

豊岡市障害者自立支援協議会せいかつ部会

一人暮らし支援プロジェクト：谷 友紀子（生活支援センターほおずき）

谷口 佳子（サポートきぼう）

中村 宏子（そらのおと）

畑中 由希子（相談スペース ポッシュ〜R7/3/31まで）

福井 真悠子（とよおか福祉会）

古谷 栄美子（但馬訪問看護相談支援事業所）

松岡 宏幸（社会福祉課）

1 はじめに

豊岡市内において、共同生活援助事業所（以下、グループホーム）は12か所あるが、地域におけるニーズは高く、新設されてもすぐに定員に達する状況である。国が入所施設利用者や精神科病院の長期入院者の地域移行を推進する中で、今後もグループホームの需要が高いことが想定される。そのため、より自分らしい生活をするために一人暮らしを希望するグループホーム利用者に対して、それがスムーズに実現できる支援を行うことは、市内のグループホーム不足を解消するためにも必要なことである。

このことについては数年前から豊岡市障害者自立支援協議会運営会議（現・ちょうせい会議）で地域課題として挙げられており、せいかつ部会で具体的にに取り組む必要があるだろうと話し合われてきた。

折しも令和6年度障害福祉サービス等報酬改定において、グループホームにかかる居住支援連携体制加算の新設、居住支援協議会による支援体制づくり等が明記され、国としてもグループホームから一人暮らしへの移行支援を推進していくことが示された。

豊岡市の実情に合い、かつ有効性のある支援体制を考えるため、せいかつ部会内に新たに「一人暮らし支援プロジェクトチーム」を作り検討を重ねてきた。

2 一人暮らしに向けた支援に関する現状

これまでもグループホームから一人暮らしへ移る人はおられたが、経済的にも心理的にもそのハードルは高く感じられており、容易に決断されるものではない。それは、以下のような理由が考えられる。

- ・グループホームでは、他の利用者はもちろん、常に生活支援員や世話人、事業所によっては夜間も職員がいる環境にある。一人暮らし生活とは大きく異なる環境であるため、1人を想定した時に心理的に心細く不安を感じる人は多い。
- ・グループホームである程度の生活スキルを身につけることはできるが、支援者が身近に

いる保護的な枠組みの中では、多少の失敗をしてもすぐにフォローが入り、場合によっては失敗しないように先回り支援が入っていることもある。利用者は失敗から学ぶ機会を知らず知らずのうちに奪われており、自分なりに対処する力がついていないこともある。

- ・グループホームは家賃助成もあり、障害年金の範囲内で利用できることが多い。当然一人暮らしはそれ以上にお金がかかり経済的負担が大きい。
- ・そもそも一人暮らしに必要な費用がどれくらいなのか、どのように生活費のやりくりができるのか、支援者とシミュレーションはできても体験しないと分からない。

支援者が「この人は一人暮らしが可能だろう」と考えても、このようなハードルを越えて一人暮らしに至る人はかなり限られている。できるだけ生活スキルを獲得してもらおうとグループホームが努力しても限界はある。

3 「一人暮らしを体験できる場」の必要性

前述のとおり、グループホームと一人暮らしには大きなギャップがあるため、少しでもそのギャップを埋め、安心してスムーズに一人暮らしへ移行できるようにするためには、一人暮らしを体験する場があるとよいのではないかと、プロジェクトチームでは協議してきた。

例えば、就労する場合は雇用契約を結ぶ前に会社で実習を行う。そこで新たな課題が見つかればその対策をし、再び実習に入る。ところが、一人暮らしへの移行の場合、練習をする機会はなく、いきなりアパート契約のための高い初期費用を払い、生活に必要な家具什器を揃えることになる。就労支援と比較すると、相当なハードルの高さだと言えよう。

一人暮らしの体験ができる場「おためしハウス」(仮称)があれば、今よりずっと気軽に一人暮らしを前向きに考えられ、具体的なイメージをしやすい。支援者にとっても、グループホームとは異なる環境で再アセスメントを行い、どのような支援が必要なのか見極める機会にもなるだろう。

4 一人暮らしに対する当事者の方の思いとその状況(アンケート調査結果より)

