

## 2. のぞいてみよう！みんなの地域での暮らし方

### (1) グループホームで暮らしながら趣味を楽しんでいる A さん

(50歳代・女性・統合失調症)

#### 現在の暮らし

約10年の入院生活の後、地域移行支援を利用し、グループホームに入居。

平日は、生活介護事業所に通所しています。事業所では創作活動等を行いながら楽しく過ごしています。通院は、グループホームのスタッフさんが付き添ってくれ、1回/月継続して行くことができます。生活介護事業所やグループホームで健康管理や相談にのってもらったりできるので助かっています。週末は、部屋で音楽を聴いたりDVDを観たり、友達と買い物したりして過ごしています。



#### 利用している制度やサービス

手帳／精神障がい者保健福祉手帳 2級

お金／障がい厚生年金2級

医療／自立支援医療（精神通院）

住まい／グループホーム

活動／生活介護

その他／成年後見制度 保佐

家計簿	
収入	8万円
・障がい厚生年金	8万円
支出	8万円
・グループホーム利用料（食費等込）	4.5万円
・小遣い	1万円
・日用品等	1.5万円
・貯金	1万円

#### Aさんのスケジュール

##### 平日

6:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 生活介護事業所へ通所  
12:00 昼食  
15:00 グループホームに帰宅  
19:00 夕食・片付け・入浴  
21:00 就寝

##### 週末

6:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 友人と買い物  
12:00 友人とランチ  
16:00 グループホームに帰宅  
19:00 夕食・片付け・入浴  
21:00 就寝

“地域移行支援”とって、長期入院・長期入所されていた方が地域に帰るお手伝いをするサービスがあります。地域で暮らしてみたいと思われたら、ぜひ一般相談支援事業所（P15）にご相談ください。



## (2) 就労継続支援事業所で仕事をしながら1人暮らしをしているBさん

(50歳代・男性・統合失調症)

### 現在の暮らし

平日は週3日、就労継続支援B型事業所でパンづくりをしています。職場では責任のある仕事を任せてもらっており、仕事にとてもやりがいを感じています。病院のデイケアにも2週に1回通い、その時に受診もしています。ヘルパーさんに食事の準備や掃除などを手伝ってもらったり、お金の管理や日用品の買い物などは地域福祉権利擁護事業のスタッフさんに手伝ってもらっています。時々、移動支援を利用して買い物にも出かけています。心配なことがあるといつでも地域定着支援のスタッフさんに相談できるので安心です。



### 利用している制度やサービス

手帳／精神障がい者保健福祉手帳 1級

お金／障がい基礎年金1級

医療／自立支援医療（精神通院）

重度障がい者医療費助成事業

住まい／市営住宅

活動／就労継続支援B型（週3日）

デイケア（2週に1日）

その他／居宅介護【ヘルパー】（週3日）

移動支援

地域福祉権利擁護（2週に1日）

地域定着支援

家計簿	
収入	9.5万円
・障がい基礎年金	8万円
・工賃	1.5万円
支出	9.5万円
・家賃（市営住宅）	3千円
・小遣い	3万円
・食費・日用品等	5万円
・貯金	1.2万円

### Bさんのスケジュール

#### 平日

5:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 就労継続支援事業所へ通所  
12:00 昼食  
15:30 自宅に帰宅  
17:00 夕食・片付け・入浴  
20:00 就寝

#### 週末

5:00 起床  
7:00 朝食・身支度  
9:00 買い物  
12:00 昼食  
15:00 ヘルパーと調理・掃除  
17:00 夕食・片付け・入浴  
20:00 就寝

さまざまなサービスを上手に使うことで1人暮らしをすることも可能です。24時間・365日、困った時にはすぐに相談対応してくれる“地域定着支援”というサービスがあり、安心して地域で暮らすことができます。

