

## \*平成22年度の講演会・講座について

平成22年度第2回講演会「第2回みんなで考えるひとり生活」を実施しました。



平成23年1月29日(土)、かがわ総合リハビリテーション福祉センター2階研修室にて、「第2回みんなで考えるひとり生活」を実施しました。前回に引き続き、ひとり生活に興味のある参加者(20代~50代までの男性5名)が集まり、支援センターたかまつのピア・カウンセラー大西紀子さんと武田佳子さんのコーディネートのもと、体験者(川井明彦さん、檜垣弘さん)を囲んでの意見交換を行いました。開会后、まず、川井さんと檜垣さんより毎月の生活費の収支についての情報提供(15分ずつ)を行った後、90分間の意見交換を行いました。

今回は、「ひとり生活」のために重要な「お金のやりくり」を主に話し合っていたが、意見交換の中で、話題はひとり生活に向けての心がまえやヘルパー(他者)との付き合い方などにも広がっていききました。

### お金のやりくりについて

「正直、チマチマした生活でストレスが溜まる。1年に1回大きな買い物に行ったり、旅行に行ったりしてる」「キャベツの芯、そこが1番栄養がある。ブロッコリーも。ヘルパーさんと一緒にやる。こうして下さって頼む。そうしないと芯は捨てられるし、任せっぱなしは自立って言わない」「話を聞いて、自分は甘いと思った」「閉めるとこ閉めて、出すところは出す。無駄遣いといって閉め過ぎるとしんどい。どこかで発散しないといけないと思う」

### ヘルパー事業所の選び方

「トップが1ヶ月に1回は訪問に来てくれるところがいい」「出来れば1ヶ所をお願いするほうがよい。競争になり、いい効果があると思って2事業所と契約したら足の引っ張り合いになって困った」「料理も掃除もしゃべりも出来るようなヘルパーはいない(そのヘルパーの得意なことを頼んで、複数のヘルパーでバランスをとっている)」

### 参加者の感想

「難しいことはたくさんあるけど、あんまり硬く考えなくてもいいのかな、と。親もいるから、頼るとこ頼って、でも、出来るところは自分でやっていきたい」「今日は喝を入れられたような気がする。(今は福祉ホームにいて)施設に入らないといけないとなるなら、(親のいる)家に帰ろうと思っていたけれど、それではいけないと思った」

### 支援センターたかまつより - 将来の1人生活に関心のある方たちへ -

支援センターたかまつでは、昨年度から継続している“ひとり生活”に関する講演会や意見交換会を来年度も引き続いて実施していこうと考えています。将来の生活に気がかりを感じている主に身体に障がいをお持ちのご本人の参加をお待ちしています。このテーマに関心のある方は、ぜひご相談の連絡を障害者生活支援センターたかまつまでお寄せください。