

ちいき い
あなたが地域で生きていくための
まつ き
“松の木プロジェクト”



あんしん ゆた
安心と豊かさのために

わたしがやれること

みんなでやりたいこと

このリーフレットは富山市手をつなぐ育成会が富山市
から委託を受けた「親亡き後相談支援研究事業」に
取り組んだ3年間の成果をまとめたものです

おや ち いき しゃ かい
「親から地域社会へのバトンタッチ」

じりつき
自立期

ほんにん しゅたい
本人主体

自立への道
(親子分離)

しごと さんか
仕事・参加

でぐち
出口(グループホーム
一人暮らし)

おや ひか
親は控えにまわる

し さく ほう こう せい ほんにん い し
施策の方向性：本人の意思+

成果 せいがか

安心・豊かさ あんしん・ゆたかさ

支柱 しちゅう

地域社会を土台 ちいきしゃかい どのだい

備え期 そなき

充実期 じゅうじつき

備え そな

ゆとり

友達・楽しみ ともだち たの

老化(医療・介護) ろうか いりょう かいご

安全(リスク・地域) あんぜん ちいき

管理(お金・生活) かんり かね せいかつ

公助(こうじょ)
共助(きょうじょ)
互助(ごじょ)
自助(じじょ)

家族の心構え・準備 かぞく こころがま じゅんび

「松の木プロジェクト」がはじまります

お父さんやお母さんは、「親亡き後」のあなたの生活を心配して、3年前から仲間たちと勉強してきました。あなたたちからも「今の生活」と「将来への思い」について、聞き取りをしました。そこで分かったこととは・・・。

あなたたちの「今」

…あなたたちは親と同居して、親に守られ、楽しく生活しています。しかし、「生活やお金の管理」には問題があり、また「危機管理」にも弱さがあることが分かりました。

親はさらに勉強し、その結果、「親亡き後への不安」が分かりました。それは次の3点でした。

- その1…「出口(住まい)」…親なしで、あなたはどこに住むのか？
- その2…「引継(管理)」…あなたの大事な情報やお金を誰が守ってくれるのか？
- その3…「安全(地域)」…親なしで生きていくあなたを、地域でどう守るか？

勉強して分かった大事なことが、もうひとつあります。

「自立に向けて」

…「親亡き後」問題は、「あなたの自立」を考えることでした。しかし、親は心配するばかりで、あなたと、この問題を十分に話しあっておらず、その準備も始めていないことが分かりました。

あなたたちの「自立」には、親だけでなく、社会のさまざまな「支え」(松の木の「支柱」)が必要です。そのため、この活動を「松の木プロジェクト」と名づけました。

主人公は「まっちゃん」です。あなたと共に、自立を目指します。

あなたたちも、まずはお父さんやお母さんと話しあい、次には仲間たちと、さらにはさまざまな社会の支援者たちと話しあって、「親亡き後」の生活への準備を始めてください。

しょうらいちいき あんしん い 「将来地域で安心して生きていくための」

まつ き 松の木プロジェクト

もく じ 目 次

まつ き
「松の木プロジェクト」がはじまります

えが
描いてみよう . . . 3

- みらいけいかくねんびょう れい
・「未来計画年表」例
- しえん わ れい
・「支援の輪」例

し かんが
知っておこう・考えよう . . . 6

- あなたたちの「いま」と「しょうらい」
- おやな あと おや ふあん みつ
・親亡き後への「親の不安」は「みつ」

でくち す
その1...「出口(住まい)」

ひきつぎ かんり
その2...「引継(管理)」

あんぜん ちいき
その3...「安全(地域)」

じりつ む かんが はじ
「自立に向けて」考えよう・始めよう . . . 10

- あなた^{れんらくさきいちらん}の連絡先一覧
- あとがき (「親向けブックレット」より)
- じぎょうしょ しょくいん ほんにんぶかい しえんしゃ ちいき かんけいしゃなど しえんしゃ みな
・事業所の職員・本人部会の支援者・地域や関係者等、支援者の皆さまへ

