

## 7. 生き方・暮らし方の選択を支える生活支援

### —障害者の実感ある出来事を成長の転機へ—

- 外口 玉子（社会福祉法人かがやき会 理事長・地域ケア福祉研究所所長）  
小松 博子（同法人 福祉ホーム「諏訪ハウス」施設長）  
天賀谷要子（同法人 地域活動支援センター「まど」）  
小野寺麻紀（同法人 地域活動支援センター「まど」）  
小澤真利亜（同法人 旧地域活動支援センター「まど」 現グループホーム「西早稲田  
ハウス」施設長）  
塚田 縫子（同法人 就労センター「街」非常勤職員）  
島途 漠（同法人 地域活動支援センター「まど」非常勤職員）

#### I. 研究の意義と目的

研究者らの地域ケア福祉センター（以下、当センターとする）は、1985年の設立以来、約400名の精神障害者に利用されてきている。研究者らは利用者のニーズに呼応しながら、小規模・多ニーズ対応の生活支援を試みてきた。当事者は当センターを相談の場、集う場、活動の場、居住の場、働く場などとして、その時々に必要なに応じて多様な使い方をしている。

そこで本研究においては、当事者が新たな現実への対処方法を迫られる“出来事”に焦点を当て、その対応とその後の変化について検討することとした。特に、当事者が自分らしい生活を選び取っていくことを支え、見届けていく実践過程を振り返って考察することにより、生活支援のあり方に資したい。

#### II. 研究の対象と方法

1) 対象：長期（10年以上）に亘って、当センターの共同住居、相談、活動プログラム、一時宿泊、訪問などの多様な支援形態を選択して、活用してきた利用者73名

2) 方法：

(1) 対象者の年齢、性別、病名、当センターの利用目的、利用経路、利用期間、その他利用した保健医療福祉の“場や人”などを把握した。

(2) 対象者の個別記録、ケースカンファレンス・スタッフミーティング記録、その他の活動報告書などに基づき、変化・成長をとらえる指標として次の項目を抽出した。①“生き方の転機”の手がかりとなった“出来事”が把握された時点および“出来事”に影響した背景や人との関係、②支援要請の起こし方および支え手との課題の確かめ合い、③取り組み方の選択を主体的に積み重ねていく過程を考察・検討した。

(3) 研究会において、(1) および (2) によって得られた結果に基づいて、当事者の主体的な選択を可能にし、支援が活かされていく要件を明らかにする。

### Ⅲ. 倫理的配慮

研究対象者の自由意思を尊重し、研究等によって生じる個人の不利益を最小限にし、研究対象者のプライバシーの保護を遵守した。研究を通して知り得た情報は他者に漏らさないこと、研究以外の目的に使用しないことを口頭および文書で説明し徹底した。

### Ⅳ. 結果と考察

#### 1) 対象者の概要

対象者 73 名のうち、男性は 51 名、女性は 22 名で、年齢は 30 代 1 名、40 代 15 名、50 代 27 名、60 代 28 名、70 代 2 名であった。診断名は統合失調症 49 名、うつ病 3 名、双極性障害 4 名、てんかん性精神病 2 名、非定型精神病 5 名、神経症他 10 名で、利用期間は 10 年以上 20 年未満 46 名、20 年以上 27 名であった。

2) “出来事”をきっかけに、主体的に体験を積み重ねていくことを支援する方向性が、次の 5 群に類別できた。各群別に、特徴的な事例を取り上げ、説明を加えた。

#### (1) 《仲間であることを認め、自分と重ねて見合える関係を持つ》

○ 〈自分の病気をオープンにして話せる仲間を得た〉

A 氏 (38 歳、14 年間利用) は、当センターを 1 年利用した後、就労センター「街」(当法人就労支援事業、パン製造と喫茶店を運営。以下、「街」とする) への通所を開始した。「人としゃべりたい」、「人に興味がある」といろいろな人たちと交流し、仲間と行動をともにする機会も多く見受けられた。就労している仲間と体験を分かち合う場としてセルフヘルプグループ「しゃべり場」を立ち上げた。「自分の病気をオープンにして仲間と話せる経験がよかった」と語り、また、立ち上げたグループへの場の提供や継続するうえで生じた課題をめぐってスタッフに意見を求めてきた。

