

せいかつ やくだ ちしぎ ぎじゆつ まな こうざ  
生活に役立つ知識と技術の学びの講座

じ りつ かんが  
『自立について考えよう』

しゅうろう せいかつ まな し えん  
～就労と生活の学びの支援について～

つど ば  
集いの場あゆみ

しよちょう くさ ばとし ゆき  
所長 草羽俊之

さいしょ こうせい  
最初にテキストの構成です。

このテキストは「自立について考えよう」をテーマに、「自立と支援」をキーワードにして、4つの内容で学べるようにつくりました。

- (1) 自立をするために知っておきたい3つのこと
- (2) 自立を支えてくれる3つの場
- (3) 自立を支えてくれる支援
- (4) 自立をするための学びの意味

などについて、一緒に考えていきます。

これから始まる4つの講座は、就労 や生活支援の専門家、障害者 福祉制度の専門家、相談支援の専門家の皆さんにも協力していただき、他の講座でも「自立と支援」について学んだことを参考にしていただけるようになっています。

さいしょ は「自立」について学びあいましょう。

きょう は、皆さんの暮らしの中から「自立」について考えてみたいと思います。

みな なか はひとり暮らしをしている人もいますね。グループホームで暮らしている人もいますね。こういった暮らしの中に自立を考えるヒントがあると思います。

たとえば、暮らし（自立生活）には、お金やもの、生活をするために必要な知識や技術を学んだり、身に付けたりすること、就労 や生活を支援してくれる人も必要になりますね。



ひとりぐ くるーぶほーむ せいかつ きょうだい  
一人暮らしをしているAさん、Bさん、グループホームで生活するCさん兄弟、Dさんの  
じりつせいかつく はなしき  
自立生活（暮らし）についてお話を聞くことにしましょう。

★ さいしょ  
最初に、AさんとBさんの自立生活の発表です。

### ○ ひとりぐ ばあい 一人暮らしのAさんの場合

ぼく さい ひとりぐ さーびす ぎょう たら きゅうりょう  
僕は19歳から一人暮らしをしています。サービス業で働いていますが、給料だけ  
ではひとりぐ せいかつひ くる そうだんしえんいん はな しょうがいきそ ねんきん  
一人暮らしは、生活費が苦しかったので、相談支援員さんと話して、障害基礎年金をと  
てつづ しょくじ はんた そうざいか へんとう  
る手続きをしました。食事は、ご飯は炊くこともありますが、総菜を買ったり、弁当ですまし  
たりしていました。しょくひ かね そうじ せいり せいとん ながて へや  
食費はけっこうお金がかかりました。掃除や整理・整頓は苦手で、部屋も  
せま かつ しょくいん そうだん か じしえん  
狭いので片付けようがありませんでした。あゆみの職員さんと相談して、家事支援  
（ほーむへるばー しえんいん き すこ かつ  
ホームヘルパー）の支援員さんに来てもらってから少し片付くようになりました。また、  
てづく しょくじ た ひ せんたく かつ おし しょくひ  
手作りの食事でも食べることができる日もあります。洗濯のやり方も教えてもらいました。食費  
じすい ほう やす わ へ や せま やちん たか しい  
も自炊をした方が安くなること分かりました。でも、部屋が狭いことや家賃が高いので、市営  
じゅうたく きぼう しんせい ぼく おや な こうけんいん ほさ かね  
住宅の希望を申請しています。また、僕は親が亡くなったので、後見人（保佐さん）にお金の  
かんり ねが まいしゅう ひつよう せいかつひ すこ まえ  
管理をお願いしてあります。毎週、必要な生活費だけもらうようにしています。少し前にけ  
がをしてにゅういん いたのでいりょうひ ぎゅうりょう へ かね こま  
がをして入院もしたので医療費がかかってしまい、給料が減って、お金にかなり困ったの  
で、やはりちよきん ひつよう いま むだ かね つか あとばいす  
で、やはり貯金が必要です。今は無駄なお金を使わないようにアドバイスをもらっているの  
きりつめながらせいかつ す しみ がんぶら あそ からおけ えいが  
きりつめながら生活をしています。でも、好きな趣味（ガンブラ）や遊び（カラオケ、映画）  
つか かね ほ おも  
に遣えるお金が欲しいと思います。

