スミカたちかわ

“どなたでも自由に幸せを感じながら暮らしてもらいたい”という願いを込めて「スミカたちかわ」というグループホームをつくりました。“自由に住まい暮らすこと”は大切です。私たちの“イドコロ”そして“スミカ”というなまえも、そんな思いが込められています。

このパンフレットは、スミカがどんなところで、どんなことをするところなのか。それから、私たちが大切にしたいことなどを出来るだけわかりやすく説明するために

運営主体	一般社団法人イドコロ
法人役員	▼代表理事　遠藤雅子 精神保健福祉士 ▼業務執行理事　佐藤健太 精神保健福祉士 ▼理事　三船英男 医師(三船クリニック院長) ▽監事　松永実千代 精神保健福祉士(自殺対策支援センターライフリンク/東京精神保健福祉士協会理事) ▽監事　江口大和 弁護士(新紀尾井町法律事務所)
施設名	スミカたちかわ
サービスの種類	共同生活援助（介護サービス包括型）
主たる対象	精神障害者
指定事業者番号	1322501030
指定年月日	平成 29 年 2 月 1 日
入居定員	4 名
所在地	立川市羽衣町　（南武線西国立駅そば。詳しくはお問い合わせ下さい）
電話番号	**050-1107-5024**
管理者	佐藤　健太
サービス管理責任者	遠藤　雅子

『スミカたちかわ』の持ち味について

☆「シェアハウス型」で「滞在型」のグループホームです。

「スミカたちかわ」は南武線西国立駅近くのアパートの一部分にあります。ちょっとおもしろい造りの建物です。室内は事務室＆交流室のほかに4部屋あり、この4部屋に住んで頂けます。駅からも近く、コンビニエンスストアやスーパーマーケット、それからコインランドリーも近くてなかなか便利です。立川駅からも20分ほどです。

スミカは玄関ひとつの「シェアハウス型」共同生活のスタイルを選択しました。それぞれ違う暮らし方をしていた人が共同で生活するのは、なかなか苦労もあるだろうと思います。しかし、入居される人同士が協力したり譲り合ったり、時にはケンカもありながらも、そうした暮らしを楽しんで頂きたいと願っています。そうしたわけで「誰かが同じ屋根の下にいるほうが安心」という人のほうが向くかと思います。滞在型なのは"永遠のスミカ"ということではなく、その人にあった期間で自分なりの暮らしを目指して頂くという意味です。

☆話し合いを大切に、おたがいの自由を尊重します～自己決定支援。

違う暮らし方をしてきた人が共同で暮らして行くためには、暮らしやすいような工夫が必要だと思います。そうした工夫のひとつひとつが共同生活のルールになるのだと考えます。施設としての安全管理責任を果たすため、入居されたメンバーのみなさんに守って頂かなければならないルールは施設として決めさせて頂きますが、必要最低限にしたいと考えています。

スミカでの暮らし方のルールは話し合いで決め、必要があればいつでも見直しをしたいと思います。そのために、ミーティングの機会を設け、違う意見を大切にしながら合意形成をします。自分自身の自由を確保するためには、相手の人の自由も尊重する気持ちが大切ではないでしょうか。自由の確保は大切な自己決定支援だと考えています。

☆暮らしをしてゆく上で必要な「コツ」が身につけられるような応援をします。

一定の期間に入院をしていたり家族以外の人と暮らしたことがなかったりすると、暮らしの中で必要な技(わざ)や術(すべ)が不足してしまうことがあるようです。例えば、お金が足りなくならないようにやりくりしたり、そのために、ありあわせでごはんを用意するというようなことです。

誰でも、その人なりのやりくりをしているものですが、より楽しい暮らしには「コツ」というものが必要なようです。そんな「コツ」が身につけられるような応援をします。具体的には生活保護の生活扶助の金額でもある8万円程度でのやりくりができるような取り組みを提案します。これは、正しきもの良きものを教えるということではありません。なぜなら"正しい暮らし方"など存在しないからです。ご本人のやり方を第一に、やりとりをしながら自分の望む暮らしをみつけて、叶えてもらいたいと思っています。

