

一歩

社会福祉法人 アルカディア
令和8年 1月 発行 第75号

「自立」についての
インタビュー特集

「自立」って どんなイメージ？



「自立」ってどんなイメージ？

ニュースレター今月号のテーマは「自立」です。利用者、職員の皆さんは、「自立」という言葉にどんなイメージを抱いているのでしょうか？

一般的には<経済的に独立している>、<自分のことに対応できている>といったことが浮かんできます。

さて、「自立」という言葉を耳にするとき、忘れられない体験があります。まずそのエピソードから紹介します。

『障害者自立支援法』が成立した頃、ある会議での出来事…。開始早々、「自立」という言葉がどうもしっくり理解できなかったため、「自立とは定義化されているのですか？自立度という表現がされるが、判断基準はあるのですか？」という問いを投げかけました。

司会進行役の識者が発言しようとしたその瞬間、ある当事者（身体障がい者）がこう切り出したのです。「今の発言に同感した上で発言したい。私は今日、この会議に来る途中、いろんな苦労がありました。なんとか参加できました。私は自分で生活していて、＜自立＞していると思っています。それでも＜まだ自立していない＞と言われることがよくあります。＜働いていないから＞だとか…。皆さんにお聞きしたい。一体どういうふうな状態になれば＜自立＞しているといわれるようになるのでしょうか？」

会場は一瞬静まり、後に続く発言がでてこない雰囲気にもまれたのです。それは紛れもなく、その当事者の発言が的をえたものであったからです。

解釈めいたことを述べる必要すら見つからないほどの＜重い＞ものでした。あえて付記するなら＜自立しているかどうか＞を判断するのは当事者であり、周囲の（支援者と呼ばれる人たちを含んで）人たちが判断することではないこと、同時に＜自立度＞といった判断基準を＜勝手に＞決めて押し付けないでください、という意味が発言には込められていたのでしょうか。

この一つの体験（発言）には次のことが象徴的に現れているような気がします。「自立」なる概念を曖昧模糊としたまま、使うことは極力避けた方がいいのではないのかを感じます。更にいうなら当事者が「自分は＜自立＞している」と思うなら、周囲の人たちは、それを受け止めるべきです。

この当事者の発言が聞こえたからではないでしょうが…。

数年後に『障害者自立支援法』から＜自立＞の二文字が消え、『障害者総合支援法』に変更されました。＜障がい者の自立＞を健常者が語ること自体がおこがましいことではないでしょうか。

あるいは、少しだけ飛躍的かもしれませんが…。＜自立＞（自立度）などといった言葉（概念）は、無用の長物ともいえます。人は、誰かに支えられ、協力しあいながら生きているからです。私たちが毎日のように口にのご飯でさえ、コメをつくる生産者がいるおかげという、ごく単純なことと同じことともいえます。

最近、＜リカバリー＞という発想が福祉の世界に用いられるようになってきています。この＜リカバリー＞なる概念（発想）からするならば、＜自立＞の内容を選択・判断するのは当事者自身です。

このような視点をもって、今回のテーマについてご一読いただき、様々な場面で『自立とは』に話し合えていけたらと思います。

利用者さんへ 自立について どう感じているか インタビュー

“働くこと”が自立だと思う。やっぱり自分で稼いで、自分の生活費を出す。それができなきゃ、本当の意味で自立じゃない。ただ、今は体力も気力も限界があるから、全部は難しい。だから、できる範囲で働きながら暮らす形を目指したい。



「自立」は食事とか掃除とか、
入並みに働けることができる事だと思う。

一人暮らし、家族と実家暮らし、グループホーム暮らし。様々な暮らし方があり、場所や場面ごとのルールを守って生活をしている、ルールを守ろうと意識していることが、自立して生活をしているということなんだと思います。

『誰にも頼らず一人で生きていく事』だけどそれって難しいですよ。私の場合は、訪問看護や友達、ふらっとや麦の家など助けてくれる人たちが居るから、生活出来ている。それがあるから、生きていられるんだと思う。たまにはボーっと休んだり、仕事 したり、今は満足した生活が出来ているかな？



