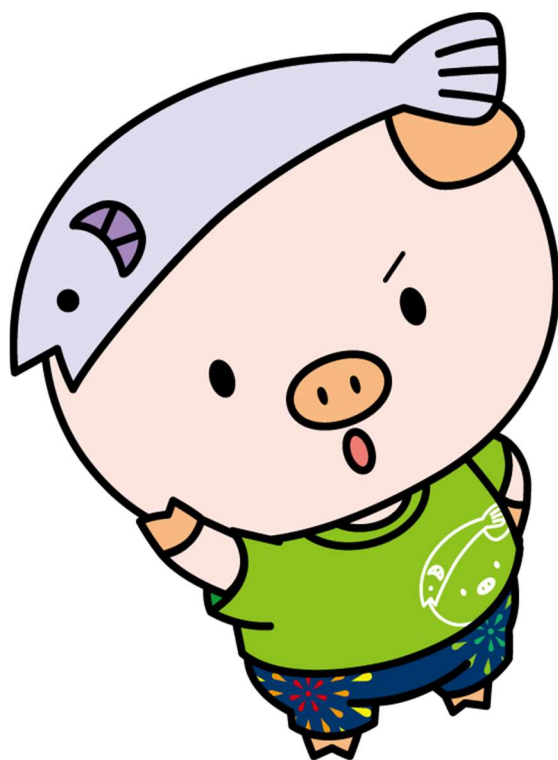


一人暮らしをはじめよう！

～ここに障がいを持って

初めて一人暮らしをする方へ～



厚木市マスコットキャラクター
あゆむ回^ちん

厚木市

厚木市障害者協議会

目次

はじめに	1
アンケート調査から分かること	2
第1段階 「一人暮らしをしてみたいか？」	
1-1 一人暮らしはみんな不安だらけ	11
1-2 協力してくれるのは誰だ？	12
1-3 引っ越しまでの予算は？	13
第2段階 「住む場所を決めよう！」	
2-1 物件の選び方	18
2-2 賃貸物件の図面の見方	20
2-3 不動産屋へ行ってみよう！	22
「生活支援サポートシート（本人用）」	23
第3段階 「引っ越しと手続」	
3-1 必要な荷物は？	27
3-2 引っ越し前にライフラインを引く。	28
3-3 引っ越し！	29
3-4 新しい住所の届出	30
第4段階 「少しずつ慣れよう！」	
4-1 少しずつ泊まってみよう。（体験宿泊）	33
4-2 ごみの出し方を知ろう。	34
4-3 一人暮らしにかかるお金は？	36
4-4 チョー簡単メニューの紹介！	38
第5段階 「身の回りのこととトラブル対応」	
5-1 日常の衛生管理	45
5-2 トラブル対処法	47
「非常用持ち出し袋を用意しておこう！」	50
自分独自の行き場所や過ごし方を持とう！	52
編集後記	54

はじめに

厚木市では、厚木市障害者協議会居住確保プロジェクトにおいて、精神障がいを持つ方が地域で暮らしていくことをテーマに検討を続けてきました。

精神障がいを持つ方が自立を目指し、地域で一人暮らしをするためには、周囲のサポートが重要であるとともに、本人の希望や意志に基づいて決めたことであることが何よりも大切だと感じています。

このガイドブックは、精神障がいを持つ方たちが、同じ障がいを持つ方のチャレンジを後押しできるように作成したものに、居住確保プロジェクトでの検討事項を加えて編集したのですが、内容は、ほぼ原案のとおりとなっています。

同じ障がいを持っているからこそ分かる不安や悩みがあって、それに向き合いながら導きだした対処方法や解決方法が記載されていることに、これから一歩を踏み出そうとしている方は勇気をもらえるのではないのでしょうか。

このガイドブックが、一人暮らしを考えている方の心の支えになることを願ってやみません。

以下、編集者の皆さんからの言葉を紹介します。

この「一人暮らしをはじめよう！～ここに障がいを持って初めて一人暮らしをする方へ～」は、精神障がい者就労支援事業所のヴァルトハイム厚木のメンバーが、グループホームを卒業して、アパートでの一人暮らしを始めるまで、またそれ続けていく中での様々な経験や知識を活かして職員と一緒にまとめあげた本です。