えがいてみましょう! あなたの未^み

げんざい ねんれい さい せい げんざい ようす
 現在、あなたは 才(性) 現在のあなたの様子 (

あなたの年齢 ^{ねんれい}	20才代 ^{さいだい}	30才代 ^{さいだい}	40才代 ^{さいだい}
	<p>じぶん し 自分の知らない こども の とき 子どもの時のことから きろく 記録しておいてほしい</p>		<p>せいねんこうけんにん 成年後見人ってなに? それって自分にも ひつよう 必要?</p>
	<p>おや せいかつ 親との生活から いつ じりつ 自立すれば いいかな?</p>		<p>とし おや 年をとった親の びょうき しんばい 病気が心配...</p>
	<p>ひとり ひとり暮らしを してみたい!</p>		
<p>とき かぞく なんさい その時、家族は何才?</p>			

みらい けい かく ねん びょう
未来計画年表

じぶん しょうらい 不安なこと、
 希望すること、なんでも自由に
 書いてみませんか？

さいだい
 50 才代

さいだい
 60 才代

さいいじょう
 70 才以上

かね かんり
 お金の管理は
 だれがやっ
 くれるかなあ

とし
 年をとってからも
 たの
 楽しみがあっ
 安心してできる毎日を
 まいにち
 すごしたい

じぶん ろうか
 自分の老化や
 びょうき しんぱい
 病気も心配…

なや
 悩みやこまったことを
 だれかに聞いてほしい

さき おや
 この先、親にガわって
 ささ
 だれが支えてくれる？

支援の輪

げんざい 現在、あなたは何歳？
まんざい (満 歳)

みな 皆さんが、将来地域の中で
あんしん 安心して暮らしていくために
なに ひつよう おも 何が必要だと思いませんか？
かぞく いっしょ かんが 家族と一緒に考えてみましょう！

そう だん し えん
相談支援

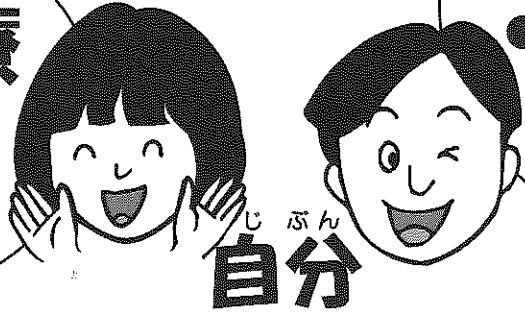
- 相談支援事業所
- 障害者就業・生活支援センター
- 役所

く
暮らし

- 通所・勤務先(学校)
- グループホーム・入所施設
- ホームヘルパー
- ショートステイ

けん こう い りよう
健康・医療

- 病院
- 保健所
- 役所



じ ぶん
自分

かぞく しん せき
家族・親戚

よ か かつ どう
余暇活動

- 趣味のサークル
- ガイドヘルパー
- レクリエーション (有成会など)

きん せん かん り
金銭管理

- 後見人・保佐人・補助人
- 日常生活自立支援事業 (社会福祉協議会)
- 家族・親戚

ち いき ささ
地域の支え

- 民生委員児童委員
- 知的障害者相談員
- 地域の住民

あなたたちの「今」を知っておこう

お父さんやお母さんと暮らしている「あなた」:

毎日会社や事業所へ通い、休みの日には友だちと出かけ、楽しくすごしています。

しかし、朝、お母さんに起こしてもらっていませんか？

自分の貯金がいくらあるのか知っていますか？

消費者被害にあった話を聞いたことはありませんか？

何かあったらお父さんやお母さんが解決してくれると思っていませんか？

あなたたちの「将来」を考えよう

お父さんやお母さんは、いつなるとき病気にかかるかわかりません。

いつの日か、お父さんお母さんに頼らずに生きていかなければならない時がきます。

さあ、考えましょう。

(1) あなたは、どこで暮らしたいですか？ (次のページ)

