

# 一歩



社会福祉法人 アルカディア  
令和 5年 4月 発行 第55号

コロナと付き合いながらの令和も、あっという間に5年度に突入しました。

自粛生活で、色々と出来ていたことが出来なくなり、何が出来ていたのか、何を楽しみに生活を送っていたのかすら、思い返そうとするとぼんやりしてしまいます。

今後、コロナとの付き合い方が徐々に変わってくるにつれて、生活上の楽しみや生きがいが増えてくるのが期待されます。

楽しみを自己投資として考え、今回のニュースレターでは、利用者様や職員が、自身の生活を明るく楽しいものとするために、どのような工夫をしているのか。自分自身にとって一番大切な自己投資は何なのか。楽しむための自己投資をした結果、金銭面で失敗してしまったことやそこから学んだこと、楽しむために得た知識を発信することで、同じ楽しみを持つ人との繋がりを作り出したこと等を記載していきます。人それぞれ自己投資のあり方の違いや意外性が垣間見えてきます。振り返ってみると、日常のちょっとしたことが意外と自分にとっては大事なもののなのかもしれません。

Aさん

障害基礎年金2級

- ・毎月40000円を降ろして生活している。20000円は貯金している。
  - ・2~30000くらいを1カ月の食費。
  - ・10000~15000円くらいを小遣いとして使っている。
- 小遣いの使い道は、新聞、ゲームソフトを買ったり、リサイクルショップで使っていたりする。そのほか、洋服やジュース(←これ大事)。コーラは2日に1回4本まとめて安く買っている。
- ・お金の管理は得意で大きく使ったことはない。強いて言えばパナソニックのテレビ32インチを買った時は4万くらいしたかな。
  - ・年金2級でなんとかやっているけど、それは実家で親と暮らしているから。親がいなくなったら不安かな~。

## Bさん

月4万くらいで生活している。

- ・食費20000円くらい。
- ・タバコ15000円くらい(2日に1箱程度)。

→土日とか家にいる時は1箱くらい吸っちゃうこともあるから困る。  
平日はふらっとや耕人舎、デイケアに行くからそこまで吸わないで過ごせる。

- ・残りはコンビニでコーヒーを買ったり、ちょっとした贅沢をしている。



## Cさん

- ・障害基礎年金1級
- ・月85000円くらいでやり繰りしている。

→家賃36000円/電気5000円/水道4000円/ガス5000円/ケータイ7000円

→残りが28000円になってそこから食費20000円、残りの8000円が小遣いで、ジュースとかたまにラジカセとかを買っている

・電気代や物価が上がっているので生活費での固定費もあがって結構痛いかな

・たまに服とかは買うけど、主に生活費に消えているから年金1級でも結構きついと感じる



## Dさん



昔はよくパチンコに行った。当時はかなりのめり込んでパチンコをやっていたし、190000円勝ったこともあった。ある時期から、1円パチンコが出回り始めて、よくやっていた。今は全く行かないけれど、思い返せば、1円パチンコで勝っても換金率が低く、換金した時にがっかりしてしまうこともあり、それがパチンコをやめるいい機会になったかもしれない。

最近ではスマートフォンのゲームを楽しむために課金している。いいキャラクターが出るまで課金して、熱くなって100000円課金したけれど、目当てのキャラクターが出なくて愕然としたことがある。

後悔はあるけれど、今となっては笑って話せるし、自分の楽しみのためにお金を使ったのは間違いのないことだと思える。失敗談かもしれないが、自己投資として思い返すことが出来る。楽しみは大切にしたいけれど、今後やり過ぎないように気を付けないと・・・。



## 自分の為にどう金銭を遣えているか？

麦の家 坂田

かつての自分は浪費家でした。それも目も当てられないほどの。主な使い道としては、交際費。とにかくお給料をお酒などに使っては、給料日前にとてもひもじい思いをしながら過ごしていた20代前半を思い出します。何も残らないような使い道でしたが、その時に築いた交友関係には今でも救われることや、参考になることばかりです。そんな私も今では34歳。多少なりともマシなお金のつかい方になってきたかな、と呼べるものを紹介致します。

現在、お小遣いの中で一番多く使っているのが赤ワイン(やっぱり酒かい)。以前からお酒が大好きですが、歳を重ねるごとに徐々に好きな銘柄・こだわりなどが芽生えてきました。例えばビールですが、銀色の辛口淡麗なもの、一番搾っていることで有名なもの、七福神が描かれているもの、昔は飲めれば何でも良かった。ですが、徐々に淡麗のものが好きになり、今ではフルーティーが楽しめる一番搾っているものが好きと、好みが変わってきました。同様に焼酎や日本酒にもこだわりが出てきました。では赤ワインはどうでしょう？おそらく「ビールは〇〇が好き」と銘柄を答えている人は多いが、赤ワインの好きな銘柄がある方はそうそう居ないのでは？そこに着目した私は、妻にも協力してもらい手当たり次第に飲み比べをしました。カベルネソーヴィニヨン、メルロー、サンジョヴェーゼ…今の私の好みはスペイン産のグルナッシュ。自己顕示欲が強くなり、飲んだワインを自分でレビューしたものをSNSに投稿し始め、2年半。自称ソムリエやワイン好きからフォローやコメントをもらい、喜んでいるのが楽しみとなりました。

