

ひとり暮らしをするために  
必要な5つのこと



## 目次

### 1 HELPが言える・・・P2

困ったなあ・・・そのときは

### 2 一週間分の金銭管理ができる・・・P4

お金の管理って難しそう・・・

### 3 買い物ができる・・・P6

料理ができないけど・・・大丈夫です！

### 4 ご近所付き合いができる・・・P8

人と話すのが苦手でも大丈夫ですか？

### 5 ひとり暮らしが楽しめる・・・P10

楽しいから頑張れる！

## はじめに

まわりで一人暮らしをしている人を見たり、話を聞いたときに、「すごいな」、「私には難しいな」と思う人は多いと思います。そして「一人暮らしって何をやったらいいの?」と、わからないことが多すぎて、不安になってしまうのは当然かもしれません。この冊子は、精神疾患をもつ方が、一人暮らしをするために必要なことを紹介しています。

## この冊子の使い方

- 1.自分の出来ること、苦手なことを考えてみましょう。  
まず、冊子の内容を、簡単に目を通してみてください。意外と出来ていたこと、実は苦手かもしれない、ということが見つかるかもしれません。
- 2.相談に乗のってくれる人に話してみましょう  
読んだだけでは、不安になってしまうことがあります。詳しい知識をもっている人と一緒に読んで、相談にのってもらおうとよいでしょう。

# 1

## HELPが言える

困った～



ひとり暮らしで困ったことが起こったとき、どうすれば良いのでしょうか？なんでも自分ひとりで解決しないとイケないのでしょうか？

生活の中で、困ることは誰にでも起こります。自分ひとりで解決できる必要はありません。

困ったときに相談できる人がいること。そして自分から「困った」と発信できることが大切です。

「こんなこと相談したら恥ずかしい」、「混乱して、うまく説明できない」、さらに自分が困っていると感じていない人もいます。

これは困った状態、誰かに相談した方がよい状態なんだという確認を、普段から支援者と一緒にしていくとよいでしょう。

## 使えるサービス

グループホームの世話人、作業所のスタッフや、相談支援事業所など、身近な支援者に普段から相談しておくといよいでしょう。

# 2

## 一週間分の 生活費の管理ができる



お金の使い方が苦手です。ついつい買い物し過ぎてしまうことがあります。家計簿をつけるのも、今までやったことがないので、できるか不安です。

お金の管理をしてくれるサービスがあり、利用している人はたくさんいます。

それでも、最低一週間単位で生活費を自分で管理する必要があります。

一日に使ってよい金額の範囲内で生活できるように練習が必要です。

できれば、冷蔵庫の買い替えなど、大きな出費のために、持っているだけ全部使ってはいけないことなど、お金の全体について把握できるとさらによいと思います。

## 使えるサービス

地域福祉権利擁護事業や、地域活動支援センターが金銭管理の支援を行ってなっています。

# 3

## 買い物ができる



買い物は苦手です。安いものを探したり、どこにどんな店があるのかわかりません。



お金の計算が苦手でも、自分の欲しいものが、予算の範囲で買いに行けることです。

料理ができなくても、今は何でも売っていて、食べるお店もたくさんあります。

スーパーで惣菜を買って、炊飯器のスイッチを押せば、自宅で食事することもできます。

買い物さえできれば、一人暮らしはだいぶ現実的になります。

## 使えるサービス

グループホームで練習することもできますし、作業所の職員に相談すると、買い物のアドバイスをしてくれます。

# 4

## ご近所付き合いができる



お隣さんが、どんな人かわからないし、人と話すことが苦手なので、上手く付き合えるか不安です。

ご近所付き合いは苦手な方が多いと思います。  
でも意識しているだけでも良いと思います。  
笑顔で挨拶ができれば 100 点です。

「お隣さん、怖そうな人だな」とか「変な人だと思われ  
たら嫌だな」とか考えでしまうと、どんどん不安になっ  
てしまいます。

何か問題が起こったときに、見守ってくれる人が近所に  
いることは大きな安心です。

## 使えるサービス

グループホーム、作業所や相談支援事業所が相談にのっ  
てくれます。自分で解決できないことが起きても、支援  
者をご近所との間に入ってくださることもあります。

# 5

## ひとり暮らしを楽しむ



大変なこともあるけど、ひとり暮らしは楽しいです。

その暮らしを楽しめることは大きな要素です。  
いろいろ大変なこともあります。楽しい生活のイメージができると、チャレンジしてみようと思えるようになりますし、楽しければ続けることもできます。  
そして、大変なぶん、ごはんが美味しく感じたり、趣味の活動が楽しく感じると思います。  
何か楽しみを見つけると、気持ちも安定してきます。

### 使えるサービス

日中は作業所で仕事をしたり、行事やプログラムが利用できます。  
ホームヘルパーを利用すると、一緒に料理や、掃除を楽しく練習することもできます。  
薬の相談や、日々の病状の相談には、訪問看護があります。

MEMO

社会福祉法人白梅会 童里夢工房

〒183-0006

東京都府中市緑町 1-26-11

TEL042-334-4083

FAX042-334-4092

<http://shiraumekai.com/>