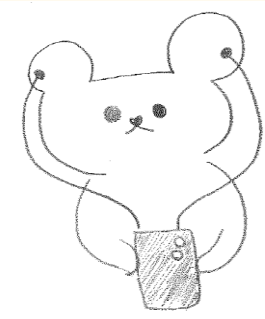


# 一歩



## 社会福祉法人 アルカディア 令和 5年 3月 発行 第54号

日頃よりニュースレター『一歩』をご愛読いただきまして誠に有難うございます。

今号のニュースレターは、グループホーム(以下、GH)を退居し単身生活に移行された元入居者の方に、GHへの入居から単身生活移行、そして単身生活後の今に焦点を当てたインタビュー記事を記載させていただきます。

新類型としてGHを通過型として捉える側面もある中、GH入居者の方々が『ご本人が希望する一人暮らし』に結びつかないケースも多くあるのではないかと感じます。ただ、単身生活に結果的に結びつかなかったとしても、その中でどれだけ支援者がご本人の持つ力(ストレングス)を見ることが出来るかが、その後の支援を考える上で重要であると思います。

入居者の方でしか分からないGHという場所、そして共同生活から単身生活移行までの心境の変化や単身生活移行後に感じているありのままをお届けします。

(手書きのイラストは全てAさんの作品です)

お久しぶりですね。一人暮らしになってからお変わりありませんか？

大変な事もあるけれど何とか楽しく生活してます(笑)。もうGHが懐かしいです。

色々な事がありましたね。今日はGHに住んでいた時のことや、単身生活に移行するまでのこと、単身生活になってからのことを伺ってもいいですか？

包み隠さず何でも答えますよ!! でも…内容によっては暴露話もあるかも(笑)。もう退居してるから時効ですよ？

時効…という事にしましょう(笑)。


それではよろしくお願いします。AさんがGHに入居することになったきっかけを教えてくださいてもいいですか？

よろしく申し上げます!!

入居することになったきっかけは、当時お付き合いしていた男性と別れ、お婆ちゃんの家にも実家にも居場所がないと感じたことです。特にお婆ちゃんに迷惑を掛けたくないという思いから、家から出なければと感じていました。探すにしても自分では難しいと思い、市役所の相談支援センターの職員に相談して候補を見つけてもらい、何ヶ所か見学してアルカディアのGHに決めました!

Aさんは、GH入居当時からとてご家族思いでしたね。入居に踏み切ったきっかけはありましたか？

せっぱつまっていたからどこでも良かった…嘘ではないけど、こんな気持ちでした。でも一番の決め手は、案内対応をしてくれた職員さんと世話人さんがフランクな雰囲気に対応してくれたことや、私を1人の人として対応してくれたことです。その中でも最大のポイントは、入居のために荷物搬入をしていた時にお爺ちゃんとお婆ちゃんから『とても優しい世話人さんがいるんだね。ここに連れて良かったね。』という言葉があったからです。働いている職員さん世話人さんで決めましたね!



とても嬉しいお言葉ですね。自分の事を考えながらも、自分中心ではなくご家族の事を考えていたのはAさんらしい他者への優しさを感じます。  
GHについて**入居前の印象と、入居後の実際の印象**に変化はありましたか？

正直に話しますね。まず、入居前の印象は『入居している人には神経質な人が多そう』と思ってました。入居してから、色々な人と話していくうちに『そんなことなかった』と感じました。色々な人が一緒に暮らしているからこそその悩みはあったけれど『慣れてくる』という感覚もありました。  
人の印象変化よりも話したいことがあります…ぶっちゃけで話しますよ！！

なんだか鬼気迫る感じがありますね(汗)。Aさんが感じたことを全て伺いたいのでお願いします！

GHのルールが嫌だった！とにかく嫌だった(笑)  
共同生活だからルールがあるのも分かる。コロナが流行った時期だから追加のルールがあるのも分かる。でも…でもね…『私に人権ないんかい！！』ってと思ってました！

確かに…とても辛い思いをさせてしまったという思いも正直あります。その中で、様々なルールについてAさんから相談をしてもらいその都度、職員からの話を真剣に聞いて頂いて本当にありがとうございました。お互いに真剣に話し合えたからこそ、嫌だと感じていたルールを受け入れて頂いたりストレスの発散方法を話し合えたのかなと思っています。

真剣に聞いてもらえたと言われると…罪悪感があります(汗)。これが時効かなという話しになるけど、守っていったルールもあるけど、破ったルールもいっぱいあります。破っていた時の想いは『職員に私を縛る権限があるのか…人権とは…なんで自分だけ』と考えてました。でも、その思いや感覚が大きく変わった出来事がありました。そのきっかけは『入院』です。  
入居して1年経たないぐらいに通院先の精神科に入院した時、私が入居したホームではない別のアルカディア内のホームの人が数人いた。色々な話しをしていくうちに『みんな幸せに生きてるわけじゃないんだ…ルールがあっても楽しく生活することは出来るんだ』とすごく感じた。その時に、私のわがままな話や悩みを真剣に聞いてくれた世話人さん職員さんに少し感謝の気持ちが沸いた。邪険にされてなかったと気づいた感じかな。

それを聞いて世話人、職員の思いが届いて良かったと感じています。退院後からAさんの気持ちの変化をととても感じましたが、同時に**单身生活を具体的に意識**し始めたのも同じ時期でしたね。

そうです！入居当初から『いつかは单身生活をしたいな』という気持ちはあったけど、より強く意識し始めました。

单身生活について、希望を持って意識した面と『GHが嫌になって单身生活をしたい』というネガティブな面もあるのではないかと思います。ネガティブな面は、職員としても受け止め考えなければならない内容と思っているのでストレートにお願いします。