(2) 一人で暮らすために、何が必要でしょうか？

きそく正しい生活・みだしなみ・掃除洗濯・お金・ほかに必要なことは？

(3) いざという時、誰か頼れる人がいますか？

災害があったとき・福祉サービスを使うとき、誰に相談しますか？

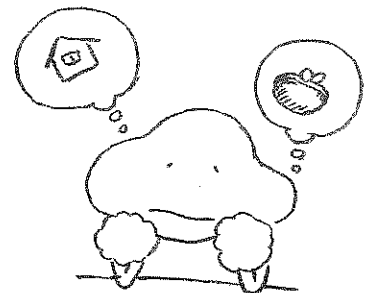
しごと場でイヤなことを言われたことは？

ほかに困ったことはありますか？

(4) 兄弟姉妹はいますか？

仲良くしていますか？

今は遠くにいても、いざという時、頼りになります。



おやな あと おや ふあん みつ
・親亡き後への「親の不安」は「三つ」

でくち す
その1…「出口(住まい)」

でくち し
「出口」のことを知っておこう

あなたが、お父さんやお母さんから自立し、家から出ることになったとき
あなたはどこに住むのでしょうか。(富山市の例)

- 入所施設に住む? . . . 現在18%の人が入所しています。
- グループホームに住む? . . . 現在9%の人が住んでいます。
- それとも、一人暮らしでしようか? . . . 数%の人が一人暮らしです。

しょうらい す かんが
将来の「住まい」を考えよう

「グループホームで暮らしたい!」「アパートで一人暮らしがいい!」
「今の家に一人で暮らしたい!」など、いろいろな意見があります。
それぞれの暮らしにはいいところも、むずかしいところもあります。

(1) グループホームでくらす。

- ・あなたの自立に向けての課題が分かり、一人暮らしの準備になるかもしれません。

(2) アパートなどでの一人暮らし。

- ・自由で気楽です。しかし自分の行動に、責任を持たなければなりません。
緊急時など、見守ってくれる人がいないと不安です。

(3) 今の家にそのまま住む。

- ・あなたの家を守ってゆくために、何をしなければいけないか分かりますか?
- ・家を修理することもあれば税金もかかります。お金がいくらかかるかを考えなければなりません。
- ・自分の行動にも、責任を持たなければなりません。

どこに住むのか、よく考えて、親子で相談しましょう。

その2…「引継(管理)」

「引継(ひきつぎ)」について知っておこう

後見人、保佐人、補助人を知っていますか？

あなたは、自分の貯金がいくらあるのか知っていますか？

あなたは、消費者被害にあった人の話を聞いたことがありますか？

職場や事業所でいやな思いをしたとき、どうしますか？

あなたが一人暮らしになったとき、あなたの生活やお金について相談したり決めてくれる人が後見人や保佐人や補助人です。

- ・後見人は、あなたがいろいろな困難にあったときに対応し、お金をまもり、あなたの思いをくみとって生活を守ってくれます。
- ・あなたが、お父さんお母さんから離れて「自立」するとき、お父さん、お母さんとよく相談して、信頼できる人に後見人になってもらいましょう。
- ・あなたにできるだけ近い年齢の人がおすすめです。

「管理(かんり)」について考えよう

(1) 生活について考えよう

- ・あなたの財産(預貯金、お父さんからの遺産など)が人にとられないようにするためには？
- ・仕事や福祉サービスの利用や変更をするには？
- ・虐待された時や消費者被害にあった時にはどうしますか？

(2) 健康について考えよう

健康維持はあなたの努めです。

- ・あなたは今、何歳ですか？
 - ・障害のある人は、40歳代になると疲れやすく、体力が減退しはじめます。50歳代には目や耳などに変化が現れると言われています。
 - ・将来的には、病気になったり、介護が必要になったりするかも知れません。
 - ・あなたの目や耳や歯は大丈夫ですか？かかりつけ医はいますか？
- 後見人は次のようなときにも相談に乗ってくれます。
- ・病院や施設を選ぶとき、入院手続やお金の支払いなどが必要なときなど。

その3…「安全(地域)」

「安全(地域でくらすこと)」について知っておこう

- ・ 現在、あなたは、お父さんお母さんといっしょに、地域で暮らしています。
あなたは、おそらく「親亡き後」も地域で生きていくことになります。
- ・ 「親亡き後」を待たずに、早めに地域で「自立」し、福祉や仲間や地域に支えられて生活を始めませんか？
- ・ お父さんお母さんと、将来のことを考え、地域とつながっておきましょう。