令和6年10～11月、市内における一人暮らしに向けた支援について現状と課題を把握するため、グループホーム職員や相談支援専門員を参集し意見交換を行った。また、参集者が関わっている障害者のなかで、一人暮らしを希望している、または一人暮らしの力があると見込んだ方にアンケート調査を依頼した。(回収数：55名/有効回答数：51名)

(1) 実家から一人暮らしをしたい方【表7-1～2】

主な調査対象がグループホーム利用者だったため回答者の8割はグループホーム利用中の方だったが、2割(10名)は自宅で親やきょうだいと生活をされながらも「親が高齢のため自立したい(しなければならない)」「今より便利な所へ移りたい」といった理由で一人暮らしを望んでおられる方々だった。また、家族が同居していることで、自分自身のた

めのヘルパーサービスを利用されておらず、苦手な家事等は家族に担ってもらったり、高齢の親のためのヘルパーが入っているケースもあった。

(2) グループホーム利用中の方【表8・9】

グループホームの利用年数について、未回答も少なくなかったが、3年未満が15名(36.6%)、3年以上～5年未満が9名と比較的年数が短いのは、開設5年未満のグループホームの利用者が3割ほどおられるためだと考えられる。

一人暮らしをしたい理由は複数回答で、「自立したい」(62.7%)、「家族と離れたい(実家に戻るという選択肢ではない)」「便利な場所で暮らしたい」(各17.6%)の他、「グループホームは友達がいて楽しいが自由になりたい」「気を遣う、入浴の時間や順番がある」といった共同生活ゆえの理由があった。

(3) 一人暮らしに対する不安な面【表10-1～6】

アンケートでは、①食事、②買い物、③洗濯、④掃除・片付け、⑤金銭管理、⑥1人で過ごすことの6項目について、「とても不安」「少し不安」「わからない」「不安はない」の4つの選択肢を提示し回答してもらった。

まず、①食事、②買い物、④掃除・片付けについては、「わからない」を除くと、「とても不安」「少し不安」と「不安はない」がほぼ半々である。①については、「調理ができない」という不安が最も多く、栄養バランスや体重管理、食事を考えてうまくできるかという不安も挙げられている。②についても①とほぼ同数の不安があげられ、車がなくて買い物へ行く手段が確保できるかわからないということと、お金を遣いすぎず上手くやりくりできるかという不安が多い。④は元々掃除・片付けが苦手だったり、余裕がなくて面倒だったり、現在は周囲の支援や声かけで何とかやっている人も少なからずあるようである。

③の洗濯については、洗濯機の使い方がわからないという人も数名おられたが、4分の3の人が「不安はない」と回答されている。支援者が回答記入に手助けされたと思われる中に「洗濯物を取り入れた後の片付けができず、汚れものと洗濯済みの衣類が整理できずに混ざってしまう」という記載があったが、洗濯機が使用できても、その後適切に干す、取り入れて片付けるという一連の行為が難しい人は、「不安はない」と回答された方の中に複数おられる可能性はある。

上記に比べ、「金銭管理」で半数余りが何らかの心配を感じられていた。現在も何らかの形で金銭管理支援を受けている、やりくりが苦手で困っている、家賃や公共料金を自分できちんと支払えるか、仕事をして収入を得ないと一人暮らしは無理ではないか…等の不安が挙げられた。

最後の「1人で過ごすこと」は他の具体的な生活スキルに関する項目とは異なるが、不安を感じていると約4割の方から具体的な不安が挙げられた。「自分で色々とやらなければならない」「確認や判断のサポートがほしい」「寂しい」「病気になったとき不安」「近所と

の関係」…等現実的にイメージされているからこそその思いが出されている。

アンケート全体を通して見ると、中には前後で矛盾した回答がなされていることもあり、面接調査ではないため詳細がわからないことが所々あった。対象者の中には、自身が一人暮らしをした場合のイメージをすることが難しいために、「不安はない」と回答されている方もあるかもしれない。