○ 〈仲間と過ごすことの充実感を得て行動規範を獲得した〉

B 氏 (52 歳、22 年間利用) は、当初は周囲から疎んじられるような言動が目立った。「街」の仕事で計算力を発揮し、自分の動きを認められた。特に仲間の一人との交流により、行動の具体的な規範を得て頼りにしていた。その仲間の死後「さびしい」と心身ともに不調となり、仕事へのやる気を失い、生活の乱れが目立った。当センターでの生活の立て直しを図りながら作詞づくりを動機づけられ、場の使い方の幅を広げている。

#### (2) 《脅かされない住まいを得て、求めている暮らし方に挑戦する》

○ 〈自分のペースで暮らす楽しみを実現できる住まいを得た〉

C 氏 (65 歳、15 年間利用) は「街」に通所し、同居していた弟家族と離れ、50 歳を過ぎて一人暮らしを始めたが、再発、入院した。退院後、どうすれば一人暮らしをしていけるかをスタッフと相談して安心して住み続けられる公的住居を確保した。心地よさを実感し、住民茶話会など近所づきあいもしている。住宅管理人や障害者居宅生活支援事業のヘルパーも活用した。ピアノを購入し作詞作曲する、当センターでパソコンをするなど生活の場の楽しみを見い出している。

○〈共同住居で、生活感覚を取り戻した〉

D氏（66歳、12年間利用）は、50代でアパート生活を始めるにあたって当センターへの通所を開始した。自分でできないことは隣人やスタッフからの援助を得ていた。食事を摂らずに体調を崩したり、通所が不規則になったりしていた。当法人のグループホーム利用の希望が叶い、すぐに入居を決めた。「乳がんの術創を気にしないでお風呂に入れるのが嬉しい」と話し、他の人の暮らし方などを見聞きすることで、きちんと食事するようになる、当センター通所・通院、買い物など、行動が活発になった。

**(3) 〈困っていることを手がかりに、ともの動きで支えられた体験を通して、治療を選び取れる〉**

○〈恐れやためらいを乗り越えて自ら入院を選択できるようになった〉

E氏（56歳、24年間利用）は、遠方から当センターのプログラムに参加していた。病状が不安定で義母に攻撃的となり、受診同行を繰り返した。これまでは父親に入院させられてきたとのこだわりが強かったので、「今度は自分で決めて入院する経験をしてほしい」と提案した。本人は時間をかけて入院の必要性を受け止め、初めて任意入院を選んだ。退院して数年後、義母と別居し、「睡眠がうまくとれない。もう限界」と自ら入院した。退院後、通院先を自分で選び直し、服薬の必要性を納得して一人暮らしを続けている。

○〈自分から相談を持ち込み、必要時に受診できるようになった〉

F氏（54歳、24年間利用）は、電話で身体的不調を訴えることが多かった。50歳代前半の時、肺塞栓、胃・十二指腸潰瘍出血で意識不明状態となり、入院治療を受け九死に一生を得る経験をした。退院時は身体状態が不安定で、両親も亡くなり、郊外の実家では社会資源が活用できないため、スタッフの勧めで一時宿泊を利用した。自分の不安と身体の変調をスタッフと確かめ合い、必要な医療を選んで利用するようになった。

**(4) 〈自分を表現できる手段を見出し、他者との関係の中で自分を認める〉**

○〈楽しめることを見つけ、仕事と趣味の配分の仕方を獲得した〉

G氏（60歳、24年間利用）は、当センターで絵のプログラムに参加し、芸術家の本格的な指導を受け、「油絵は楽しい。打ち込める」と熱心に描き、公募展に出品して担当者や仲間の評価を得た。その後「街」のギャラリーコーナーで個展を開き、仲間も観に行った。家業の不動産管理を継ぎ一人暮らししているが、当センターでは絵を描いたり、仲間との交流で息抜きができています。

○〈文章や語りで自分を表現することで達成感を高めた〉

H氏（58歳、10年間利用）は口数が少ないが、書くことや本を読むことは好きで、周年記念誌づくりをきっかけにニューズレターの編集委員を担当した。スタッフとともに大学に出向く出張講義に参加し、自分の語りが意義あるものとして認められた。その後、ニューズレターの原稿にも自分のことを表現するようになり、自らの日記の一部を自分史として冊子にまとめた。