地域で暮らすために知っておこう。

(1) 近くの民生委員さんを知っていますか？

- 災害時など、いざという時に親身になってもらうには、普段から付き合いをし
災害時の「要支援者名簿」に入れてもらいましょう。

(2) 地域の社会福祉協議会を知っていますか？

- ① 通帳や大事な書類などを預かってくれます。
- ② 必要な生活費を銀行へ一緒に行って下ろしてくれます。
- ③ 生活などについて相談に乗ってくれます。(①②③は「日常生活自立支援事業」)
- ④ 地域の人が見守りや声かけをしてくれます。(「ケアネット活動」)
- ⑤ 後見人についての相談にもものってくれます。

(3) 相談支援事業所を知っていますか？

(4) 地域の障害福祉サービスや地域生活支援サービスの

事業所を知っていますか？

「自立に向けて」考えよう

- ・自立は「成人」の証です。「親亡き後」だけの問題ではありません。
- ・できないことがあっても、自立はできます。
- ・いつかは、親なしで暮らして行かなければなりません。
- ・若い時の方が、新しい生活になじみやすいでしょう。
- ・思い立った時がチャンスです。
- ・お父さんお母さんが年を取ると、あなたを手放せなくなります。
あなたも親と離れにくくなります（これを「共依存」といいます）。
- ・そうなる前に、何とかあなたを自立させたいと思って、親たちも頑張ります。

「自立に向けて」始めよう

(1) 自立は「元気なうちに」。

若い方が、新しい環境に慣れやすく、失敗してもやり直しが効きます。

試して、慣れていきましょう。

(2) 多少の苦勞は、あなたの経験を増やします。

お父さんお母さんも、あなたの自立をハラハラドキドキしながら見守る方が、
親亡き後にまったく違った生活へ飛び込ませるより、安心できるでしょう。

(3) 「自立」のために考えましょう。

今から何を計画し、どう準備すればいいのか。

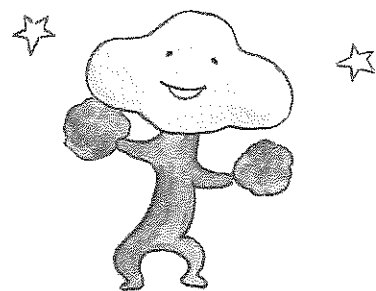
親や支援者などと考えてみましょう。

(4) 仲間と話し合しましょう。

「自分の将来を考える」

「自分でできること」

「周りの人に助けてほしいこと」 など



考えを整理するには、仲間と話し合うことが役立ちます。

あなたの(緊急)連絡先一覧

記入日: 年 月 日

地域で元気に生活していくために将来必要な情報を家族と相談して一緒に書いてみましょう。

連絡先	名前	☎電話番号
火事	消防署	119
事件・事故	警察署	110
災害時	災害時伝言ダイヤル	171
仕事先		
通所事業所		
病院		
病院		
病院		
市役所(役場)		
保健福祉センター		
地域包括支援センター		
地区センター		
社会福祉協議会		
育成会(県)		
育成会(市・町)		
ショートステイ先		
ホームヘルパー		
デイサービス		
福祉推進員		
成年後見人		
民生委員児童委員		
相談員		
兄弟・親戚		
兄弟・親戚		
近所の人		
近所の人		

あとがき（「親向けブックレット」より）

『親から地域社会へのバトンタッチ』

研究事業は、これを合言葉として、取り組んできました。

在宅で知的障害の子（40歳位）を世話している70歳位の親、をイメージしてモデル的に勉強会を始めました。この年代の親は、「親亡き後」が不安になり始め、「何とかしなくては」と思い始めます。「自分たちで考え、創り上げる」ことが可能で、その準備を整え、行動に移すことができる最後の年代でしょう。それを越して、いわゆる8050になると、お尻に火がついてしまい、自分で動くことは困難になります。

さて、勉強会を始めてみると、この問題は単に「親亡き後」問題ではなく、子どもの「自立」の時期を考える問題でもあることに、親たちは気づきました。子どもの「自立」問題であれば、「親亡き後」だけではなく、若い時から取り組むべき問題へと様相が変わりました。

