

# 相談支援班からのおたよりです



令和5年 11月7日発行

岩戸支援学校 支援連携グループ相談支援班

11月は秋と冬の境目の季節で、日本では旧暦11月を霜月（しもつき）と呼び、現在の新暦でも11月の別名として使われています。文字通り、霜が降る月の意味がありますが、昨今のエルニーニョ現象や地球温暖化の影響により日本付近が暖かい空気に覆われやすく、比較的暖かい日が多いようです。このような気候によって自律神経が乱れやすくなるとも言われています。旬の食材を摂ることや十分な睡眠、適度な運動が身体を助けます。規則正しい生活を心がけてください。



## 余暇活動について

余暇活動は社会参加の一つで、自立生活の基礎、よりよい生活の向上を目指すものとして大切なことです。学齢期の子どもの余暇活動は、前号でもお伝えしたように放課後等デイサービスなどがありますが、社会人としての余暇活動は違ったものになります。

大人になると、親が理想とする余暇活動と、本人が求めるものに差が生じることがあります。また、様々な興味や関心を持って、チャレンジしてみたいことがあっても、自分一人ではどんなサークルなどがあるのか探せず、実行することが難しいこともあります。中には反社会的なことへの興味を持ってしまったり…。そこで余暇活動を定期的な生活の一部にするためには、何らかの支援が必要となります。例えば、障害者総合支援法には行動援護という移動支援サービスもありますが、そこで時間を使ってしまうと、日中の移動支援などに使いたい時間が減ってしまうというデメリットがあります。

市町の会議の場で、当事者からは「持っている時間数をやりくりしている」「余暇活動（外出）を諦める」といった悲痛な声もありました。そのような問題を何とか解消できないものかと、各市町では移動支援に関わる会議や障害者児・者の居場所づくりを考え協議する会議などが開催されています。それぞれの市町の財政だけでなく、ヘルパー不足などの問題は繰り返し議論されています。支援学校からも会議に参加し、小さな一歩ですが、「こうなったらいいな」の声を行政に届けていくことを目指しています。

高等部卒業後の余暇活動は様々です。横須賀市に登録されている団体やサークルの一部を紹介いたします。（コロナ禍の影響で、活動が変更されているところもありますので、見学や利用に際しては、各団体や横須賀市のHPなどで確認してください。）

- ◆タットン会（卓球、バドミントンなど）
- ◆ターゲットバードゴルフ協会
- ◆ペタンク協会
- ◆バウンドテニス協会
- ◆三浦半島ポッチャーズ
- ◆よこすか本人会 トウモロカエル
- ◆身体障害者スポーツ協会



そのほかにも、たくさんのサークルがあります。ほとんどが月1～2回の活動なので、上手に組み合わせると良いかもしれませんね。また、一人で参加するだけでなく、家族で参加できるところもあるようです。（参加費用がかかることもあるので、ご確認ください）

睡眠や食事などの生活活動と、仕事や家事以外の自由にできる時間にすることが「余暇」です。必ずしも外に出て何かをすることをさしているわけではありませんが、年齢とともに外出が減ってしまうことも事実です。人や社会とかがかわることが生活の質を高めることにもつながります。そのためにも、少しずつ生活の幅を広げ、一人でも（場合によっては支援を受けながら）安全に外出できるよう練習していくことが大切です。

## 相談支援事業所について



今から10年ほど前に、障害者の福祉サービスを一元化し、利用の手続きや基準の透明化、明確化を目的とした「障害者総合支援法」が施行されました。この法の下、福祉サービスの必要度を明確にするため、市町による認定が行われ、給付決定ののち「受給者証」が発行され、放課後等デイサービスの利用などができるということになりました。また、高等部卒業後の進路先が生活介護や就労移行支援、就労継続支援（A型・B型）の事業所であったり、グループホームを利用したい時などにも受給者証を発行してもらうことが必要となります。受給者証を発行してもらうためには、サービス等利用計画を作成し、市町の窓口（福祉課など）に提出する必要があります。三浦市では対象者は全員相談支援事業所と一緒に計画を作成することになっていますが、横須賀市はセルフプランと言って、自分（保護者）で書類を作成して手続きを行うケースが多いです。自力で書類を作成し、窓口で申請する他に、相談支援事業所の相談員と一緒に計画書を作成する方法があります。また、相談支援事業所は、書類の作成だけでなく、卒業後の相談先としての役割もあります。

三浦市、横須賀市とも、基幹相談支援センターを通して相談支援事業所が決定しますが、昨今の相談員不足などの理由で、希望しても相談支援事業所とつながることができなかったり、セルフプランを勧められるケースもあります。そのような現状を踏まえたうえで、相談支援事業所の利用を希望される方は、一度、相談支援班までご相談ください。