**(5) 〈働くことを通して充実感・達成感を得て、生活のリズムとバランスを獲得する〉**

○〈自分にあった仕事場を選び取れた〉

I氏(54歳、28年間利用)からの「お菓子を作れたらいいですね」の提案を手がかりに、「街」の作業種目としてクッキー作りに取り組み始め、I氏は中心的役割をとった。自分の好きなお客様サービスの仕事がしたいと、「街」の喫茶担当になり、忙しい時も落ち着いて仕事をしている。

○〈就労の継続を軸にして、生活を組み立てられるようになった〉

J氏(58歳、11年間利用)は一人暮らしを機に「街」を利用開始し、ハローワークを利用してチャレンジ雇用の事務職に採用された。仕事のやり方に対するこだわりがあり、他の職員に苛立ったりしたが、ジョブコーチ支援を受け3年の雇用期間を満了した。「今後の生活設計を考えたい」と、一人暮らしを継続するには収入が必要だと感じ、障害者雇いで事務補助に再就職した。

### 3) 支援を展開するための要件

上記の5つの方向性をもった働きかけは、長期的にかかわることによって、利用者のライフスタイルやライフステージにおける課題が浮上するところに居合わせている特徴が活かされている。利用者の変化を位置づけ、見届けていく関係の成り立ちを通して、利用者が現実に向き合い、自分のできることを選び取っていく過程が重要となっていることが実証できた。

こうした実践を展開していくための要件としては、次の2点が確認された。

#### ○ いろいろな自分を表現できる“場”とのつながり

当センターは、一人になれる部屋、皆と集える部屋、作業する部屋、くつろげる部屋などの多様な空間を選び取れ、出入り自由であるため、利用者はそれぞれの目的に沿って、自分のペースで過ごし方を見い出すことができる。加えて、多様なスタッフの動き、保健医療福祉関係者や地域住民など、多角的な人とのかかわりがもちやすい。

利用者にとっては①それまでと違う自分を表現できる場、②新しいことを試みられる場、③いろいろな人に出会い、過ごし方や振る舞い方を見聞きできる場、④選択可能な多様なプログラムを提供される場、⑤表現を尊重される場となり、自らの選択と体験を確かめ合い、相互学習しやすいことが明らかになった。

#### ○ 困ったとき、援助要請のできる“人”とのつながり

活動プログラムや作業を一緒に行う、受診やささまざまな手続きに同行する、訪問して部屋の片づけをともにするなどにより、スタッフは当事者の得意なこと、困り方を把握し、支援の必要性と方向性を判断し、ともに取り組んでいくための具体的な提案を行う。利用者もまた、それぞれのスタッフの個別性を知ることができるため、自らの必要に応じて相談するスタッフを選びやすくする要件であると考えられる。

医療に関しては、不本意であったり、不利益を被るのではないかと不安やためらいをもちやすいので、スタッフは受診に同行して不安をやわらげたり、医師への伝え方を提案したりする。当事者は場をともにしている仲間が治療や入院を活用したときの様子や変化を見聞きすることができ、自分の感じたことをスタッフと確かめたりしながら、主体的に活

用することを相互に学習しやすくなっている。

## VI. まとめ

当事者が“遭遇した危機”への対処のしかたによって、「ありたい自分」「望んでいる暮らし方」とつながっていくような方向で、取り組みを主体的に選択することによって「やれた」という実感を高めるサポートが活かされる。

当事者がその時々状況に応じて表現してきた困りごとや希望が尊重される体験を積み重ね、選択を活かしていくには、ともに体験を共有できる場をもつこと、どんな体験になっているかを確認合える相手がいることが、当事者の選択と自己決定を高めていくといえることができる。

### 【参考文献】

・外口玉子他（1997）：精神障害者の生活支援システムの形成に関する研究,先駆的保健活動研究報告書,171-186,1997

### 【経費使途明細】

使途内容	金額
研究会費	60,000 円
消耗品費（文具、コピー用紙、インク代、USBメモリー等）	107,146 円
文献コピー代、書籍	40,526 円
印刷費（報告書、資料、通信）	70,000 円
通信郵送費（電話FAX、郵送代、切手）	30,300 円
合 計	307,972 円
大同生命厚生事業団助成金	300,000 円