

SSKS

2026. 2月号

No. 583

せんかわだより

～あるがままに あたりまえに～



グループホームの日常

～健康で過ごせるようにコツコツと～



【生活するためにも、働くためにも健康で。今日も明日もこれからも、元気に「いってきます」が言えるように…】

健康を維持して生活することができるよう、グループホームでは毎日、体温と血圧を測定しています。法人の支援のなかで大切にしている「自分でできることは自分で」は毎日の生活のなかでも実践しています。

ときに、公共交通機関を使用して、通院することもあります。ルールやマナーなど肌で感じ、習得する機会にもなっています。



社会福祉法人 武蔵野千川福祉会

<http://www.musashino-senkawa.com>



地域生活の次なる段階へ向けたとりくみ

～ひとり暮らし体験事業と学びの時間～

地域生活支援部では、今年度より武蔵野市遺贈物件を借り受け、新たな事業として「ひとり暮らし体験事業」を開始しました。これからひとり暮らしをめざすための練習をする場所の意味を込めて、事業所名を「つぼみの家」としています。この事業は法人の独自事業であり、行政からの給付や補助はありません。法人のとりくみとして、これまでショートステイや自立生活体験事業は、法人独自事業からはじまり、武蔵野市にその事業の必要性を認められ、市単独補助事業となった経緯があります。さまざまな法制度や事業があってもまだ足りないところがある、やらなければならないことがあると考えたときには、その課題に向き合い、そしてとりくむことが、武蔵野千川福祉社会の障害福祉への向き合い方であると言えます。

さて、障害福祉サービスは3年ごとに報酬改定が行なわれますが、令和6年度の報酬改定では「グループホームから希望するひとり暮らし等に向けた支援」が評価の対象になりました。また、グループホームは物件の確保や、設置・事業指定が厳しいなど、新規開所が難しいという現状があります。しかしながら法人としては、これまで暮らしてきた地域で、これからもあたりまえに暮らしていきたいという希望に応えていくため、可能な選択肢を提供したいという方針があります。そのような状況のなかで、今後、施設入所やグループホーム利用に限らない、地域移行や施設以外の暮らし方の提案がますます求められるようになってきています。

今号では、ひとり暮らし体験事業（以下、つぼみの家）と、そこに向けてとりくんだ学びの時間についてお伝えします。

“生活・暮らし”を教える難しさ

つぼみの家は、法人グループホームと比較して職員の支援介入度が低い環境のなか、自分で生活する力を育て、いすれば地域の賃貸物件などで生活することができるよう支援することを目的としています。しかし法人・職員にとってもはじめてのとりくみであることから、何を教えて良いのか、どのように教えていけばよいのかなど、わからぬことがあります。

そこで、まずは地域生活を支援している他法人・事業所を視察するなど情報収集を行ない、職員自身が学ぶ段階を踏みました。その過程で、ひとり暮らしに必要と思われる力を学ぶ機会を設けること、それを座学的学習と実践的学習に分けることが必要だろうという結論に至りました。このようにして、地域生活支援部としての「学びの時間」がつくられていきました。

利用者に向けた学びの時間は、まずは試験的にとりくむこととし、全5回で計画を立てました。右図のとおり、健康や金銭など身近かつ毎

領域：テーマ	
第1回	健康維持：糖分と塩分について知ろう！
第2回	金銭管理：気をつけよう！お金のトラブル
第3回	自分を守る(外的要因から)：大切なお金を守ろう！
第4回	ICTスキル：気をつけよう！スマホのトラブル
第5回	健康維持：自分を大切にしよう

【学びの時間の各回テーマ】

日の生活に欠かせない内容をテーマとし、各回の担当職員が資料を準備して、当日の進行を務めました。

「①どのようなことを学ぶのか」「②なぜこれにとりくむのか」を毎回必ず説明をして、「③（講義）具体的な説明を聞く」「④（講義を聞いて）ワークシートにとりくむ」ことも共通の手順としました。手順を統一することで、利用者にとって、学びの時間で何を、どのように学んでいくかがわかりやすくなるのではないかというねらいがありました。



【学ぶ時間の一コマ】

期せずして得た学び

現在、つぼみの家を利用しているAさんも、この学びの時間に参加した一人です。「ひとり暮らしをしたい」という目標があるAさんは、座学的に学ぶことが苦手な部分もありますが、それでも意欲的にとりくんでいました。

