

すだちの輪

2026.1.10

No.165

杉並障害者自立生活支援センター すだち

〒167-0035 杉並区今川2-14-12 すだちの里すぎなみ内
TEL 03-5310-3362 FAX 03-5310-3561



すだちの輪
QRコード

『ふれあいフェスタ 2025』

～杉並区障害者自立生活者等表彰式典へのエントリ～

『共に生きる社会～支え合う杉並区を目指して～』をテーマに令和7年度もふれあいフェスタが開催されました。今年は、支援センターすだちから、自立生活者表彰へ1名推薦させて頂きました。表彰式の当日、ご本人は残念ながら体調を崩してしまいご登壇できなかったのですが、すだちの輪で紹介させて頂きます！

この方は、明るくて優しく、人見知りがあります。幼少期より施設等で生活し、常に支援がある環境で生活してきました。平成21年8月に青森県のグループホームから、杉並区の移行型施設に入所後、すまいる高円寺で非常勤職員として働き始めました。そして、職場での出会いをきっかけに、一人暮らしへの想いが芽生えました。ご本人は、持病があり体調も崩しやすかったのですが、一人暮らしの希望を聞いたときは‘心配’が先にたちましたが、その心配を目標に変え、ご本人が一人暮らしをするために必要なスキルや支援環境をご本人・関係者が一丸となり試行錯誤しながら、体調や食事管理、生活の練習を積み重ねて、令和4年に晴れて一人暮らしをスタートしました。

今年で早4年目を迎えます。ご本人の生活への意欲は高く、体調に合わせて、仕事や医療等の関係者への相談やスケジュール調整もご自身で出来る様になってきました。年々生活力もアップし、昨年は青森でお世話になった人に会いたいと初めての一人日帰り旅をしたり、料理づくりにも挑戦されました。

「今年は、青森へ一泊旅行に行きたい！」と話していました。ご本人の「一人暮らしを続けたい」想いも強く、関係者も熱いサポートで応えています。

令和7年をふり返って

一人で 青森 に行ったことは
はじめは、しんどいでしたが
だいじょうぶでした
まえの おせりな人です
とても うれいかったです
また、青森に いきたいです



地域移行支援の取り組み～病院から地域へ～

支援センターすだちでは、これまで施設やGHから一人暮らしへと移行した方の支援に携わってきました。その方たちは、現在もご本人の頑張りと周囲のサポートにより、地域での生活を継続されています。

今回は「病院からの地域移行」でどのような支援や経過を辿り、移行に至ったかの事例を紹介いたします。

① 住まいの確保

病院から退院をして地域で生活するには、まず住居を確保する必要があります。「住みたい地域は？」「間取りは？」「家賃はどれくらい？」など希望を伺い、居住支援をスタートします。

実際、一人暮らしへの支援の中で苦慮するところが住まい探しです。障害があるということ、特に精神障害者は先入観から相談の入り口で断られてしまうことも現実としてあります。これは地域での生活を当たり前にしていく上で、大きな課題の一つだと感じています。そんな中でも居住支援法人や居住支援協議会、協力的な地域の不動産屋などから情報を得ながら居住支援を行いました。最終的には、地域の不動産屋をいくつも回る中で、ご本人の希望する住まいを見つけることが出来ました。

今回、住まい探しを始めてから見たるまでに半年以上を要しました。

② 地域生活に向けての準備

住まいが決まってからは、退院に向けての準備を進めます。生活に必要な家具や家電等の買い物や行政の手続きなどを一緒に行いました。準備を進めるにあたり、ご本人で出来るところはご本人で、不安があることや難しい部分は一緒に、一つ一つ確認しながら整えていきました。

また、地域に戻りどのような生活を送りたいか、ご本人の意向と支援者側で必要と感じるサポートを話し合い、擦り合わせを行いながら、地域で長く生活が続いていくためにサービス等のサポート体制の調整も行いました。併せて、安心をして退院が出来るように、退院までに外泊というかたちで何度か練習を重ねた上で退院へ向かっています。