利用者さんへ 自立について どう感じているか インタビュー

親成人

成人。（未成年→成年という意味とのこと）

自分で身の回りの事をする事



昔から躓きが多く、自分には難しい事だと考えているが、地活やデイケア、B型作業所などで訓練を積む事が自立に繋がっていくと思う。

色々なことが自分で出来ること。
親から離れて暮らすこと。

自立かあ…。ふと浮かんだのは、『自分で食べるものの食い扶ちを稼ぐこと』ですかね。一番大事なのは、衣食住の“食”だと思う。親はいずれ亡くなるんだから、自分で食を買えるくらい稼げる事が自立だと思う。麦の家に来てるけど、正直稼げていない。麦の家は“トレーニング”、自立の足しに出来れば良いなと思ってます。



利用者さんへ 自立について どう感じているか インタビュー

難しいですね。生活するには、色々な方と接点を持つことになります。共に支え合いながらも生活ができていれば自立だと思います。生きていれば、誰かに迷惑を掛けてしまうこともある。迷惑を掛けずに生活することが自立とは、私は思えない。少しの迷惑ならば『お互いさま』の支え合いがあることが、自立といえるのではないのでしょうか。



私は“自立＝一人暮らしてできること”ってイメージがあります。でも、全部一人でやるのは正直不安。ここに来て思うのは、“頼れる人やサービスをうまく使えること”も自立なんじゃないかってこと。支援を受けてもいいんだって、少しずつ思えるようになりました。

わからない



自立って言われると難しいけど…僕にとっては“誰にも迷惑かけないで暮らすこと”かなと思います。洗濯とかご飯とか、自分のことは自分でできるようにになりたい。今は職員さんに確認しながらやってるけど、だんだん慣れてきました。



はばたき管理者からのコメント

「はばたき」ってどんなところ？と聞かれると「地域で自立して、安心した生活を送るために必要な技術を練習することができる場所です」とお話ししています。といっても「地域で自立？」「安心した生活？」「必要な技術？」「練習？」って何感じですよ？では、実際にどんな練習をするのか？例えば「生活リズムの整え方」「掃除の仕方」「料理など家事全般」「お金の使い方」「受診の練習やお薬の飲み方や管理」「人とのかわり方」など、地域（自宅やグループホームなど）で生活していく上で必要な事を練習していきます。「自立」って人それぞれ考え方が違っていいと思います。今の自分よりは少しでも、できる事（ひとりで）を増やせたらそれでいい。できたことが「自信」に繋がり、それを少しずつ積み重ねていくことで「大きな自信」になっていく。今は便利な世の中です。人と会話しなくても買い物出来たり、食べ物を注文出来たりする。また、ヘルパーや訪問看護などの支援を受けながらも生活することも自立となる。できない部分を無理に頑張ってしまう事よりも、誰かに助けを求めることも必要です。何かにつまづいてしまった時に「助けて」「困った」と話ができる場所や人とつながっていて欲しいです。支援する側も「関わりすぎていないか？」「本人ができるところまでやってしまっていないか」と自分自身の支援の在り方を振り返ってみてください。その人の「自立」の妨げになってはいませんか？「失敗」を恐れて先回りをして支援してしまう事もあるかもしれませんが、失敗も経験の一部だと思います。支援者も成功と失敗を重ねながら一緒に成長していけるといいと思います。

記：小林芳子



編集後記

自立という言葉には毎日悩まされています。「これは介入した方がいい」「ここは見守ろう」等と必死に思考を巡らせて考えています。これでよかったと納得できる答えはなかなか出ません。けれども人が歳をとれば好きな味や物が変わるように、その人にとっての自立も変化していくもので「ずっと正解である答えなどはない」のかなとも感じました。これからも、その時々での環境や想いを大切にして「その人らしい自立のカタチ」を一緒に考え続けていきたいと思っています。

記：ニューズレター編集委員



各種SNS
元気に更新中！
ぜひチェックしてみてください♪



はばたきHP



麦の家 フリモ



麦の家HP



麦の家 Instagram



GH事業所 HP



GH Instagram

