

コラム② 令和7年度セミナーパネルディスカッション

私の大切にしている日常と相談支援専門員とのかかわり

～グループホームでの暮らしを基盤に、その先を思い描いて～

令和7年度東京都自立支援協議会セミナーのパネルディスカッションで、前・東京都自立支援協議会委員で、現在は豊島区障害者地域支援協議会委員を務める高橋薫さんが、ご自身の「大切にしている日常」と、その“つづき”を語ってくださいました。隣には支援者として、特定非営利活動法人クローバー理事長の藤井亘さんが一緒に登壇されました。



高橋さんが都の協議会委員として交流会（令和6年8月開催）に登壇したとき、会場に投げかけたのは、「地域には女の子のグループホームが少ない」「お友達が遠くへ行ってしまっていて悲しい」という率直な思いでした。「地域にたくさんグループホームができて、そこから今の作業所に通えたらいい」と願い、その当時の目標は、地域のグループホームで暮らすことでした。

その後、高橋さんはグループホームでの生活をスタートされました。今回の登壇は、交流会で語った目標がかなった“その後”を伝える発表でもありました。高橋さんは「去年の12月に目標がかないませんでした。」と話し、グループホームでも好きな音楽を続け、今まで通っていた作業所に通っていること、食事がおいしく、誕生会やクリスマス会などの行事も楽しいことを、いきいきと語ってくださいました。

発表は、高橋さんが作られるメモ帳のように日常の色であふれていました。文房具を集めること、レモンケーキやおにぎり作りが得意なこと、マリンバやキーボードの演奏、ダンスなどで音楽を楽しみ、先生の指導をボイスメモで録って練習する工夫も紹介されました。仕事ではシール貼りや封入、ひも数えに取り組み、理事会役員として書記を担い、日直も続けています。

目標をかなえる過程では、相談支援専門員が話を聞き、グループホームの空き情報を知らせてくれたこと、見学の際には「音楽は練習できますか」「お家には帰れますか」とご自分の希望を伝えたことが語られました。入居後も、相談支援専門員が時々作業所に来て「どう、頑張っている？」と声をかけ、「すばらしい」と応えてくれる——そんな関係が、暮らしの安心につながっています。

そして高橋さんは、これからの目標として「自立した一人暮らし」を目指したいという思いを伝えてくださいました。毎日作業所に通い、金曜日の活動を楽しみ、予定を書くことも“好きなこと”の一つだといいます。藤井さんは、地域での暮らしを大切にしつつ、その先の「もう一歩」を思い描いているのだと感じたと語りました。

目標は、かなった瞬間で終わりではありません。自分の気持ちを確かめ、周囲と共有しながら、次の暮らしを思い描いていく。そのプロセスそのものが、高橋さんにとっての「大切にしている日常」であり、相談支援の本質を静かに教えてくれています。