

# ねくさす通信

## Vol.6

【発行】令和4年1月20日

地域活動ホーム ガッツ・ビーと西

横浜障がい相談システム ねくさす

【問い合わせ】

〒220-0051 横浜市西区中央 1-18-22-103

TEL045-594-7681 FAX045-594-7682

## 『ねくさす』は何を相談できるの？ ②計画相談

【計画相談とは？】

計画相談は、障がいのあるご本人が希望する生活、自分らしい生活を実現するために支援するサービスです。適切なサービスを利用していただけるよう、相談支援専門員（以下、相談員）が具体的な計画と一緒に考えるところからスタートします。

【どんな人が対象？】

障害福祉サービスを利用されている方（利用予定の方を含む）が対象となります。

例えば・・・

知的障がいのある28歳男性、Aさん。普段は就労継続支援B型事業所に週5日通っています。

5歳上の兄は結婚して都内で暮らし、両親と3人で暮らしています。休日は、インターネットで動画を観たり、両親と買い物へ出掛けたりすることもあります。



最近、県外に住んでいる祖母に介護が必要になり、主に週末に母が介護に行っています。父も平日は外で仕事をしており、これからAさんは一人で過ごす時間が増えそうです。今後どうすればいいのか、家族で話し合い、区役所へ相談に行きました。

そこで、区役所のケースワーカーから、計画相談についての話とその事業所を紹介されたので、計画相談支援事業所の相談員と直接会って話を聞くことにしました。

サービスの内容を聞いて、**契約**することにしました。その後、相談員と、通所や休日の過ごし方、今一番好きなこと、将来の夢、今の困りごと等、色々話しました。相談員は、Aさんのために「**サービス等利用計画書**」を作成しました。

3か月後に、サービスを順調に利用できているかどうかを確認する「**モニタリング**」で、通所先に相談員が訪問することになり、Aさんは作業や将来のことを話すようになりました。



モニタリングの際の面談で、Aさんは「やっぱり週末は外出したい」という思いを相談員に話し、母が介護に行く週末は“ヘルパーさんと外出する”ことになりました。

定期的に面談する機会が出来たことで、Aさんは家族以外の人に自分の思いや夢を話せるようになりました。また、計画書を作成したことで、自分の思いを色々な人に知ってもらうようになり、相談する先が増えました。

★計画相談は“その人の思いや夢に寄り添って、一緒に考えていくサービス”です。あなたの気持ちをお話してください。

次号は **自立生活アシスタント** についてご紹介します。

# ひとり暮らしの体感！ ねくさす地域生活支援室体験記

11月に2泊3日で地域生活支援室を体験していただいた方が、12月に再度、2週間程度ご利用いただきました。宿泊されてみてどのように感じたか、感想を伺いました。

## 利用のきっかけは？

今まで家族と住んでいましたが、親が高齢になり いつかは ひとり暮らしをしなければならぬと考えていた時に、通所先で地域生活支援室のことを聞き、良いタイミングと思いました。

## 最初の宿泊について教えてください。

1泊千円と大変安いのがありがたいです。今まで、洗濯したことがなかったので不安でしたが、やってみたらボタンひとつで簡単にできました。また、ユニットバスのお風呂のシャワーカーテンの使い方も覚えめました。どれも、やってみないとわかりませんでした。



## 2回目の宿泊について教えてください。

最初の宿泊で、実家よりよく眠れました。自分は真っ暗でないと眠れません。ひとりであれば、自分の好みで真っ暗にして、近隣も静かなのでよく眠れる点が気に入り、また利用しようと思いました。

料理もほとんど初めての経験でした。具材を混ぜるだけの料理ですが、楽しいし、おいしいです。コンビニやスーパーも近くにあり、カット野菜は包丁を使わなくて便利です。

今回は長期の利用なので思いつきたびに、ひげそり、傘など必要な物をチェックリストに加えました。

## 今後、利用を考えている方に一言お願いします。

ひとり暮らしについては、わからないことだらけでした。でも、実際に試せば気づくし、やれば覚えます。聞けば、ねくさす職員が教えてくれます。自分は、これからも様々な宿泊体験を繰り返し、最終の夢として、ひとり暮らしをしたいと考えています。まずは、生活支援室を試してほしいです！！

## 横浜市障害者後見的支援制度 あんしんサポーター

前号では後見的支援制度の概要についてご紹介いたしました。今回は、実際に登録者と接する機会が多い「あんしんサポーター」についてお伝えいたします。

### ○あんしんサポーターの主な活動内容

- ・登録されたご本人、そのご家族と定期的にお会いしてお話を伺います。
  - ・通所先や生活の場、余暇の場所へ訪問してお過ごしの様子を拝見します。
- ※ご登録者のご希望に沿って、上記の活動を行います。



ご本人の日々の暮らしを教えていただき“想い”をお聴かせいただくことで、より具体的なイメージをもって日常の困りごとや、将来の夢やご希望と一緒に考えていけるように努めます。

また、過去～現在までのご本人のことをご家族から直接お伺いし、将来への備えをお手伝いします。

住み慣れた地域で安心して暮らすための一助として、あんしんサポーターは『ご本人の良き理解者でありたい』という気持ちで取り組んでいます。

### ■編集後記

ご利用者様のご家族から譲り受けた侘助(わびすけ)、今年も寒さに耐えて、ねくさす前の植え込みでつつましくも可憐に花を咲かせました。まだまだ草丈は低くとも、しっかりと根を張っています。次号にもご期待ください。

✿次回は、7月発行予定です！