(4) 一人暮らしの体験について【表 11】

今の暮らしから、いきなりアパート等を契約して一人暮らしをするのではなく、体験できる場があれば利用したいかどうか尋ねたところ、4割弱の方が「利用したい」と回答された。体験してみることで、不安を払拭でき、支援者とサービス利用などの対応策を検討し、一人暮らしへ踏み出す道筋が見えてくることに期待させていると考えられる。まだ実際に存在するものではなく、具体的なイメージも伝えられないこともあり、「わからない」との回答も多かったが、ニーズは存在しているだろう。

5 一人暮らし体験の場「おためしハウス」について

一人暮らしの体験自体は、民間のウィークリーマンションのような場で可能であるが、主な収入が障害年金である人にとっては、金銭的負担が大きすぎ現実的ではない。グループホームに籍を置きながら体験を可能とするためには、なるべく家賃負担が少ない住居の確保が必要で、民間、市営・県営の住宅を含めて検討する必要があると考える。また、一人暮らし体験の場のみならず、虐待問題ケースがあった場合の一時的な避難場所としても活用できるような仕組みづくりが必要であり、地域生活支援拠点整備の観点からも大変重要だと考えられる。

さらに、「おためしハウス」でも必要に応じて居宅介護サービス（ヘルパー）も利用できるようにするなど柔軟な運用が求められる。

こうした豊岡市独自の仕組みができることで、グループホームが自立支援加算の対象となる支援（利用者の希望に基づきアセスメントを行い、一人暮らしに向けた個別支援計画をたてる等）を積極的に行い、グループホームから一人暮らしへの移行が進んでいく。ひいては、その流れが入所施設からグループホームへの地域移行を促進することにもなると考えられる。

6 提言

- (1) 一人暮らし体験ができる場として公営住宅を活用すること
- (2) 民間賃貸住宅を活用する場合は利用者の経済的負担を軽減する措置を講じること
- (3) 上記の実現に向けて関係部署・機関を参集し、具体的に協議する場を設けること

せいかつ部会 <一人暮らし支援プロジェクト> アンケート結果

有効回答数：51

表1 性別

	人数	%
男	35	68.6
女	16	31.4
合計	51	100.0

表2 年齢

	GH	自宅	%
20代	7	1	15.7
30代	6	3	17.6
40代	14	0	27.5
50代	6	5	21.6
60代	4	0	7.8
70代	2	0	3.9
未記入	2	1	5.9
合計	41	10	100.0

表5 収入源

(複数回答)

	人数	%
障害年金	29	56.9
うち基礎年金	(22)	43.1
うち厚生年金	(6)	11.8
うち詳細不明	(1)	2.0
生活保護	7	13.7
作業所工賃	27	52.9
就労収入	7	13.7
家族の援助	1	2.0
未記入	6	11.8

※障害年金の種類・等級は曖昧な回答も複数あったが、基礎年金2級と思われる方が22名と一番多い。

表3 現住所

	人数	%
旧豊岡市	19	37.3
日高	3	5.9
出石	20	39.2
但東	4	7.8
城崎/竹野	0	0.0
未記入	5	9.8
合計	51	100.0

※出石にある2つのグループホーム在住者からの回答が4割を占めている

表4 障害種別

	人数	%
身体	3	5.9
知的	18	35.3
精神	20	39.2
発達	4	7.8
難病	0	0.0
未記入	6	11.8
合計	51	100.0

※うち知的1名、精神2名が「発達障害」を併記

表6 現在の住まい

	人数	%
グループホーム	41	80.4
自宅	10	19.6
合計	51	100.0

7 自宅に住んでおられる方について

表7－1 同居の家族

	人数
両親・きょうだい	5
両親	1
母	4
合計	10

表7－2 自宅で行っている家事 (複数回答)

	人数	%
部屋の掃除	6	60.0
トイレ掃除	3	30.0
風呂掃除	5	50.0
ゴミの分別	2	20.0
ゴミ出し	5	50.0
買物	4	40.0
食事の準備	4	40.0
食事のかたづけ	3	30.0
洗濯	3	30.0
生活費の管理	2	20.0
自分のこづかいの管理	6	60.0
薬の管理	4	40.0