### ○ ひとりぐ ばあい 一人暮らしのBさんの場合

ぼく なが あいだひとりぐ わか ころ きゅうりょう まんえん  
僕はもう長い間一人暮らしをしてきました。若い頃は給料（18万円くらい）もけっこう  
あつて、ふつう あばーとく やちん こうねつひ しょくひ こうさいひ せいかつひ  
あって、普通のアパートで暮らしていました。家賃、光熱費、食費、交際費なんかの生活費を

まかなって、貯金もすることができました。体調を崩し、仕事も辞めて就労継続B型の事業所に行きました。賃金も下がり、医療費もかかったりして、生活が苦しくなりました。相談員さんと話して障害基礎年金の申請したり、自立支援医療の制度もつかったりしましたが、それでも生活が苦しいので、生活保護も利用していました。それからしばらくたって、やっぱり就職をしたい気持ちがあり就労支援員さんに就職の手伝いをしてもらいながら、再就職ができました。でも、給料は以前より少ないので、無理のない範囲で知り合いのところでアルバイトをしています。いつも相談をしている人に助けられて、家賃をうかすために市営アパートに変わりました。部屋が増えたり、広くなったりしたので片付けがしやすくなりました。ですが、市営アパートは町内会や近所付き合い、ごみ出しのルールなど、なれないことも多くて大変でしたが、そのたびごとに相談をしてなんとかのりきっています。生活費をうかしたり、無駄な物は買わないようにしたりして、なんとか、少しずつですが貯金もできるようになりました。

今は、まだ健康に不安があるので、仕事が安定してできるように相談や就労支援に入ってもらっています。それから、趣味でやっているフットサルやダンスなどでリフレッシュするのにいいですが、人とトラブルもあるので、それも少なくしていきたいと思っています。

はっぴょう いじょう  
《発表は以上》

お二人のお話を聞くと、「衣・食・住」についての内容がよく出てきました。衣は着る服ですね。食は食べる。住は住まい（住居）です。服を買うにも、食品を買うにも、住居で暮らすにも、お金が必要です。他にも、生活をしていくときには、お金が必要です。もちろん、お金があって、衣食住がそろっていても、着た服は洗濯をしたり、食事を作ったり、暮らしている部屋の掃除もしなければいけません。

では、自立を考えると知っておいてほしいこと3つお話をします。2人の発表を思い出しながら、考えてくださいね。

# 1. 自立を考えるとときに知っておきたい「3つのこと」

(1) お金・「経済的自立」

生活のためには、お金が必要

生活をするためには『お金』が必要です。その方法として。

①就労して、賃金を得ること。

②障害基礎年金を受けること。

③お金がなかったり、働いていても収入が少なかったりして生活が苦しく、最低限度の生活が出来ない場合には生活保護の制度も使うこと。

健康で文化的な生活を送ることができること

生活に必要なお金を得るには



働いて給料を得る



障害基礎年金の申請をする

手続きの書類や診断書を出して  
審査が通ったらです。



生活保護



生活保護の申請をする

手続きの書類を出して審査が  
通ったらです。



★ここから私の登場です★

AさんとBさんのお話と知っておきたい3つの自立生活のお話を聞いて、学んだポイントを整理してみましょう。



Aさん、Bさんの話から学んだ金銭管理のことは・・・

☆学びのPoint

- 二人とも給料だけでは生活ができないので、障害基礎年金の申請をして受給していましたね。Bさんは、さらにアルバイトもしているようですね。
- 体調を崩したり、お金に困っていたりしたときに、生活保護の制度を上手に使うのも方法みたいです。
- 貯金ができるように、節約をして生活をしていますね。
- 健康的に働けないと医療費や給料や就労にも影響するようですね
- Aさんは、成年後見人（保佐人）の制度を利用して金銭管理をおねがいしているようですね。

生活に必要な「家事」をすること

(2) 家事・・・「身の回りの生活の自立」

毎日の生活を送るためには、家事をしなければいけません。食事を作ったり、衣服を洗濯したり、部屋の掃除もしなければいけません。また、食品から日用品、生活に必要なものの買物もあります。

