

卒業後の住居(独立)をイメージしてみましょう！

今回は、卒業後の暮らし(生活の場)について考えてみます。卒業生たちの主な生活の場を紹介します。自宅継続が多いですが、親が年をとった後のことを考えましょう。本人の **給料(工賃) + 年金** で **生活費** を賄えるかどうかの検討、準備も必要です。



自宅

親や兄弟が居なくなったことも考えましょう。親亡き後(本人が40代とか)からグループホームでの生活に馴染むのは大変。自宅での一人暮らしは大丈夫か? 将来に備えて今からショートステイを利用する経験を積むと良い。

グループホーム

職員在中時間が24時間 or 日中だけ or 巡回のみ(サテライト)に分かれる。交流室があり他の人と交流できる。家賃・光熱費等が必要。風呂・トイレの掃除当番などがある。サテライト(利用は3年以内)は単身生活の準備。

アパート

基本的に福祉制度外になる。サテライト経由でアパートに移る人もいる。食事、掃除、洗濯、ゴミ出し、近所付き合い等、全て自分でやる。社員寮等で暮らす卒業生、結婚した卒業生もいる。安いセーフティネット住居もある。

入所施設

厚労省の方針で新設されない。障害の重い人が対象で、B型や生活介護を併設する場合もある。一旦入ると退所しないので空きがない。最近では入所者の高齢化問題がある。入所待機者がいるので入所希望なら早期予約が必要。

明日につなげるためのチェック! 「1日3回の食事」

以前、現場実習中に会社で倒れた生徒がいました。この生徒は普段から朝食抜き生活でした。集中に欠けるところはありましたが、学校で倒れることはありませんでした。実習ではずっと立ちっぱなしで体力的にも精神的にも負担がかかり貧血のような状態になったのです。

朝食は午前中の集中力や体力に大きく影響します。朝起きられないので毎日カロリーメイトを食べながら登校する、朝からカップ麺、焼き肉、食事メニューがずっと同じ等々。食べれば良いわけではなく食事内容も大切です。固執した食生活を続けていた生徒たちがどうなったのか・・・。彼らの10年20年後の姿を見ているので「今なんとか!」と思ってしまいます。

我々も空腹過ぎてイライラしたり、空腹時に買い物に行って惣菜を買いすぎたりしたことはないでしょうか。食事の時間や内容は、我々大人の精神にも簡単に影響を及ぼします。子どもなら心にも体にも大きな影響があるのは当然です。

朝食を思い出すと「ご飯、味噌汁、おかず2品」といった感じでOK。朝食を食べて登校すると気持ちも安定し落ち着いて活動できます。夕食も同じです。地味でもバランス重視で!

- ① 規則正しく食事をする。簡単なマナーを守って食事できる。*
- ② だいたい規則正しく食事をする。こぼさずきれいに食べられる。
- ③ 規則正しく食事をするのがあまりできない。毎日三食食べている。
- ④ 規則正しく食事をするのがほとんどできない。間食や偏食が多く食事を抜くことがある。
- ⑤ 規則正しく食事をするのができない。(夜食、お菓子でお腹いっぱい、決まった物だけ等)



* 食事のマナーは人間関係にも影響します(周りから敬遠されます)・・・チェックしましょう。

- ☐ 正しく箸を持ってない ☐ 人差し指等で茶碗を持つ ☐ クチャクチャ食べる(クチャラー)
- ☐ 一丁食い ☐ こぼす ☐ 茶碗を持たずに食べる(手をグラブとおろしたまま食べる)
- ☐ 食べ物に口を入れたまま話す ☐ 嫌いな物を親の皿に入れる ☐ ジュースを飲みながら等

日々の積み重ねを!

