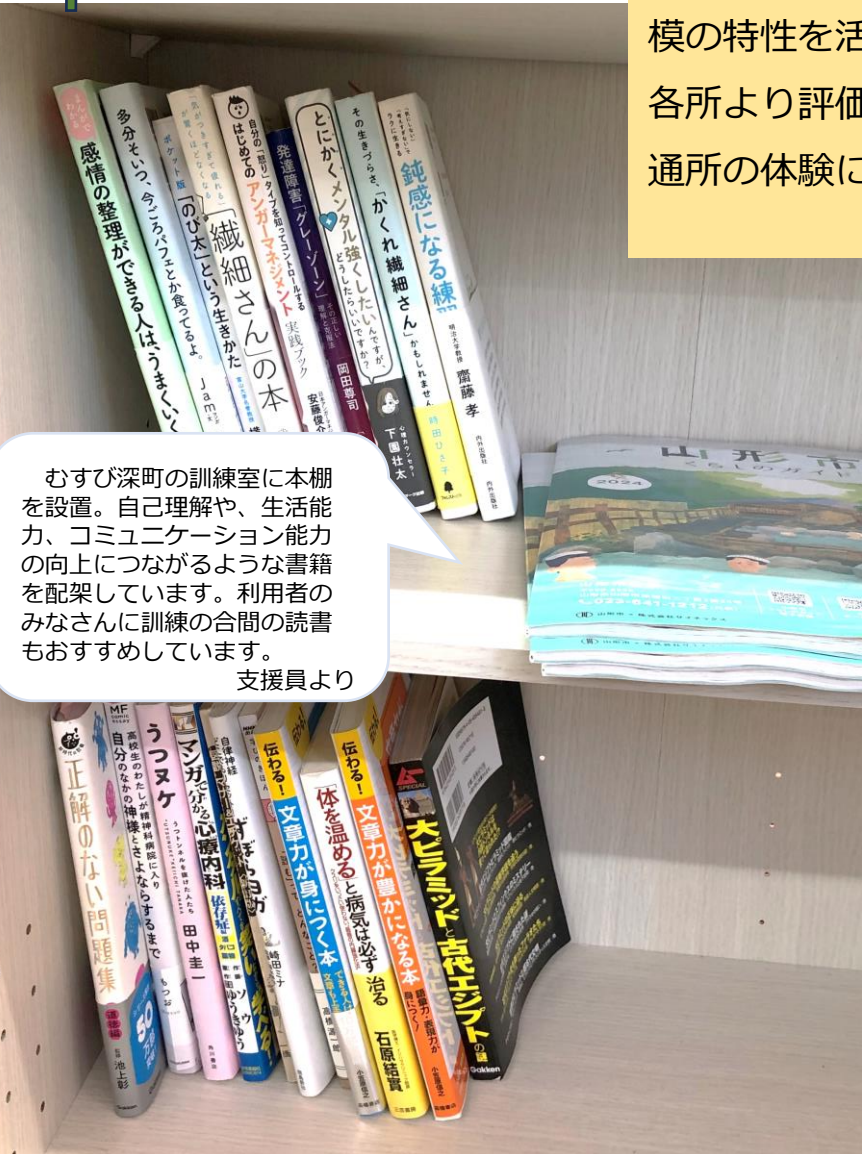




ご注目

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を若干名募集しています。通所利用はもちろんですが、宿泊のご入居もこの夏に卒業が予定される方多いので、空きが出始める時期になります。ぜひこの機会にお問い合わせください。2022年の開所からもうすぐ2年。小規模の特性を活かして手厚い支援を行っており、各所より評価も頂いております。ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤 服部



むすび深町の訓練室に本棚を設置。自己理解や、生活能力、コミュニケーション能力の向上につながるような書籍を配架しています。利用者みなさんに訓練の合間の読書もおすすめしています。  
支援員より