つまり、家事には、主なものとして①料理 ②洗濯 ③掃除 ④買物があります。

かじ たいへん  
家事はけっこう大変です

いま ゆうしょく せんたくもの  
今から夕食 をつくって、洗濯物  
をいれて、そうじ もしなきゃ、あした  
ごみ 出しは・・・



けいかくてき  
どれからするか計画的に  
しないといけないな～



Aさん、Bさんの話 から学んだ掃除のことは・・・

まな  
☆学びのPoint

- Aさんは、へ や そうじ せいりせいとん にながて か じしえん へる ばー たす  
部屋への掃除や整理整頓せいりせいとんが苦手なために、家事支援か じしえんのヘルパーへる ばーさんに助けてもら  
ってましたね。そうじ しかた りょうり つく かた まな  
掃除そうじの仕方しかたや料理りょうりの作り方つく かたも学まなんでいるようですね。
- Bさんは、しえい あばー と へ や ひろ せいりせいとん  
市営しえいアパートあばー とにはいって、部屋へ やも広ひろくなるので、整理整頓せいりせいとんがしやすそうですね。

おとな しゃかい い と く き も ころがま  
大人として社会で生きていくときに、取り組むときの気持ちのもちかた（心構えのような  
もの）や自分の意思を出すことや行動のとり方などです。

わたし つぎ 私 は次のようなことかなとおもいました。皆さんはどうおもいますか。

- ① 大人としての行動や話し方、考え方ができること。
- ② 集団生活の中で、ルールを守り、人とよりよい関係を作りながら仲間と行動したりすること。
- ③ 就労や生活のなかで、自分で「よりよい判断をしたり決めたりする」こと。

ただし、選択をしたり、決めたりする場合は、他の人との相談や、意見を聞くことも大切です。

こころ  
心のもちかた



どちらの道に進んだらいい  
か・・決めるのは自分



アドバイス  
アドバイスを聞こう

職場では、  
コミュニケーション  
や挨拶、マナーが  
大切です



でも、まわりの意見も  
聞いて、良い判断で決める



みんなで応援するから、力を  
合わせてがんばろう





Aさん、Bさんの話から学んだ人間関係の持ち方

### ☆学びのPoint

- Aさんは、相談できる人がたくさんできて、いろいろなアドバイスを積極的に聞いて受け入れているようですね。
- Bさんは、市営アパートにはいて、町内会や近所付き合いから地域で生活をするためのルールやマナーも学びながら奮闘中のようにですね。
- 就労を続けるためには、特に人間関係やコミュニケーションで難しいところがありますが、問題があると就労支援員さんが職場の人との間にはいてくれて、調整をして解決できるみたいですね。
- 自分で決めるときに、相談できる身近な人や支援をしてくれる人がいることがいいみたいです。

2 自立を支えるためには、生活を支える「3つの場」について考えましょう。

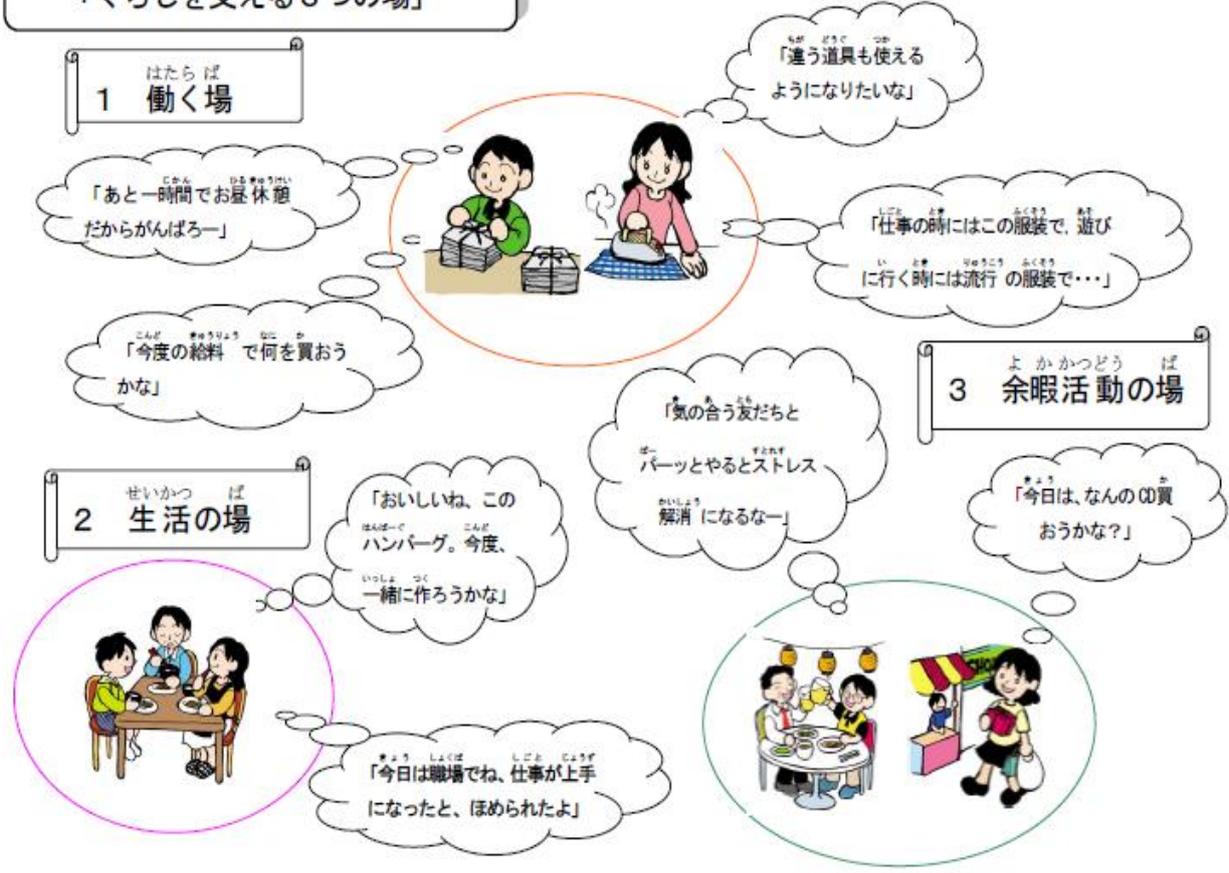
最初に、3つの自立について説明しました。こんどの「3つの場」はどのような場だと思えますか。