その前提には、子どもの人生の「主人公」は子ども本人であることへの気づきがありました。子ども「本人」の人生を考えるなら、親は親の思いだけでなく、子どもの意思や気持ちを知り、親子で将来のことを話し合うことが大事になります。

1年目の「親の勉強会」では、1回目は「親の不安を徹底的に出し」、2回目は「仲間たちのことも考え」、課題の整理をしました。その結果、親の不安はたった3つ「出口（住まい）」「引継（管理）」「安全（地域）」であることが分かったのです。

中でも、「引継（管理）」は、「本人へのヒアリング」で気づいた重要な課題でもありました。親元にいる間、本人の人生は充実していますが、生活全体の管理や危機管理に見逃せない弱点があると分かりました。そのため、親亡き後には、子どもの生活を管理する人（後見人）が必要になるのです。

なお、1年目終了時には「障害のある人の『親亡き後』は、みんなの共通課題！」を合言葉に、～親亡き後の準備と支援を考えるセミナー～を開催しました。

2年目には、1年目で明らかになった不安の内、「親が自分でやっておくこと（自助）」である「引継（管理）」について、「何を引継ぐか」「誰に引継ぐか」、主に成年後見制度について、2回の勉強会をしました。

2年目の終了時には、「～支援の今とこれから～」と題するフォーラムを予定していましたが、新型コロナ感染拡大を受けて、寸前で中止となりました。

そして3年目には、2年間、勉強したことを「親向けブックレット」と「本人向けリーフレット」にまとめ、後に続く皆さんの勉強会の材料を作成しました。

以上、「自分たちで考え、創り上げる」ことに取り組んだ3年間でした。

これで、この活動はようやくスタートラインに立ったのです。今後、皆さんがそれぞれの地域で、お仲間とともに、勉強会を始めていただくことを期待しています。

事業所の職員・本人部会の支援者・地域や関係者等、支援者の皆さまへ

この冊子は、「親向けブックレット」とともに、障害のある本人が、親と同居して世話を受けるだけでなく、社会の支援を受けての「自立」に向けて、準備を始めるために、考えてみたいことを掲げています。

この問題については、親に向けても、子ども（本人）と話し合っただけで欲しいと誘いかけてはいますが、親子での話し合いだけでは、なかなか進まないと思われます。

社会の側で、ふだんから本人の支援に携わっておられる皆さまが、この問題に関心を寄せて下さり、本人たちと話し合っただけで頂く機会があれば、親も本人も、準備を始める気持ちが高まるのではないかと期待しております。