ストレート以外では伝えませんよ(笑)。

ネガティブな部分から話すと ①娯楽の時間を決められるのが嫌だった ②自分ではそこまで不調に感じてなくても支援者目線では不調と思われてしまったことが嫌だった

①は娯楽がゲームだったから音の問題があって、他の人の迷惑にならない様にという事は分かっていたけど『もっと自由にやりたい』気持ちが高まって1人暮らしが良いと思った。

②は自分なりに睡眠がとれていると思っていても、不調と判断されれば主治医に情報が伝わってしまう。もっと個人を尊重してほしいという思いもあってグループホームじゃないと感じた。

ネガティブはこの2点ですかね。次はポジティブな部分！ ①信頼関係が築けて自分を客観視できるようになった ②背中を押してもらえた ③彼氏と会う時間が欲しかった

①は入院がきっかけでもあるけど、支えてくれた世話人さんや職員さんを裏切りたくないという気持ちが強くなって、自分が思う自分だけを考えちゃいけないと思えたこと

②は、苦手だと思っていた家事や掃除のやり方を世話人さんや職員さんが真剣に考えてくれて『Aさんなら出来るよ。ゆっくりやろう』と言ってくれたこと

③は…ポジティブ理由で寂しかったんです。あと、彼氏と会えるとなった時に職員に報告するのが恥ずかしかったんです!!

ネガティブ理由は、やはりルールや支援方法についてですね。これは共同生活ならではの悩みからくる困った事としても考えられますね。

ポジティブ理由は、Aさんの努力が大きく関係していると感じます。

単身生活に向けて努力した事はありますか？

努力したことは『出来る事から始める』です！個別支援計画でやることリストを世話人さん職員さんと決めて、とにかく無理しない様にしていきました。

『出来る事から』をAさんから話して決めていけたことが重要ですね。

具体的にはどんなことをしていきましたか？

まずはゴミ出し。溜めてしまうクセがあってゴミ出しの日も分からなかった。目標とする時も『毎週出しましょう』と言われるかと思ったけど『溜まったら出す』ことになって安心した。『少しずつで良いんだ』と思えた。その他は『主治医に自分から伝える(良いことも・悪いことも)』、『単身生活で掛かるお金の事を調べる』、『洗濯をする(楽しく)』とかですかね。お金の事は本当に心配だった。社協に金銭管理を支援してもらったけど、有難い反面…苦痛もあった(笑)。色々とひっくるめて『**グループホームが練習台になった**』。失敗しても助けてもらえるし、思ったより周りが協力的だったから努力できた！

GHを生活場面での『練習台』としてAさんが活用したことは、とても大切な事だと思います。これから先の困り事を少なくするためにAさんがしてきた努力ですね。

私、やる時はやるタイプだからね(笑)！

そうですね(笑)。退居してからグループホームの事を思い出したりしますか？





思い出しますよ。世話人さんの料理が美味しかったとか、平日の朝夕の2食出してもらえたのは良かったとか…食事の有難さですね(汗)。実際、单身生活だと食事準備は大変です。栄養面も今だと偏ってるな～と思います。美味しかった食事を思い出しながら健康意識を高めています(笑)。



その意識を持ちつつ、しっかり食事を摂っているのもAさんの生活力ですね。それでは最後に、单身生活後の『今、思う事』を伺ってもいいですか？



色々な事があったけど、GHに入居したことに後悔はしていません。他の人とは違う過ごし方の部分もあったり、人との衝突もあったけど経験できて良かった。不思議と入居中に病院関係者との絆が深まったと思う。自分の悩みや不安、意見を言えるようになった事、自分の低かった自己肯定感が高められた事、自分を見つめ直せるようになった事、良いこと言えばプラスの事ばかりあった！私のメンタルを安定させてくれたデイケアとグループホームには感謝です♪あと、**私の今の夢**は何だと思いますか？



急に逆質問ですね(笑)。イラストを描くことに長けていたのでデザイナーで！



う～ん…近からず遠からず(笑)。今の夢は『仕事がしたい』。働いて得たお金で自由に使えるお小遣いを増やしたい、自立していきたい！何だか社会の中ではちっぽけな存在に感じているんですよ。働いて『次のステージに移行したい』という気持ち。漠然としてるけど凄いでしょ！応援して下さいね！



入居当初より、退居した時よりも生活していくための力が増している印象を受けます。Aさんなら、困ったことがあっても自分の力で、時に人の力を借りながら乗り越えていけると感じています。もちろん、応援していますよ!! 色々なお話を聞かせて頂いて有難うございました。



自分の振り返り、決意表明にもなって楽しかったです！



## 利用者インタビュー

アルカディアの事業所（はばたき・ふらっと・麦の家・耕人舎・グループホーム）を利用して楽しかったこと、良かったことを聞いてみました!!



### グループホーム インタビュー

(70代 女性)

グループホームを利用して楽しかったこと良かったことは何ですか？

- ・誰かが居て安心。それが心のゆとりになる。ゆとりがあると人に優しく接することが出来る。
- ・平日（朝食・夕食）は食事を作ってもらえるのが有難い。でも頼りきりになってしまわないか心配だけど、土日は自分で調理出来ている。

これからの目標はありますか？

- ・自分の事は自分で頑張りたい！

### 編集後記

GH入居から退居まで近くで見させていただいていました。Aさんの成長は著しいもので、最後はご本人の努力もあって安心して送り出すことが出来たと感じております。こちらは居住環境を提供しただけであって、自分の目標の為に色々な選択肢を選んで、迷って、悩んで、決めて、実行してきたのはご本人の力です。僅かでもAさんの成長の大きな一瞬に携われたこと、感謝しております。

記：久保田（GH事業所）