ここでは、3つの自立を支えるための場について説明します。

自立に向けて「くらしを支える3つの場」が、大切だと言われています。この3つの場とは、「生活の場」「働く場」「余暇活動の場」です。余暇活動の場に「学びの場」も含まれます。

なぜ、大切かと言うと、次の絵を見ながら説明をします。

# 「暮らしを支える3つの場」



## (1) 「生活の場」

住んでいる場所のことを言います。そして、「生活の場」は、食事をして、お風呂に入り、体を休めて、ゆっくり睡眠をとることで、健康的な生活をつくるための場です。「家族と暮らす」「一人暮らし」「グループホームで暮らす」など、誰と一緒に、どのようなところで暮らすかを考えます。

## (2) 「働く場」は、企業、作業所、就労支援の場や働くために支援を受けている所も含めて

日中活動のことを言います。「働く場」は、給料を稼いだり、社会に役立つやりがいを感じたりする場です。そして、それぞれの働く場などで相談にのってくれる人や、支援をしてくれる人がいるかも考えます。

## (3) 「余暇活動の場」は、休日や自由な時間に、楽しみがもてるような場のことを言います。

余暇活動は、生活の中で悩みや辛いことがあっても、リフレッシュをして、気持ちを切り替えることができます。だれと、どのような活動をしているかを考えます。また、自分が必要だと思う

ことを<sup>まな</sup>学んで、<sup>じぶん</sup>自分の意志でより良い<sup>よ</sup>判断<sup>はんだん</sup>をしたり、<sup>こうどう</sup>行動できたりできるようになるための  
学びの場も余暇活動に入ります。(学ぶ場を生<sup>まな</sup>涯<sup>ば</sup>学<sup>しょうがいがく</sup>習<sup>しゅう</sup>とも言います)

では、説明のあった「暮らしを支える3つの場」について、CさんとDさんのお話を聞いて  
どのような場なのか<sup>ば</sup>考えて<sup>かんが</sup>みましょう。

