

一人で暮らすこと ～地域で自分らしく暮らす～

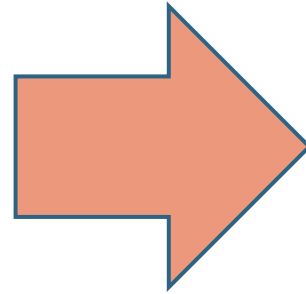
特定非営利活動法人 多摩草むらの会
グループホーム多摩草むら
佐野 文宣

自己紹介

発 病

引きこもり

入院・退院



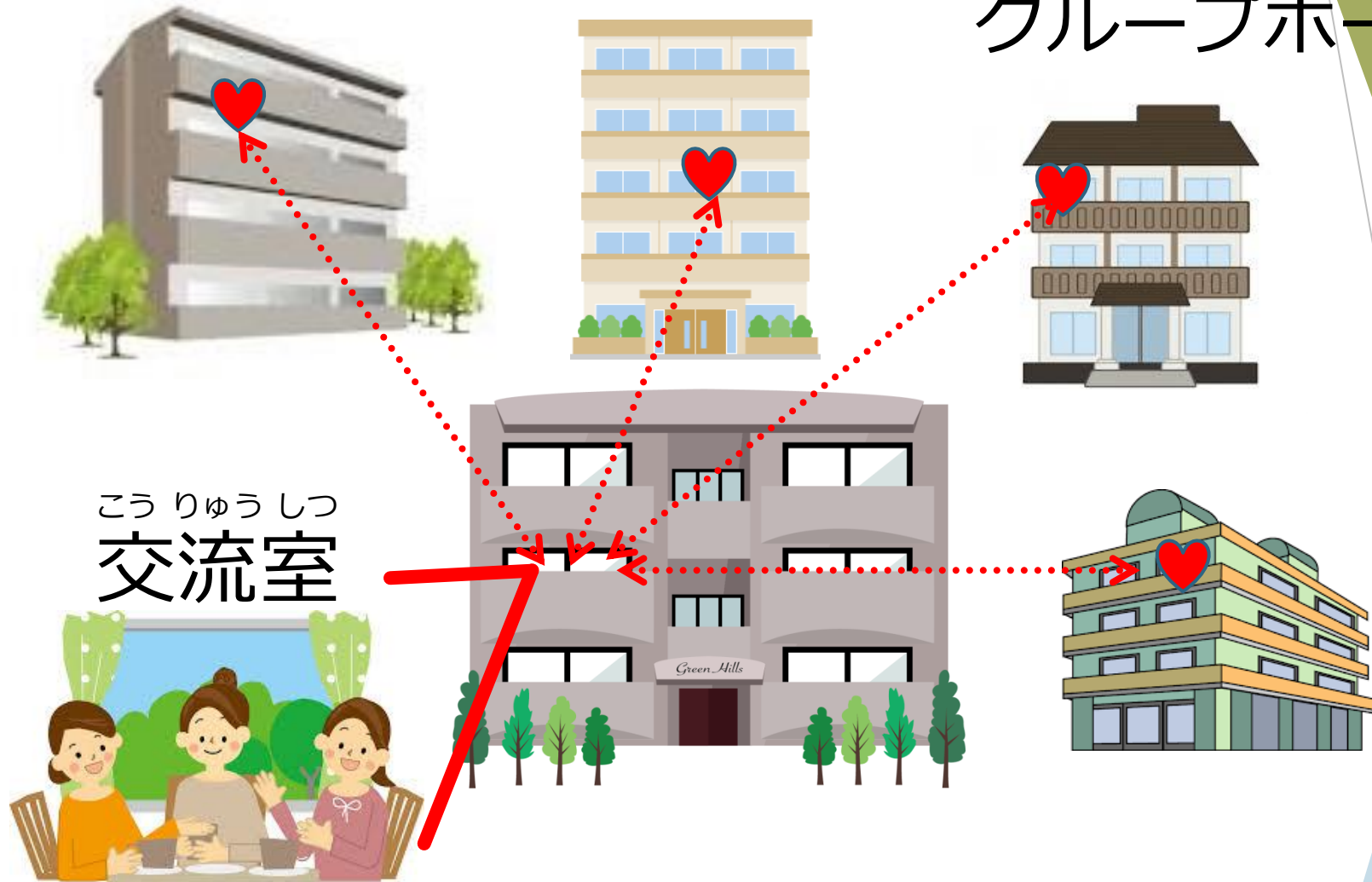
相談支援事業所の利用

B型作業所の利用

グループホームでの生活

一人暮らし生活へ

グループホーム



くさ
草むらのグループホームって
こんなところです



すへや
過ごす部屋

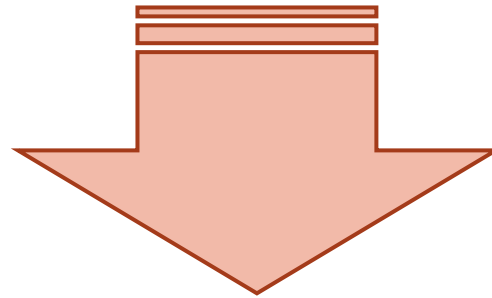


こうりゅうしつ
交流室

グループホームの生活

素敵な
スタッフ

24時間の
フォロー



第二の我が家

一人暮らしへの
ステップ

グループホームから一人暮らしへ（部屋探し）

地域で暮らす

アパート
暮らし

（現）
市営住宅

地域での
不安

部屋探しの
難しさ

何十回も
断られる

理 由

どんな病気か解らない
大声を出されるかも
物を壊されるかも

障害への
無理解

グループホームから一人暮らしへ（食事）

作ったことが
ない

- グループホームスタッフより伝授
- ザ・男の料理

今の食生活

- レトルト食品も活用
- 小分けされたカット野菜の活用

サラダもいろいろ



グループホームから一人暮らしへ（掃除・洗濯）

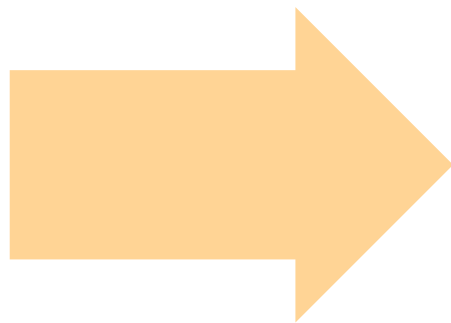
ヘルパー
利用

相談支援事業所
の紹介

週1回・
1時間半

グループホームから一人暮らしへ（健康）

訪問看護
の利用



体の健康
バイタルチェック



心のケア
メンタルサポート

一人暮らしを楽しく暮らす



それは・・・「趣味」を持つこと！

推し活



私の仕事

○グループホーム世話人

- ・週3～4日のシフト
- ・メンバーの困りごとや不安へのアドバイス

○ピア活動

- ・地域移行に向けた病院訪問
- ・活動を通じた自身の振り返り

ただ今面談中！



当事者の立場で・・・

安心・安全な場所
の提供

不安の軽減

チャレンジへのサポート

最後に・・・

「力の弱い野うさぎは天敵に食べられないように草むらに身を隠す。一旦“草むら”が安心できる場となれば、今度はその“草むら”を拠点にして、更に広い世界を探索できるようになる。」
私にとって草むらの会が安心・安全の場所となったように、これからも、利用される方たちの困りごとや将来の不安を聞き、新たな生活に向けた支援を続けていきたい。