### 通所 自立訓練（生活訓練） スケジュール

- 8:30…送迎
- 9:00…朝の掃除、準備
- 9:30…体操、朝礼
- 10:00…1限目カリキュラム
- 11:00…2限目カリキュラム
- 12:00…昼食
- 13:00…3限目カリキュラム
- 14:15…4限目カリキュラム
- 15:30…清掃、日誌記録
- 16:00…送迎

★土日祝日も通所のカリキュラムを実施しています。

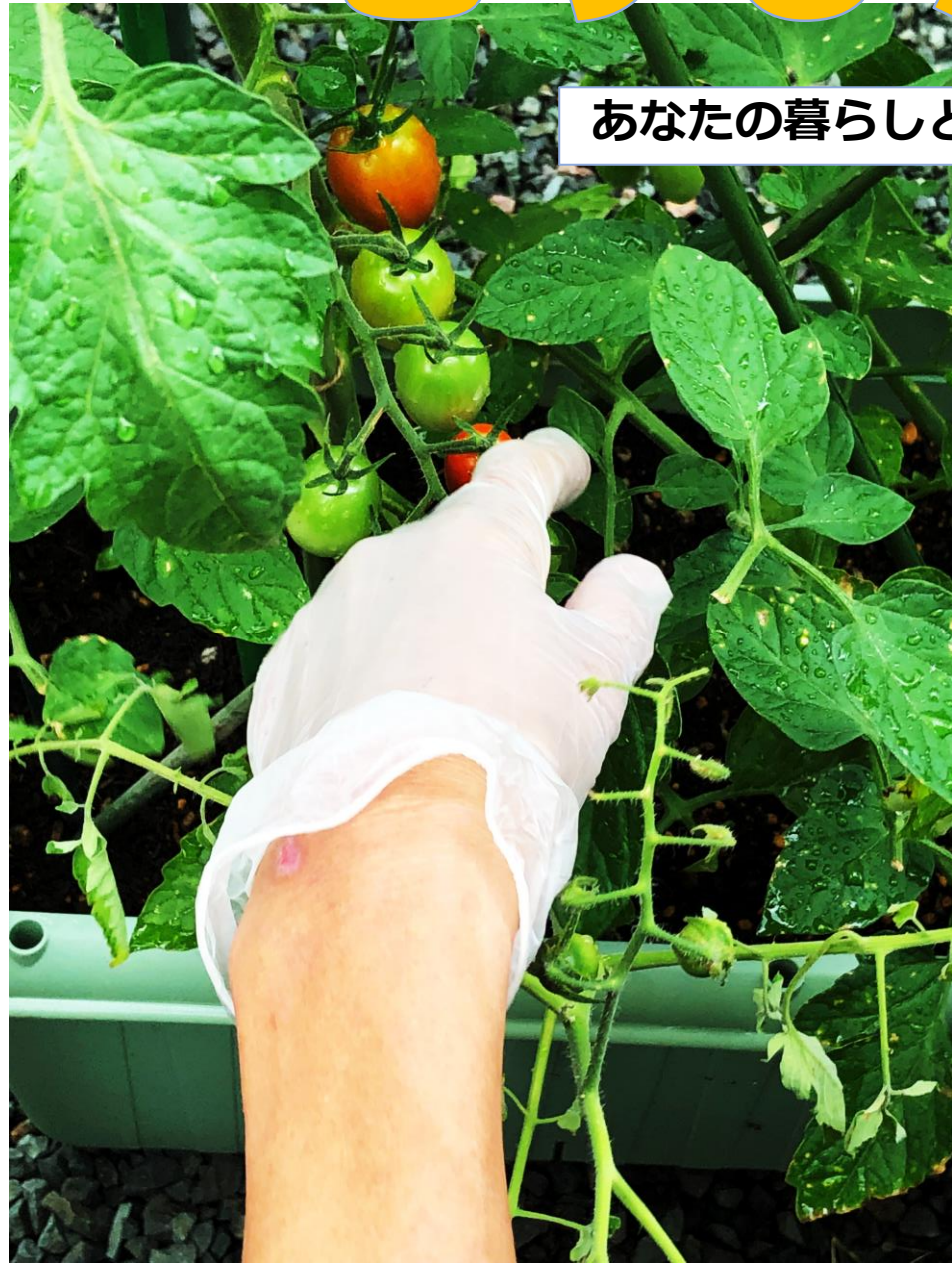
むすび深町のHPこちら→



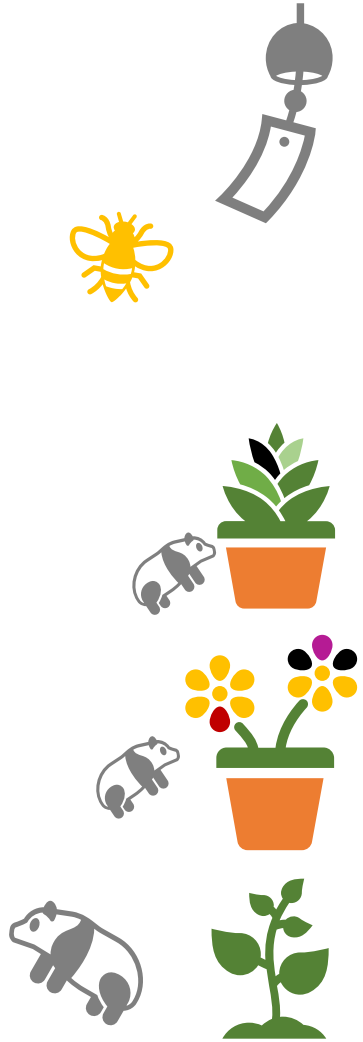
# 自立訓練（生活訓練）／宿泊型自立訓練 相談支援事業所

広報誌  
2024年7月号

# むすび深町



あなたの暮らしと社会を「むすぶ」



先月に植えた野菜たちが実り始めました。朝夕の水やりを利用者のみなさんが当番制でせっせと行っています。そしてふと「これは食べられそう」と気が付く喜びがあります。食べごろは見極めるのは初心者には難しい...ですが、「食べたい!」と思う気持ちが食べごろということ（ですね）ぐらいな気持ちで向合っています。色・形・匂いなど育っていく日々の変化が楽しいこの頃です。そんな最近のむすび深町の様子をご報告します。

〒990-2462  
山形市深町1丁目4-13  
TEL:023-666-4471 FAX:023-666-4472  
E-mail: musubi-f@klala-net.jp  
特定非営利活動法人 あじさい



# さまざまな側面からの 金銭管理

利用者の皆さんにとって、大いなる課題のひとつ「金銭管理」。これが得意と思う方は、とても少ないようです。自立に向けて知っておくべきことは何か。各テーマに合わせて具体的に考えてみました。

## ① 将来的にどんな住まいのカタチが考えられる？

将来の住まいについて、どのような特徴があって、自分にはどのようなところがあるのか…。まずはそれぞれの特徴をならべて知っていくことからしてみました。

