



# 小千谷市立 総合支援学校 進路だより

No.6 (R3/2/17)

〒949-8721  
小千谷市大字塩殿甲 2144 番地  
TEL 0258-82-1878

## 将来の生活を考える ～進路面談(高等部)より～

12月から1月にかけて、高等部で進路面談（進路について話し合う個別面談）を実施しました。面談には生徒、保護者、学校職員および相談支援専門員が参加しました。お忙しい中、ありがとうございました。今年度は卒業後の就労先だけでなく、**生活の場**についても具体的に話し合いました。

高等部1、2年生の場合、就労先については『卒業』という区切りへ向かって「いつまでにこんな実習をしていこう…」といった見通しを立てることができます。一方、生活の場については「**いつかは自立してほしいけれど、当分は今のまま一緒に暮らしていければ…**」とお考えのご家庭が多いようです。家族との生活に明確な卒業はありませんので、「家からの自立」といってもイメージが沸かない…と思っているうちに、ついつい後回しになってしまいがちです。

さて、そんな「生活の自立」に一番具体的に携わっているのが**相談支援専門員**です。今回の面談でも、現場の視点から貴重なアドバイスをいただくことができました。いくつか紹介させていただきます。



### 【自立生活についてのアドバイス】 相談支援専門員より

- 「**自分のできることは自分です**」ということが大切です。そのためには**家庭でも家事の一部を担い**、それを少しずつ増やしていくとよいでしょう。お家の方からも協力していただき、日常的に取り組んでほしいです。
- 長年のライフスタイルを変えようとする、どうしても大きなストレスがかかります。よって**年齢を重ねるほど、新しい生活への適応は難しくなります**。若いうちから家以外の生活の場を見学できるとよいです。宿泊体験ができる施設もあります。このような経験は**将来の生活への備え**となります。
- 入所施設やグループホームは空きがほとんどなく、希望しても順番待ちになる場合が多いのが現状です。入居のタイミングを逃さないためには、**普段から具体的な希望を相談支援専門員に伝えることが大切です**。

「自立生活」のためには、「**家事力を磨くこと**」と「**見聞を広めること**」がポイントになりそうです。



では、総合支援学校の卒業生を取り巻く環境はいったいどうなっているのでしょうか？  
3学期は「グループホームの見学」や「公共施設の利用体験」、さらに「就労のための特設実習」など、将来の生活に直接つながる校外学習が行われています。そこで生徒が学んだ知識をもとに、生活の3要素である「働く、暮らす、楽しむ」についてシリーズで紹介していきたいと思います。今回は「暮らす」です！

series おぢやで★ **はたらく・くらす・たのしむ** ☆三

## 【くらす】 その① グループホーム ～共同生活で自立生活～

☆小千谷にはグループホームが現在5カ所あります。

- ・小千谷市のグループホームは、「**大きめの一軒家で共同生活**」をするスタイルです。
  - ・入居者それぞれに「**自分の部屋**」があり、自宅同様に過ごすことができます。
  - ・食堂やお風呂、トイレといったスペースは共同で使います。
  - ・「**世話人**」が交代で勤務し、朝食と夕食を用意してくださるのが大きな特徴です。
  - ・世話人からは必要に応じて「**金銭管理**」や「**受診同行**」、その他相談に乗ってもらえます。
- ★アパートでのひとり暮らしより費用がかからず、ある程度の支援も受けられることから、家庭から自立したい方におすすめの福祉サービスです。

| 小千谷市のグループホーム | きょうせい 共生   | きょうせいひよし 共生日吉 | つくし        | わだホーム      | どうぼう 同朋   |
|--------------|------------|---------------|------------|------------|-----------|
| 男女別          | 男          | 女             | 男          | 男          | 男女        |
| 空き/定員        | 満/(定員5名)   | 空1/(定員4名)     | 満/(定員4名)   | 満/(定員5名)   | 満/(定員4名)  |
| 費用(月)        | 4万円        | 4万円           | 4万5千円      | 4万5千円      | 5万5千円     |
| 夜間職員         | いません※      | いません※         | 〇います       | 〇います       | いません※     |
| どのあたり?       | ベイシアから400m | たかのスーパーから450m | 小千谷駅から500m | なんじゃ村から30秒 | 馬場清水から1km |
| 運営団体         | NPO法人共に生きる | NPO法人共に生きる    | 魚沼更生福祉会    | 魚沼更生福祉会    | 小千谷北魚沼福祉会 |

