いずれはアパートなどで1人暮らしができるようになって欲しい。



## 作業所(生活介護事業所)へ通いながら 夜間に支援員のいるグループホームで暮らす

### 【本人さんの言葉】

グループホームでの生活は楽しい。地域で行事や外出することがたくさんあることが嬉しい。水族館や温泉旅行に行ったこともある。作業所では箱折りの作業をしている。いろいろな作業ができて作業も楽しい。

健康面では、膝が痛くなることもあり車いすを利用することも多くなった。でも、職員が付き添ってくれているから、安心している。

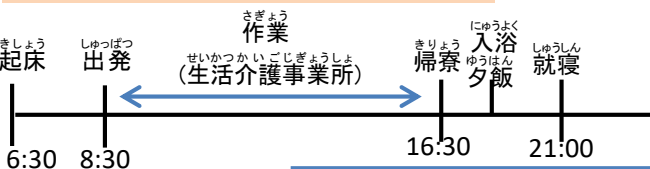


### 【グループホーム世話人の声】

入所施設での生活が長く、本人の生活や行動のペースもあるため、本人の意思を尊重しています。高齢化もすすんでいるため、無理のないように外出の際は、車いすを利用するなど健康面にも十分に配慮しています。



### とある一日の流れ(平日)



夜間は宿直の支援者が在中で安心

# く あぱーと せいかつ 《ひとりで暮らす》アパートでの生活

## しごと 仕事をして あぱーと ひとりく アパートで1人暮らし

### ほんにん ことば 【本人さんの言葉】

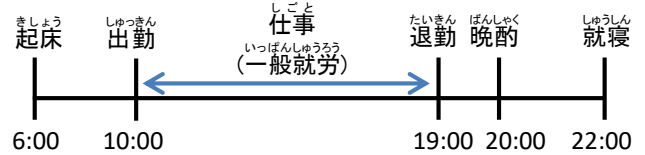
グループホームから1人暮らしへチャレンジしました。ヘルパーの協力を得て、1人暮らしを続けています。

仕事は大変だけど、毎日頑張っている。仕事をしてお酒も大好きなインターネットも。休みの日は、昼からお酒を飲むこともある。

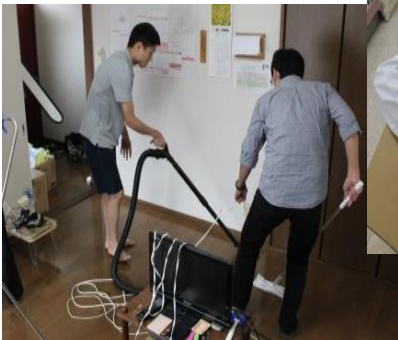
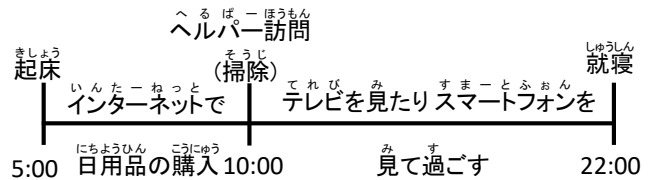
困ったことがあるときは、相談員に電話をすると相談にのってくれるので助かります。



### とある1日の流れ(出勤日)



### とある1日の流れ(休日)



## しせつ せいかつかいごじぎょうしょ りはびり 施設(生活介護事業所)でリハビリなどを しながら あぱーと ひとりく アパートで1人暮らし

### ほんにん ことば 【本人さんの言葉】

休日は、外出したり、ゆったり過ごしています。

1人暮らしなので、難しいことはヘルパーさんに相談しています

大事なことは、自分の気持ちを伝えることかな。母も元気である

し、自分の得意なペーパークラフトでみんなに喜んでもらえる

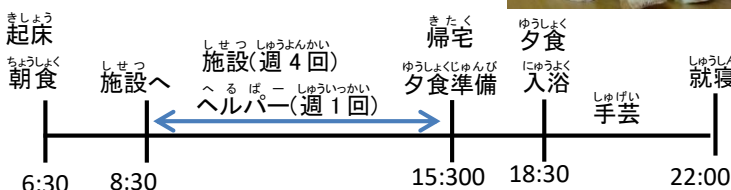
幸せです。



### しえんしゃ こえ 【支援者の声】

今まで母を頼って生活していましたが施設入所を経て、マンションで1人暮らしを始めてからは、「自分のことは自分でやる!」という姿勢が見られ頼もしいです。遠くから温かく見守っていききたいタイプの方です。

### とある1日の流れ(平日)



# 『どこで、だれと、くらしたいか』を

いっしょ かんがえ えら たいせつ  
一緒に考えて選んでいけることが大切

しょうがい した かた せいかつ ば にゆうしょし せつ  
障害のある方の生活の場は、入所施設のほかにいろいろな  
ばしょ かたち  
場所や形があります。

ばんふれっと せいかつ しょうかい し  
このパンフレットは、いろいろな生活があることを紹介し、知って  
もらい、ちいき せいかつ かた おも おうえん  
「地域で生活したい…」という方の想いを応援するための  
ものです。

にゆうしょし せつ く ほんにん かぞく  
入所施設で暮らしている、ご本人とご家族が、『どこで、だれと、  
くらしたいか』のじょうほう え せつめい う ちいき く  
情報を得たり説明を受けて、地域での暮らしを  
かんがえ ぎもん ふあん こた いっしょ かんがえ  
考えていけるよう疑問や不安などにお応えし、一緒に考えて  
いきます。

## ちいき く そうだん 地域で暮らす相談は？

く かくにん く いめーじ けんがく たいけん てっだ  
どんな暮らしをしたいのかを確認し、暮らしのイメージがもてるよう、見学や体験のお手伝いを  
します。まずは、みちか しょくいん そうだんいん そうだん  
身近な職員や相談員へご相談ください。

そうだん  
相談

- ・どんな暮らしができるのかを支援者から説明
- ・どこで、どんな暮らしがしたいのかの相談

けんがく  
見学

- ・暮らし場所の見学
- ・日中活動場所の見学 など

たいけん  
体験

- ・泊りの体験
- ・日中活動の体験 など

じゅんび  
準備

- ・グループホーム、アパートの契約
- ・必要な日用品等の相談・準備 など

## ばんふれっと と あ さい パンフレットの問い合わせ先

ながおかししょうがいしやきかんそうだんしえんせんたー  
長岡市障害者基幹相談支援センター

でんわ  
TEL : 0258-39-2362

ふあつくす  
FAX : 0258-86-0220

いーめいる  
E-mail: n-kikan-soudan@city.nagaoka.lg.jp