賃貸 (アパート)	福祉サービスを受けながら GH (入所)	持ち家 (一軒家) (実家)
<ul style="list-style-type: none"> <li>初期費用がかかる。</li> <li>たてものに傷をつければ×。</li> <li>手続き大変。 <small>金銭管理 相談力、会話</small></li> <li>自分の時間で生活。</li> <li>ごはんは自分で。 <small>栄養バランス</small></li> <li>そうじは自分で。(せまい) <small>家事能力</small></li> <li>静かに生活</li> <li>ある程度は自分で決断。 <small>決断力</small></li> <li>保険料 (火災)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日中活動をする。 <small>すくに相談 健康、気合</small></li> <li>手続き大変</li> <li>入浴との共用。</li> <li>決められた時間で生活。</li> <li>支援員がいる時間が決まっている。</li> <li>他人と共同生活。</li> <li>ごはんは出る。</li> <li>そうじは自分で + 共用のそうじ (せまい)</li> <li>静かに生活。</li> <li>集団生活 → コミュニケーション能力。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手続き大変</li> <li>固定資産税がかかる。</li> <li>ごはんは自分。</li> <li>そうじは自分で。(とてつもない)</li> <li>ある程度の声の大小 OK。</li> <li>家族 (血縁)。</li> <li>ご近所づきあい大変 (地域での役割)</li> <li>地の管理 <small>自分のやり方</small></li> <li>修繕費 (なおすに) <small>働く力</small></li> <li>保険料 (たてもの、家具家電)</li> </ul>