○ グループホームを利用している兄弟の弟 Cさん

僕は、両親が亡くなってから兄ちゃんとグループホームを利用しています。働いていると  
ころは就労継続B型の事業所です。事業所までの送迎があるし、仕事の支援をしてくれる  
職員さんがいるので、安心して通っています。だけど、工賃が少ないので、生活保護と障害  
基礎年金でグループホームの利用をしています。僕のグループホームは利用料(食費、光熱費、  
部屋代など)を払って利用します。食事は世話人さんが作ってくれます。風呂は利用者が交代  
で沸かします。掃除や部屋の整理、洗濯は自分でします。でも、世話人さんが手伝ってくれる  
ところもあるし、いろいろと確認してくれるので安心です。でも、小遣いがもう少しほしいか  
な、それが悩みかな。集団生活ですが、部屋は個室なので気を遣わなくていいし、兄ちゃん  
と一緒に寂しくないです。ただ健康には気を付けたいと思っています。あとは、今は親戚  
のおじちゃんがお金の使い方をみってくれるけど、これからは後見人さんが必要になるよと  
言われています。また、生活に必要な服や物を買うときの相談はだれにすればいいのかなと  
心配もあります。

《発表は以上》



A、B、Cさんの話から学んだ3つの場は・・・

### ☆学びのPoint

- AさんBさんは、一人暮らしでしたね。Cさんはグループホームが生活の場で、世話人さんがいて、食事の支援や部屋の掃除や洗濯を自分でしますが、点検やフォローがあるのが心強いですね。
- 3人とも、職場は違ってもそれぞれに合った支援があることで、仕事を続けることができているようです。
- 「集いの場あゆみ」も利用している3人なので、余暇活動や生活に必要な学習もしていますが、Aさん、Bさんは他にも趣味や活動の場を広げていますね。

みなさんは、暮らしの中に3つの場がありますか？ そして、それぞれの場には支えてくれる人や相談にのってくれる人がいますか？

例えば、就労、生活などをしていくために法律で決められた制度や福祉サービスを使っていますか？

自分の力だけでは行うことが難しいことを一緒に付き添ってくれたり、教えてくれたり、援助をしてくれる人はいますか？

3. 自立を支えるために必要な制度や支援（サービス）について学びましょう。

自立を支える支援とは、自分を守るための権利や自立を支援する制度を知ることが大切です。

ここでは、主な支援について説明します。

これから始まる支援の講座で、くわしく学ぶための知識だと思ってください。

### (1) 就労支援

就労では「ハローワーク」「障害者職業センター」「就業・生活支援センター」

などが支援をしてくれます。

### (2) 障害者福祉サービス

障害者福祉サービスを利用して、福祉的な就労や生活の支援を受ける場合は「相談支援」

で利用するための計画をつくってもらいます。

「家事支援」「グループホーム」「移動支援」「訪問看護」などの障害者福祉サービスや

医療・保健の制度を利用して、就労や生活、健康を支えてもらいます。

### (3) 生活を守るための制度（社会の決まり）など

自分の財産や権利などを守るための「成年後見制度」や、所得をおぎなうための「障害者

基礎年金」「生活保護」などの制度も大切となります。

地域の社会福祉協議会などが行っている「日常生活自立支援事業」では、金銭管理や日常

生活のいろいろな支援について相談にのってもらえます。

では、ここで一人暮らしで、いろいろな支援や制度を使っているDさんの実際の生活の様子を聞いてみましょう。

## ○ 一人暮らしのDさんの場合

私は、以前に一人暮らしをしていました。このときは、思うようにいかなかったのですが、再挑戦することになり、いろいろな準備をしました。一人暮らしを続けていくために、住居は、お母さんに助けてもらえるよう実家からも職場からも近いアパートを探しました。それから、障害者福祉サービスの支援をいろいろと利用したり、なにかのときの貯金も大切だと思い、障害基礎年金の申請もしたりしました。仕事と生活を両方ががんばるのは難しいので、無理なく生活ができるように、掃除や食事作りの家事支援をしてもらい助かっています。また買い物では、人の多いところに行くことが苦手なので、移動支援を使って普段できない買い物もします。また、少し健康にも不安があるので、訪問看護もお願いして、週に1度はバイタルチェックや健康管理の相談にのってもらっています。1回目の一人暮らしで、一人で頑張りすぎて失敗したことを反省して、支援を受けながら生活ができることが大切だと分かりました。最近では、就労支援にも入ってもらって、職場の人に自分の障害のことを理解してもらおうようにしています。これから一人暮らしを希望する人に知っておいてほしいこととして、住むところを決めるまでが大変だったことです。契約や手続きをするときに内容の理解が難しいし、いろいろな紹介やセールスもくるので対応や判断が大変でした。でも、お母さんや利用しているあゆみの職員さんに一つ一つ相談にのってもらいのりきることができました。また、一度に、多くの支援を利用し始めると、頭の中の整理が付かなくて大変でしたし、生活のペースやリズムを作るのにも苦労しました。支援者の人とのコミュニケーションをとるのにも時間がかかりました。