※10名のうち、半数強が自室の掃除、風呂掃除、ゴミ出し、こづかい管理をされているが、他の家事等については同居家族が担っているところが多いと思われる。

8 グループホーム利用中の方について

表8 利用年数

	人数	%
1年未満	3	7.3
1～3年未満	12	29.3
3～5年未満	9	22.0
5～10年未満	7	17.1
10年以上	2	4.9
未記入	8	19.5
合計	41	100.0

表9 一人暮らしを希望する理由 (複数回答)

	人数	%
家族と離れたい	9	17.6
自立したい	32	62.7
便利な場所で暮らしたい	9	17.6
周りからの勧め	4	7.8
その他	9	17.6
未記入	7	13.7

※アンケート回答者51名を母数とした割合

グループホームだと気をつかう。
GHはお風呂の時間とか順番がある。
ゆっくりしたい。
周りの人に色々言われたくない。
GHは友達がいる楽しいけど、自由になりたい。
GHの支援者から勧められるから
今すぐは考えていない。 …など

10 一人暮らしに対する思い

表10-1 食事のこと

	人数	%
とても不安	13	25.5
少し不安	10	19.6
わからない	5	9.8
不安はない	23	45.1
未記入	0	0.0
合計	51	100.0

- ・料理ができない、3食作れるか不安、おかずが作れない
- ・毎回の食事づくりは難しい
- ・栄養のある食事を安くで食べられるか
- ・揚げ物、炒め物の音が怖い
- ・マイナス思考になるとご飯が食べられなくなる
- ・作る量がわからない
- ・食費、体重管理が難しい
- ・ご本人は調理できるといわれるが、実際にはごはんにしらすや卵をのせるのみ。
- ・作れるレパートリーが少なく、バランスのとれた料理が作れるようになりたい
- ・食事代があるか

表10-2 買物のこと

	人数	%
とても不安	8	15.7
少し不安	15	29.4
わからない	6	11.8
不安はない	22	43.1
未記入	0	0.0
合計	51	100.0

- ・お金を使いすぎてしまわないか
- ・お金の計算ができない
- ・食品の値上げ
- ・何を買ったらいいかわからない
- ・メニューの組み立て、メニューに応じた買物の仕方
- ・どの場所に売っているかわからない
- ・車がないため、大きな物やたくさん物が買えない
- ・運転ができず、移動手段がない
- ・バスの乗り降りが不安
- ・ヘルパー利用すれば可能かもしれないが…

表 10-3 洗濯のこと

	人数	%
とても不安	5	9.8
少し不安	6	11.8
わからない	2	3.9
不安はない	38	74.5
未記入	0	0.0
合計	51	100.0

- ・洗濯機を買う余裕ない
- ・洗濯機の使い方がわからない
- ・洗ったもの、洗っていないものが混ざる
- ・たたむ作業が苦手
- ・洗濯は1週間～10日に1度しかしない

表 10-4 掃除・片付けのこと

	人数	%
とても不安	6	11.8
少し不安	16	31.4
わからない	7	13.7
不安はない	22	43.1
未記入	0	0.0
合計	51	100.0

- ・掃除・片付けが面倒、苦手
- ・自発的に掃除することができない
- ・散らかしてしまうかも
- ・物をためこんで片付けられない
- ・雑巾を絞れない
- ・余裕がない
- ・特に台所の片付けが難しい
- ・衣替えができない
- ・体力面で心配
- ・今は母にしてもらっているが一人でまめにできるか不安

表 10-5 金銭管理

	人数	%
とても不安	12	23.5
少し不安	16	31.4
わからない	4	7.8
不安はない	19	37.3
合計	51	100.0

- ・貯め方、使い方のバランスが上手くいかず、よく困る
- ・現金をあればあるだけ使ってしまう
- ・金銭管理が難しい
- ・誰かにしてもらいたい
- ・衝動買いしてしまうときがある
- ・お金のことがわからない
- ・社協に金銭管理をしてもらっている
- ・仕分けや枠組みを決める支援必要、小銭をだしにくい
- ・一人で家賃、公共料金の支払いができるか心配
- ・生活費管理
- ・仕事をし収入を得て生活ができるか
- ・お金がないことが不安、手続きは一人では難しい