今回は地域移行支援の取り組みの一例を紹介させていただきました。移行後に安心、安定した生活を続けたいけることも重要です。それには、地域で支える支援者をいかに増やすか、支援センターすだちでも引き続き、移行後の生活を見据えながら支援に取り組みたいと思います。

日中サービス支援型GHを訪問してみても、実情と感ずる課題

障害ある方の「自立生活」を目的とした制度の住まいの場合、グループホームは、令和7年時点で杉並区内に約100カ所出ています。利用障害別状況は約7割が知的障害（うち重度知的障害が3割）、精神障害が約2割、身体障害が3割となっています。

そして8割前後が、「滞在型」で、「通過型」（1～3年間）は、精神障害対象となっていないのが現状です。

これまでGH利用者は原則として日中は仕事や活動に通う事となっていました。近年、これに加え、「日中サービス支援型」が設けられ、都内でも徐々に開設されてきています。杉並区内にはまだなく、令和8年中の開設の話が聞かれます。

日中サービス支援型は、サービスが夜間帯だけでなく、日中もGHに滞在することが出来ることを前提としていて、常時支援体制を確保する、とされています。

このタイプのGHをこの4～5年間、いくつか訪問する機会がありました。最初の感想は、日中もGHにいる時、どう生活していられるかについて、訪問していろいろの所も、率直に言ってプログラム支援が行われている感じを受けませんでした。居間で、TVを見たり…で、建物構造もそのスペースは無く、人的にも自立目的の支援の影はとても薄く、違

和感を感じました。

その後、当所が支援している方が日中サービス支援型GHを利用し始めることとなり、その時、昼間はGHから近くの生活介護事業所に通所し、その形の利用方法が可能と分かりました。

最近さらに、訪問する中で、日中サービス支援型GHの利用者が、身体的理由から日中通所日数が少ない方や、「引きこもり」傾向の方が利用されてきている現状を知りました。

また、家族の高齢化と本人の加齢で、自宅生活が困難になった方が昼間と夜の生活の場になりうることを知りました。この傾向は、今後、増えることが想定されます。

日中サービス支援型GHの役割が見えるようになってきています。が、課題も見えてきています。

一つは、昼間のプログラムの実態と施設構造が非常に薄いことです。例えば介護保険デイサービスは、健康維持と心の楽しみを含むプログラムが行われていて、そのためのスペースと人的配置があります。

二つ目は、GH利用者の加齢傾向に伴い介助が増えてくる傾向が想定されるますが、GH内での支援の介助者不足の心配があること、です。

生活の質を見落とさない日中サービス支援型のGHを存在させることが不可欠と強く思います。

～ 公開講座のお知らせ ～

20 周年！

すだちシンポジウム

『決めるって簡単？選ぶってなに？』

～意思決定とこれからの暮らし～

- ・ 日時：令和 8 年 2 月 9 日(月) 12 時半開場 13 時開会～16 時閉会
- ・ 場所：西荻地域区民センター勤労福祉会館 大ホール
(杉並区桃井 4－3－2)
- ・ 内容：①基調講演：又村あおい氏に障害のある人の住まいや暮らしについてお話しいただきます。
②ゆるっと地域のつながりシンポジウム
- ・ 参加費：無料
- ・ 申し込み、問い合わせ：すだちの里すぎなみ 電話 03-5310-3361

杉並区・杉並区居住支援協議会 障害者専門部会協働事業

障害者グループホームセミナー第 2 回

『高齢期障害者(主に知的)の支援の実際』

- ・ 日時：令和 8 年 2 月 20 日(金) 13 時半開始～15 時半終了
- ・ 場所：杉並区役所西棟 6 階 第 5・6 会議室
- ・ 内容：しあわせな高齢期にするために、支援者ができることは何か
- ・ 講師：根本 昌彦 氏 国立のぞみの園参事(医療連携担当)
村岡 美幸 氏 同上総務企画局 研究・人材養成部 研究課
- ・ 定員：50 名(申し込み順)
- ・ 参加費：無料
- ・ 申し込み、問い合わせ：杉並区役所 障害者施設支援課施設整備担当
電話：03-3312-2111(代表) 内線 2222
申込開始：1 月 15 日(木) 締切：2 月 18 日(水)