《発表は以上》



Dさんの一人暮らしで利用している支援から  
学んだことは・・・

### ☆学びのPoint

- Dさんの利用している支援として、買い物に「移動支援」料理、掃除に「家事支援」健康管理に「訪問看護」、余暇活動やリフレッシュに「集いの場あゆみ」、就労支援に「就業・生活支援センター」、給料だけでは足りない部分の生活費として「障害基礎年金」、医療費の自己負担を軽くするための「自立支援医療」の制度を活用していますね。これらの支援やサービスをまとめて、計画してくれる「相談支援」欠かせませんね。
- 最初のAさんのように、すでに成年後見制度を利用して保佐さんに金銭管理をお願いしているケースもありましたね。

人は、だれも一人で生きていくことはできません。だれかの力を借りたり、応援を受けたり、相談や公的な支援（福祉サービスなど）などを受けて、実現していくのではないのでしょうか。

このことは、障害のある人にとっても、ない人にも欠かせないことだと思います。つまり、自立は、人や社会との関わりが大切だと思います。支援とつながることも大切だと言えます。

また、支援は受けるだけでなく、支援を活用して、人の意見やアドバイスを聞いて、就労や生活にいかしていくことも大切です。



さいご 最後になりますが、4人の方の話 を聞いて  
おも 思ったことは・・・

### ☆学びのPoint

さいご 最後に、4人の方の自立生活についての、お話を聞いて思ったことがあります。

「自立」という言葉に、次のような意味もあると思いました。

それは、「夢や希望をもって生きようとする自分を励ます」ことです。

しごと 仕事や生活をしながら生きていくことだけで、精一杯だと思っている人もいるかもし  
れませんが、夢や希望をもって生きようとしている姿 も見えるお話もありました。

ゆめ きぼう 夢や希望は、生きていく上で大切なことなのではないでしょうか。

みな 皆さんはどう思いますか。

それから、生活の中で支援を利用する経験や、人との関係を作ることが学びになって  
いることもわかりました。

## 4. 学び続ける意味 (生涯学習)

ふだん 普段から自分でも、正しい情報や知識を知るような努力が大切です。つまり、困ったとき  
に、そのような知恵を出せるために学びがあります。

がくしゅう 学習をすることは、間違いをしないために、いろいろと知っておくことに意味があります。

よ 世の中は、科学の進歩により便利なものがふえる一方、人の弱みにつけこむ犯罪や事件に  
ま 巻き込まれたりすることもふえて、時代も変化をしています。

むかし 昔は携帯電話がありませんでしたが、今はあるでしょう。でも、使い方を間違えると大変

なことになりますね。例えば通信料金がよけいにかかったり、インターネットで知らないうちに利用した音楽や占いなどで料金がたくさんかかったりしますね。そのようなことも知っておいたほうが損はないと思います。

他にも、最近では、いろいろな誘惑も多いですね。振り込め詐欺とか、悪徳商法など・・・、だまされて、大変なことになってしまうこともあります。いろいろな誘惑があっても、そのことから自分を守るために、学び続けることを生涯学習といいます。

以上のように、

みなさんの情報の中にも、正しい情報なのかどうかを確かめたり、見分けたりする力も必要ですね。つまり、自分で後悔や大きな失敗をしないようにするために、生涯学習という場で学んでいくことが大切です。

人生では学び続けながら、生かしていくことが大切であるとも言えます。

あらためて、学ぶことと支援の大切さを次のようにまとめてみました。

- 1 自分が、よりよい選択ができたり、正しい決め方ができたりする学習をしましょう。
- 2 自分の考えや思いを確かめたり、間違いがないかどうかを相談できる人を見つけておくこと。
- 3 やり方がわからなかったり、一人ではできなかったりするときには、人の力を借りたり、教えてもらったりしましょう。
- 4 学び続けることは、生活を豊かにしたり、人とのつながりを深めたりして自分らしい生活をするためだと思います。

最後に、この講座に続いて、就労や生活をふり取りながら支援について学ぶ講座もあります。就労と生活のふり取りシートを作成して、後の講座の学びに役立てましょう。

ふり取りシートは、別に準備してあります。内容がたくさんありますが、支援者と一緒がんばって書いてみましょう。