生活に必要なものをただ何も考えずにつかうお金に比べて、赤ワインを選ぶ時間、味を想像しながら買うことは、私にとって有意義なものとなりました。飲むこと以上に楽しい時間かも知れません。こう言った自分が好きなもの、好きなことをしっかりと自覚し、それに費やす時間・お金はストレス緩和やリフレッシュの一つ。あると無いでは、毎日が大きく変わり、励みになっていきます。今回は赤ワインを挙げましたが、その他洋服・キャンプ道具集め・CD収集・ランプ集めなど、買い物が一つの趣味として確立してきました。物は溜まってしまいますが、自分が好きなものに囲まれた生活はとても充実しております。直近では最大の自己投資として、自身の家も建てました。自分のこだわりだらけの家は、毎日帰るのも楽しくなりました。

皆さんはいかがでしょう？いろいろ物が高くなっており、生活必需品も選ばなくては圧迫してしまう世の中にはなりましたが、少しゆとりがある時にでも、自分が好きだったもの・自分が好きだったことに費やすお金や時間は、とてもいい気分になれますよ。お時間があれば、是非皆さんの好きなもの・好きなことも教えてください。



## 自分の金銭事情について

はばたき 小林

自分の金銭事情について…。一人で気ままに生活しているので、なかなか何にいくらかけているのかを考えたことがありませんでした。

最近のことを振り返ると、猫を飼い始めて早6年経ちますがご飯代やお菓子代、病院代などが一番に思い浮かびます。一緒に暮らし始めた当初は、右も左もわからずとにかく何か変化があれば病院にダッシュする日々でした。しかし、最近はケガもなく定期健診やちょっといいご飯をあげて生活しているので、月に係るお金はだいたい2~3万といったところだと思います。

他にかかるものと言えば、生活費や通信費、食費、娯楽です。

今までの金銭の使い道だと、旅行や好きなアーティストのグッズが大半を占めています。

大学生の頃を振り返ると、毎月旅行、ライブの予定に入れてうまく授業との兼ね合いを見ながら少し無理やり予定を詰め込む日々を送っていました。  
その頃はアルバイト代は全て使う、貯金は雀の涙ほどでほとんどサバイバルのような日々を送っていました。  
今思い返せば、貯金して心に余裕がある日々を送ったほうが良かったのではないかと少し後悔する時もありますが、社会人になった今、なかなか同じような生活を送るのは厳しいので、良い経験だった…のかも…、いや、良い経験だったと断言します。

ご時世柄、今までのようにライブに行ったり旅行に行くことは減りました。しかし、SNSで京都のお寺や、いい景色などを見るたびにチャンスがあればとひそかに思います。  
ライブが中止になり、アーティストを応援する機会も減り、私ができることとしてグッズを購入し応援できればと思い、好きなアーティストのグッズは山のように増えました。1回で〇万円使っちゃうなんてことがざらにあるので、家族から見たら「またそんなに買って～」と言われます。でも、私が好きなアーティストを応援するためには必要な事です。私の中では、大事な物です。  
話は逸れましたが、金銭の失敗はそんなに思いつかないので、私から見た家族のこれは必要ないだろうというものを紹介します。  
お父さんは大のドラえもん好きなので、昨年ドラえもん等身大のフィギュアが家に届きました。本人曰く5万円以下らしいですが、これは失敗だと思えます。使っていない部屋に段ボールのまま眠っているので、私のお金の使い方失敗判定をしました。  
お父さんはとても喜んでいたので、有意義な使い方だと思えます。それぞれ大事な物や、大切にしたい事が違うのでお互いの「スキ」を理解し合えるといいな、と思えます。

定期連載

## 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!!



### ふらっと インタビュー

70代男性 一人暮らし

- ・相談に乗ってくれるところ。家に届いた書類とかを持って聞いたときに分かりやすく説明してくれる。
- ・プログラム活動。最近はいろいろなプログラムに参加して交流ができるから嬉しい。
- ・ドライブとかでアジサイをみにいったりして楽しかった。そのうち、ショッピングにも参加したい。

50代男性 両親と同居

- ・友達ができた。交流室にいると年齢の近い他の利用者さんとよくしゃべることができて仲良くなった。
- ・情報が入る。例えば、あそこの店が安い、マイナポイントっていうものがあるって市役所で手続きしてもらえばポイント貰えるとか、新聞見たり、広告をみたりできる。
- ・写真が好きなので外出のプログラムに参加したときに写真をよく撮っている。

### 編集後記

令和5年度も、ニュースレター『一步』を宜しくお願いたします。

十人十色のお金のつかい方やつかい道があり、色は違えど自分のため、自分の在り方を維持するためといった部分は共通なのではないでしょうか？限られた選択肢の中から、自分に合ったものを選択し、実践し、継続したり、選び直したり。色々な人の生き方や楽しみ方を広く知ること、自分自身の生活の幅も広がってくるのではないかと思います。皆様とお会いして、色々なお話しができることを心待ちにしております。