～クラブ活動のお知らせ～



◆アートクラブ◆ 定員 8 名

会場：すだちの里 地域交流室

時間：9：30～11：00

【毎月 2 回／第 1、3 土曜日】

- ・ 1 月 10 日、17 日(土)
- ・ 2 月 7 日、21 日(土)
- ・ 3 月 7 日、21 日(土)

◆リトミック◆(2 部制) 定員 6 名

会場：すだちの里 地域交流室

時間：1 部…10：00～10：45

2 部…11：00～11：45

【毎月 1 回／第 4 日曜日】

- ・ 1 月 25 日(日) ※各日 2 部制
- ・ 2 月 22 日(日)
- ・ 3 月 22 日(日)

◆ユニカール◆ 定員 9 名

会場：すだちの里 地域交流室

時間：13：00～15：00

【毎月 1 回／第 4 日曜日】

- ・ 1 月 25 日(日)
- ・ 2 月 22 日(日)
- ・ 3 月 22 日(日)

～開催案内を郵送します～



○初めて参加を希望の方は、予約の上まず見学をお願いします。

○荒天などで中止・変更の場合は予約をいただいた方、
または関係者に連絡します。

○予約後のキャンセルは、予め連絡をお願いします。

★事前予約をお願いします。受付：午前 9 時から

・ 3 月分：2 月 2 日(月) ・ 4 月の日程は調整中です

予約・問い合わせ：支援センターすだち ☎ 03-5310-3362



支援センターすだち

定休日のお知らせ

【1月】

- ・ 第二週 4 日(日)
- ・ 第二週 11 日(日)
- ・ 成人の日 12 日(月)
- ・ 第三週 18 日(日)
- ・ 第四週 24 日(土)

【2月】

- ・ 第二週 1 日(日)
- ・ 建国記念の日 11 日(水)
- ・ 第二週 14 日(土)
- ・ 第三週 15 日(日)
- ・ 天皇誕生日 23 日(月)
- ・ 第四週 28 日(土)

【3月】

- ・ 第一週 1 日(日)
- ・ 第二週 14 日(土)
- ・ 第三週 15 日(日)
- ・ 春分の日 20 日(金)
- ・ 第四週 28 日(土)
- ・ 第五週 29 日(日)



新しい年を迎えました。

生活は大みそかも、元旦も連続しています
が、「新年」を表すのは、「気を新たにする意味
合い」を多くの方がお持ちからかと思ひます。
僭越ながら、私の気を新たにし進めたい三つ
を紹介いたします。

・ 一つ目は、障害ある方々の住まいについて。
住まいに関して交わされる言葉は、自宅・一人
暮らし・グループホーム・親なき後の場。単語
としてはそうですが、一人ひとりの生活は連続
して移っていきませんが、各人の状況・必要・取
り巻く環境に応じて連続した生活の場の姿を
示すことが切実に求められています。

・ 二つ目は、活動の場についてで、交わされる
言葉は、作業所・就労と余暇の場が主です。で
すが、活動は、年代、その時々々の活力に沿って、
連続性をもって変化しながらも替えていける
姿を示していけることです。

・ 三つ目は、年と共に生き方、人生を閉じるま
での流れに、適切な評価とそれへのフォローで
す。「障害」により年を経る中での変化と加齢変
化が早めにあるとされる事について、それへの
変化を適切にとらえ発見して、変化への対応方
向の共有を示していけることです。

これらが、「生活の繋がり」を軸にして、町の
中で暮らしていける環境が形作れて行けるこ
とを切に願っています。

(支援センターすだち 佐藤弘美)