つぼみの家での生活をはじめて2ヶ月ほど経った頃、Aさんから「お米が高いです！」という発言がありました。学びの時間のなかで、お金のトラブルに巻き込まれないための内容は触れましたが、実際の生活のなかで、座学的には学ぶことが難しい物価高という情勢を感じることができたからこそその発言だと捉えています。今回のように普段の生活のなかで感じたことを、ただ感じただけで終わらないよう、本人にとって実践的な学びとなるよう、職員は意識的にフィードバックしていくことも大切な支援であると考えています。

はじめの一歩を踏み出したばかり

つぼみの家は、はじめてまだ半年にも満たない馴染みの事業です。これから少しずつ、しかし確実に障害のある人の地域生活の実践をすすめていくためには、このつぼみの家でのとりくみを欠かすことはできません。しかし、知的障害のある人の単身生活への移行の先行事例はほとんどありません。だからこそ、武藏野千川福祉会は先駆的にとりくんでいきたいと考えています。

そのために、学びの時間はこれからも計画的に、継続的に実施していく必要があります。つぼみの家の生活のなかでも実践的学習の時間を設けて、例えば調理や清掃などを指導していくことも必要だと考えています。

また、事業としての実践を積み重ねるだけでなく、法人理念にもあるように「地域での暮らしを豊かなものにするために（中略）地域を耕す努力」もこれまで以上に同時にすすめ、障害のある人もない人も、互いに安心して暮らすことができる地域社会を築いていかなければなりません。



【つぼみの家の居室】

（文責：地域生活支援部 川名 春香／久保田 晓）

きょうされん
第49次
国会請願署名・
募金運動
2025年12月～
2026年4月
ご協力をお願いします。

※署名用紙が必要な方はこちらまで
ご連絡ください⇒
0422-30-0022

【嘆願項目】

1. 障害のある人が安心して生活できるよう障害年金を増額してください。
2. 深刻な家族介護依存から脱却するために暮らしの場やヘルパー制度を早急に拡充してください。
3. 障害のある人たちが十分な支援を受けられるよう職員不足の最大要因である低賃金を解消するため、基本報酬をはじめとした公費を大幅に引き上げてください。
4. 障害のある人や子どもが利用する障害福祉や補装具等、生活に不可欠な支援の自己負担を廃止してください。
5. 障害のある人が65歳になっても、自己負担なく、必要な支援を自ら選べるようにしてください。
6. 地域生活の基盤として大切な役割をもつ地域活動支援センターについて、国の責任で実態を調査し、安定した運営ができるよう制度を拡充してください。

【とびっくす】～インスタだよりvol.32～ #新年会～



チャレンジャーは、木下大サーカスへ行きました。イリュージョンや空中ブランコ、動物のショーを満喫♪みんな楽しんでくれました！！

サーカス鑑賞前にはお寿司を食べて腹ごしらえ。目の前でお寿司を握ってもらい、板前の手つきに興味津々な様子でした！

今月の動向～令和8年1月～

- 5日(月)仕事始め
- 8日(木)学ぶ学習会、B型学習会
- 9日(金)常任理事会
- 13日(火)親子ひろば、経営研修
- 14日(水)幼児児童学習会
- 21日(水)所長会議
- 22・23日(木・金)せんかわアート展
- 28日(水)常任理事会
- 31日(土)50周年記念式典

来月の予定～令和8年2月～

- 2日(月)地域自立支援協議会
- 4日(水)常任理事会
- 8日(日)生涯発達・地域生活支援研究会
- 9・10日(月・火)共生シンフォニー様 訪問
- 10日(火)親子ひろば
- 18日(水)所長会議
- 19日(木)GH学習会・生活介護学習会
- 24日(火)常任理事会
- 28日(土)きょうされん東京支部実践交流会 in 多摩



社会福祉法人 武蔵野千川福祉会

<http://www.musashino-senkawa.com>

＜発行人＞ 特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会 東京都世田谷区御殿谷3-1-17-102 TEL 03(6277)9611

＜編集人＞ 社会福祉法人 武蔵野千川福祉会 東京都武蔵野市境南町4-20-5 TEL 0422(30)0022 定価50円