※夜間職員の有無は、ホームによって異なります。夜間職員がいないホームでは、利用者からの電話を受けて対応する体制をとっています。

- ・5つのホーム入居者の平均年齢は51.4歳です。
- ・昼間はみなさん仕事へ行かれるので、世話人含め無人になることが多いです。
- ・利用の期限はありません。

# グループホーム Q & A 高等部1年生が、

どうぼう

## グループホーム『同朋』で聞いてきました！



|             |                 |  |
|-------------|-----------------|--|
| お<br>金      | 一か月にかかるホーム利用料は？ | 部屋 1.5 万、電気 1 万、食事 2 万、雑費 1 万 <b>合計 5.5 万円</b> です。 |
|             | 1ヶ月くらいあれば生活できる？ | 利用料金 5.5 万とおこづかいです。                                |
| ル<br>ー<br>ル | 自分の部屋で、できないことは？ | 危険なことです。 <b>タバコ、酒も禁止</b> しています。                    |
|             | 共同スペースでのルールは？   | なかよく使うことです。利用者同士話し合っ <b>て仲良く</b> 過ごします。            |
|             | 外出のルールは？時間は？    | 同朋では、16:30 に帰宅後は外に出る人がいません。                        |
|             | ほかのルールは？        | <b>「自分で掃除すること」と「他人の部屋には入らないこと」</b> です。             |
| 食<br>事      | ご飯をいただけるのはいつ？   | 夕食は 18:00、朝食は 7:00 です。                             |
|             | 土日祝の食事はどうする？    | 週末はお家の人と過ごしています。日曜の夕飯までに戻ります。                      |
| そ<br>の<br>他 | 部屋に TV を置いていい？  | 部屋に TV はありませんが他のホームでは TV を置く人もいます。                 |
|             | 2人で部屋をシェアできる？   | できません。   |
|             | 灯油とか、部屋の暖房は？    | 灯油は火災予防で禁止です。暖房はエアコンやコタツなどです。                      |
|             | 寝る時間は決まっている？    | 決まっていますが、次の日の仕事のためにきっちり寝ます。<br>みなさん 8 時頃には寝ています。   |
|             | 友達を呼んでもいい？      | いけません。   |
|             | 利用料はどうしている？     | みなさん『 <b>障害基礎年金</b> 』で払っています。                      |
|             | 入居を待機している人はいる？  | 同朋にはいませんが、施設が少ないため要望が多いようです。                       |
|             | 通販の受け取りはできる？    | お家なので、自分で申し込み、受け取ることができます。                         |
|             | グループホームに入れる条件は？ | 特にありません。<br><b>自立した生活を送りたいという、ご本人の希望が大切</b> です。    |

☆☆☆☆☆☆グループホーム以外にも住居として利用できるサービスがあります☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## その② 宿泊型自立訓練 ~グループホームの前にもう少し力をつけたい~

- ・グループホームと同様に入居者それぞれが「自分の部屋」に住みます。共同スペースもあります。
- ・暮らしながら、日常生活の訓練（掃除、洗濯、買い物、作業、入浴等々）をします。
- ・利用は2年間の期限付きです。この間に生活力をつけ、次のステップとしてグループホームやアパルトでの暮らしを目指します。
- ・日中は同施設で訓練をする方もいれば、違う施設や企業に働きに行く方もいます。
- ・小千谷市にはありません。近隣では長岡に2件、十日町と南魚沼にそれぞれ1件です。



宿泊型自立訓練  
『うらら長岡』です

宿泊体験もできます！



越路インター近くです



費用はひと月6~7万円  
朝昼夕3食いただけます



## その③ 入所施設 ~しっかりサポートを受けながら生活~

- ・グループホームや宿泊型自立訓練よりも大きな施設に住み、必要な支援を受けながら生活します。
- ・日中は福祉サービス事業所の『生活介護』等を利用する方が多いです。同施設内で日中活動も行える施設が多いです。
- ・入所するためには『障害支援区分4以上』の判定が必要です。
- ・利用期限はありません。
- ・小千谷市にはありません。魚沼市に3件、十日町市に1件、南魚沼市に1件、長岡市に9件あります。

入所施設 みのわの里  
更生園・療護園です



とても大きな施設でした。  
一人一人の暮らし方を尊重していただきます。



窓からの美しい景色



グループホーム『同朋』。もともとはお寺の一部でした。とても丁寧に使われており、綺麗な施設でした。