何とぞ、機会がありましたら、親や本人たちと「自立」に向けて話し合っただけで頂きたい、そのとき、このリーフレットを使って下さることを、心より願っております。

なお、多くの部数を必要とされるようでしたら、下記へご相談ください。

発行日：令和3（2021）年3月6日

発行者：富山市手をつなぐ育成会

作成：細川瑞子・青木誠之助・浅岡美和子

イラスト：見村正美

協力：富山県手をつなぐ育成会

連絡先：〒930-0094

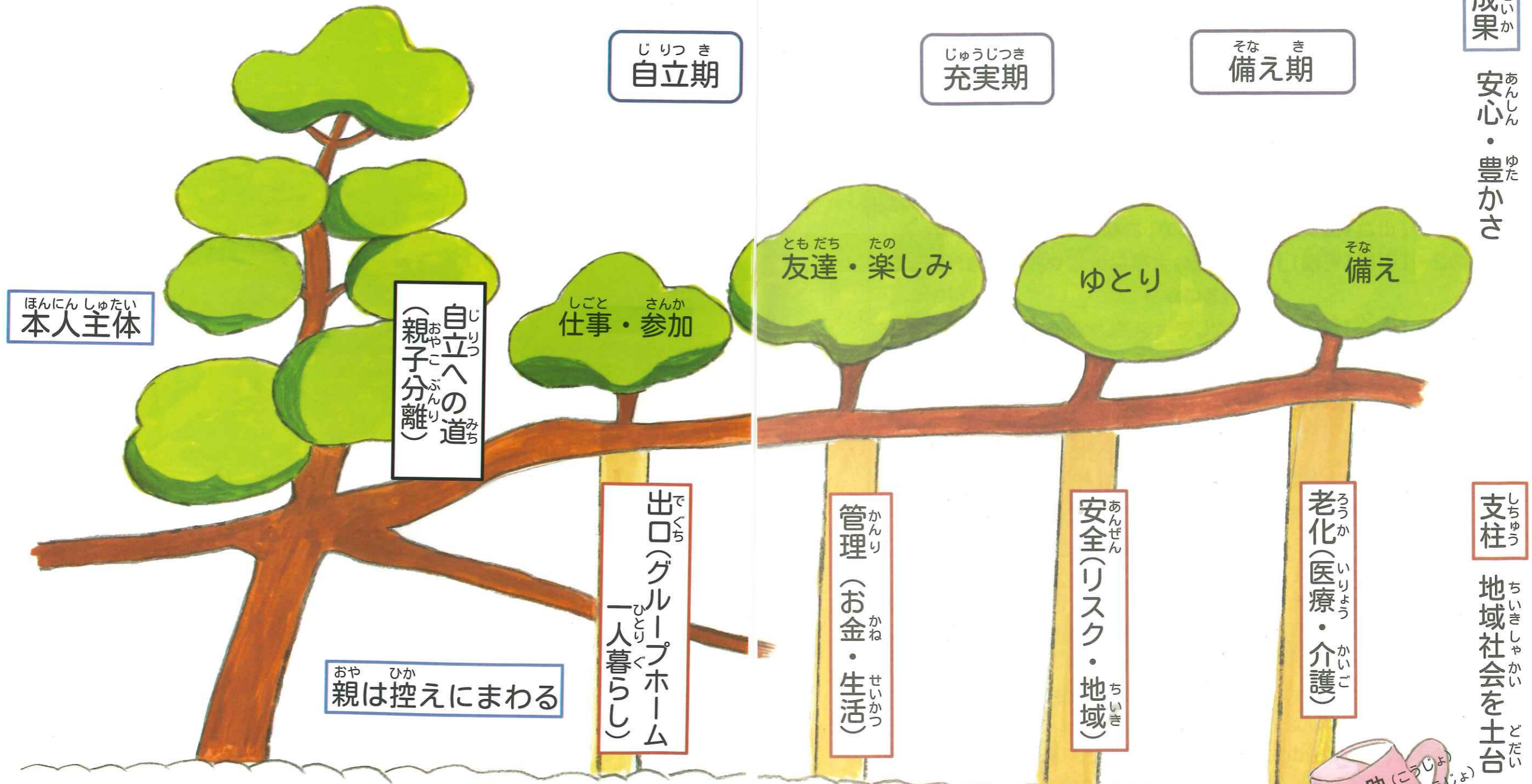
富山市安住町5-21 サンシップとやま3階

TEL（076）442-8539

メールアドレス：toikusei@minos.ocn.ne.jp



おや ち いき しゃ かい
「親から地域社会へのバトンタッチ」



成果
 安心・豊かさ

支柱
 地域社会を土台

施策の方向性：本人の意思 + 家族の心構え・準備

えがいてみましょう! あなたの未来計画年表

自分の将来について、不安なこと、希望すること、なんでも自由に書いてみませんか?

現在、あなたは 才(性) 現在のあなたの様子 (

あなたの年齢	20才代	30才代	40才代	50才代	60才代	70才以上
	<p>自分の知らない 子どもの時のことから 記録しておいてほしい</p> <p>親との生活から いつ自立すれば いいかな?</p> <p>ひとり暮らしを してみたい!</p>	<p>成年後見人ってなに? それって自分にも 必要?</p> <p>年をとった親の 病気が心配...</p>	<p>お金の管理は だれがやって くれるかなあ</p> <p>自分の老化や 病気も心配...</p> <p>この先、親に代わって だれが支えてくれる?</p>	<p>年をとってからも 楽しみがあって 安心できる毎日を すごしたい</p> <p>悩みやこまったことを だれかに聞いてほしい</p>		
その時、家族は何才?						