表 10 - 6 1人で過ごすこと・その他

	人数	%
とても不安	8	15.7
少し不安	12	23.5
わからない	8	15.7
不安はない	22	43.1
未記入	1	2.0
合計	51	100.0

- ・さみしい、一人がつらい
- ・人に電話したくなる
- ・空き時間の過ごし方がわからない
- ・マイナスになると考えすぎてしまう
- ・自分で色々しないといけない
- ・誰か来ないか不安、怖い
- ・周りの騒音、自分が静かにできるか
- ・近所づきあい、地域とのつながりができるか心配
- ・単独行動苦手、確認・判断のサポート体制がほしい
- ・サポートがあれば安心だが、一人での生活は少し不安
- ・病院や買い物についてきてくれるヘルパーがほしい
- ・家の設備が壊れた時にどうしたらいいか不安
- ・体調の管理、病気になった時が不安
- ・通院が不安

表 11 一人暮らしの体験ができる場の利用希望について

	人数	%
利用したい	20	39.2
必要ない	14	27.5
わからない	16	31.4
未記入	1	2.0
合計	51	100.0

アンケートのおねがい

豊岡市障害者自立支援協議会の「せいかつ部会」では、今後アパートや一軒家で一人暮らしをしたいとおもっておられる方が、安心して新生活に移れるための仕組みを作りたいと考えています。これは、みなさんのニーズや希望に合った仕組みにするために、あなたの現在の状況や意見を聞かせるためアンケートです。どうぞ協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

1 あなたのことを教えてください。(当てはまるところに○をつけてください)

性別	男 女	現住所	旧豊岡市内 日高 出石 但東 城崎 竹野
年齢	歳	障害 種別	身体 知的 精神 発達 難病
収入源	障害基礎年金()級 就労収入 作業所工賃	障害厚生年金()級 家族の援助	生活保護

2 現在暮らしておられるお住まいは以下のどれでしょうか？

(ア) 自宅 (イ) グループホーム (ウ) その他 ()

3 2で「自宅」または「その他」と答えられた方におたずねします。

(1) 現在、どなたと暮らしておられますか？当てはまるものすべてに○をつけてください。

(ア) 祖父 (イ) 祖母 (ウ) 父 (エ) 母 (オ) きょうだい
(カ) その他 () ※自分をふくめて 人 家族

(2) 自宅であなたが普段されていることは何ですか？当てはまるものすべてに○をつけてください。

(ア) 部屋の掃除 (イ) トイレ掃除 (ウ) 風呂掃除 (エ) ゴミの分別
(オ) ゴミ出し (カ) 買物 (キ) 食事の準備 (ク) 食事のかたづけ
(ケ) 洗濯 (コ) 生活費の管理 (サ) 自分のこづかいの管理 (シ) 薬の管理
(ス) 支援者への連絡 (セ) その他 ()

(3) 現在、あなた自身がヘルパー支援を利用されていますか？

利用していない

利用している → どのような支援を受けておられますか？

(ア) 買物 (イ) 調理 (ウ) 掃除・かたづけ (エ) 入浴や排泄の介助
(オ) その他 ()

4 2で「グループホーム」と答えられた方におたずねします。

(1) グループホームを利用されて何年になりますか？ () 年 () ヶ月

(2) さしつかえなければ、どちらのグループホームが教えてください。

グループホーム名 ()

5 一人暮らしを考える理由を教えてください。

- (ア) 家族と離れたい (イ) 自立したい (ウ) 今より便利な場所で暮らしたい
 (エ) 周りからの勧め(理由:)
 (オ) その他 ()

6 一人暮らしを考えた時に、以下のことについて不安や心配があるかおたずねします。

	とても 不安	少し 不安	わから ない	不安は ない	具体的に不安・心配なことをご記入ください
食事のこと	1	2	3	4	
買物のこと	1	2	3	4	
洗濯のこと	1	2	3	4	
掃除・片付け	1	2	3	4	
金銭管理	1	2	3	4	
1人で過ごすこと	1	2	3	4	
その他					

7 一人暮らしをする前に、一人暮らし体験ができる場(数日間～数週間)があれば利用したいですか？

- (ア) 利用したい (イ) 必要ない (ウ) わからない