『スミカたちかわで暮らすには』

☆利用できる人

　精神科に通院し、共同生活援助について訓練等給付費の支給決定を受けられる人ですが、医療も含めサービスにつながっていない人でも、いろいろな事情に対応しますので、まずは問い合わせをして頂きたいと思います。

　スミカには、話し合いをしながら暮らしのコツを身につけ、ひとりでも(サービスを使いながら)暮らしていけるように応援する役割がありますので、こうした取り組みをして行くということに同意できることは必要となります。医療機関、行政機関、福祉サービスまたは家族や仲間などの信頼できる支援者がある人は一緒に動くことをおすすめしますが、そうした支援者がない人でも相談に応じます。

☆入居までのおもな流れ

1. ・問い合わせ‣相談
2. ・見学‣顔合わせ‣説明
3. ・話し合い
4. ・利用（仮）申し込み
5. ・サービス利用申請（役所）
6. ・体験入居
7. ・話し合い‣利用意向確認決定
8. ・利用契約締結
9. ・引っ越し‣入居

申し込みから、1～2 か月程度
時間を要します。
（空室状況によります。）
流れは前後することもあります。

『スミカでの暮らし』

☆費用・・詳しくは別の資料で説明します。

障害福祉サービス利用者負担額	原則は費用の 1 割負担（多くの場合 0 円です）
家賃	1 か月 26,550 円（補助制度があります）
夕食会費	1 回あたり 400 円
光熱水費	実費負担（均等割りをします）
共益費（日用品）	1 か月 2,000 円
その他（イベント等）	必要に応じかかる場合があります

☆居室

　居室は 4 室あり、空き状況や話し合いで部屋を決めます。室内の使い方はご本人の自由です。使い方でほかの人の自由に影響がある場合は、部屋の使い方について話し合いをしたり、提案をさせてもらいます。エアコンとチェストを用意しています。そのほかの必要な生活用品はご自分で用意して頂きます。（お手伝いします！）

☆共同生活

スミカ見取り図

台所、トイレ、お風呂、洗面所は共用です。団らんスペースとして交流室があります。交流室で夕食会やミーティングも行います。共有部分の掃除はスタッフも含めた当番制で行ないます。

夕食会は週 3 回の予定で、食事づくりは当番制ですスタッフとペアを組んでメニュー決め、買い出し、調理、片づけをして頂きます。メニュー決めは、メンバーの意見を参考にしつつ、当番に決定権があります。決めたメニューをつくるのに、難しいところがあればスタッフがお手伝いしますし、今日は面倒だなあという時は、お惣菜を買って組み合わせることでも OK です。“安いカンタン手抜きおいしい”という工夫を大切にしたいと思います。楽しいイベントも一緒に検討して開催するほか、防災訓練も行ないます。

☆日々の暮らし

就労、作業所（就労継続支援 B 型）、支援センターやデイケア等、日中の活動や社会での役割を持って頂きたいと思いますが、まだ難しいという人には、関係機関と協力をしながら活動できるように支援をします。活動できない状況や状態の時は、この限りではありません。外泊や外出も自由ですが、共同生活であり、私たちには支援者としての責任もありますので、スタッフに届出をお願いします。

☆スタッフ体制

世話人・生活支援員は 2 名の精神保健福祉士で、どうちらも 20 年ほどの現場経験があります。月曜から土曜の原則として 12 時から 20 時半までスタッフがいます（業務上の外出もあります）。夜間については電話での連絡体制を取っています。日曜と祝日はスタッフが不在です。必要に応じて宿直することもあります。

☆支援について

サービス等利用計画に基づき、ご本人の気持ちや考えを教えて頂きながら、ご本人と暮らしのプランを立てます（アセスメント~プラン決定）。このプランは、スミカでの暮らしをしながら一定期間ごとに振り返りをし、見直します（モニタリング）。

プランの決定にあたっては、ご本人の気持ちや考えを尊重し、ご本人の持ち味や強みが活かされるプランを一緒につくります（ストレングスモデル）。ご本人の納得があるまで、しっかり説明をします（インフォームドコンセント）。ご本人が自由であることを尊重します（自己決定支援）。

また、関係のある人や機関と連携したり、手続きや買い物、通院などで必要があれば同行支援もします。

読んで頂き、ありがとうございました。