利用者の声

「住むところによって、自分でしないといけないことがたくさんある！」

「一人暮らししたいけど…お金の管理が不安…」

「実家に戻りたいけど、親がいなくなったらどうしよう…」

それぞれの住まいの長所、短所はなにか、自分を主軸にして考えてみることにしました。自分の得意、不得意からの視点でそれぞれの長所&短所を整理。そのうえで、理想の住まいの実現に向けて、目標とすることを現実的に考えてみました。そうすると… 「やっぱり、お金の管理が…」 “(-”-)” など不安の声が多いようでした。

	長所	短所
アパート	<ul style="list-style-type: none"> <li>女子手な人といわれる。</li> <li>自分のペースで生活できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>金銭管理、体調管理を自分で。</li> <li>すくに相談できない。</li> </ul>
GH (グループホーム)	<ul style="list-style-type: none"> <li>孤立を防ぐ。</li> <li>金銭管理、体調管理が安心。</li> <li>すくに相談できる。</li> <li>精神的安定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分のペースで生活できない。</li> <li>共同生活のストレス。</li> </ul>
実家	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族との絆を深めることができる。</li> <li>女子手な人といわれる。</li> <li>孤立を防ぐ。</li> <li>自分のペースで生活できる。</li> <li>更新の手続きなく住める。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親の問題 (高齢)</li> <li>金銭管理、体調管理を自分で、または親の分も。</li> </ul>

## ② そもそも生活に必要なお金ってどんなかんじ？

毎日 週 (日常)	月	年	非日常 (急)
食費	医療 (定期)	(保険料)	冠婚葬祭 医療
燃料費	ガス・水道・電気代	自動車税	(交通費) 引っ越し
交通費)	家賃 非常食		更新料 (2年) 修繕・修繕
嗜好品代	携帯料金	町内会費	娯楽 失業などの貯金の切りく
日用品	(保険料)	衣服	受験料
	ローン (美・理容)	(美・理容)	
	新聞代		

利用者の声

「週と月はだいたい分かるけど…」

「非日常や急な出費って、こんなにたくさんあるんだ」

「どんなにお金貯めておけばいいの？」

職員自身も日々の暮らしのなかでそう思っています…。

## ③ 具体的にはどんな金銭管理の方法があるの？

	長所 (良いところ) 便利	短所 (悪いところ)
家族にしてもらう	<ul style="list-style-type: none"> <li>安心 (支払い忘れ少ない)。</li> <li>契約いらない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己管理ができなくなる可</li> <li>自分の都合は出入れできない</li> </ul>
日常生活自立 支援事業 (社会福祉協議会)	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限が決まていて、出費を抑えられる。</li> <li>お金の使い方について助言をもらえる。</li> <li>困った時に相談ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>出し入れできない。</li> <li>契約する必要がある。</li> </ul>
自分で	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の都合のいい時に出入りができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使いすぎしてしまふ。</li> <li>通帳や印紙、カードをなくさないように気をつける。</li> </ul>

不安になるのはもっともなこと。では自分ひとりでお金をやりくりするのが大変な場合はどんな方法があるのかを上げてみました。

- 家族の協力を得る
- 福祉機関との連携する
- 自分自身で実施

もちろん上記のどれかだけではなく、合わせて行うことでより効果が得られる可能性もあるでしょう。「金銭管理」の部分での目標をさらに考えることができました。

支援員の声

利用者みなさん一人一人が、自分の特性と向き合って最適な方法を見つけ出すことが何よりも大事なことだと思われま。何度でも考えて、調べて、実践して、また繰り返して…。避けて通れないお金との上手な付き合い方を習得できるように、今後もサポートしてゆきます！