一人暮らしを始めるときには、不安や心配、分からないことが沢山有り、ゼロからスタートしましたが、一緒に悩み、考え、本を読んだり、電話で尋ねたり、ほかの当事者に聞いたりして、頑張って一人暮らしを続けています。

この本が、こころの障がいを抱えながら、一人暮らしにチャレンジしようとしている人たちの道しるべになれば、一人暮らしをしている編集メンバー自身の励みにもなります。

そして、少しでも皆さんの一人暮らしの手助けとなり、共生社会に向け何かしらのメッセージになればと思っています。

アンケート調査から分かること

今、この冊子を読んでいる人は、自分から一人暮らしをしたいと思っている積極的な人と、周囲から一人暮らしを勧められて戸惑って不安な人がいると思います。

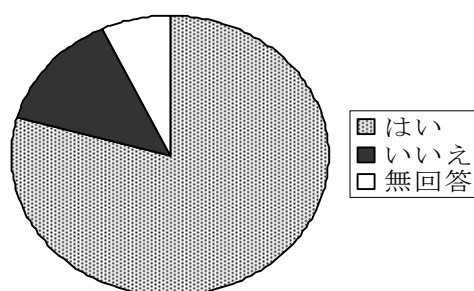
私たちは、まず皆さんと同じようにこころの障がいを持つ仲間が、一人暮らしについてどう感じているか、アンケート調査を行いました。

※ 現在、外来治療中の人で、作業所、デイケア、フリースペースの参加者や、グループホームの入所者の合計 29 人にアンケート用紙を配って、自由に記載してもらいました。

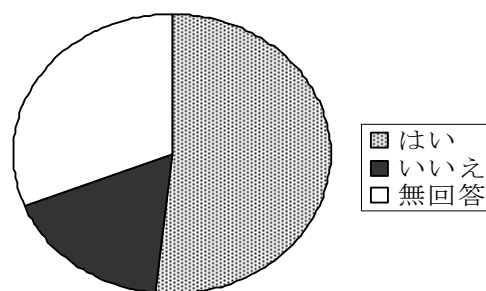
質問①「（第1段階）一人暮らしへの関心と決心について」

質問項目	はい	いいえ	無回答
関心を持っていますか？	23	4	2
決心は固まっていますか？	15	5	9
家族と話ができていますか？	16	10	3
家族以外の友人などに、話をしたり聞いたりしていますか？	20	6	4
関係機関や職員で相談ができたり、サポートしてくれる人は決まっていますか？	14	8	8

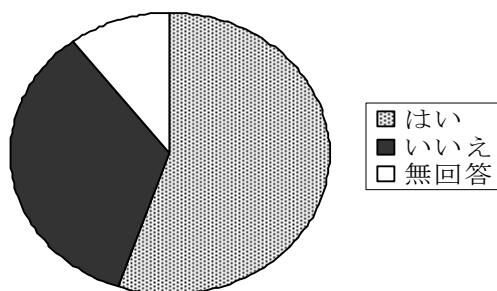
関心を持っていますか？



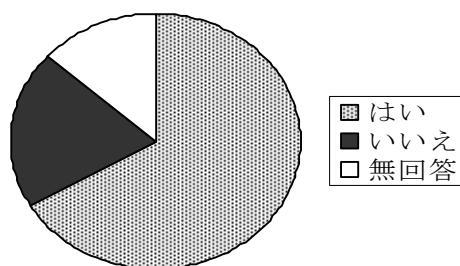
決心は固まっていますか？



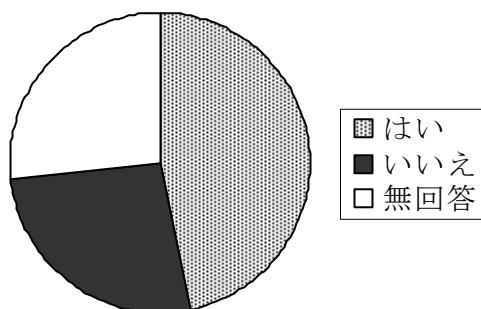
家族と話ができていますか？



家族以外の友人などに、話をしたり聞いたりしていますか？



関係機関や職員で相談ができたりサポートしてくれる人は決まっていますか？



■決心を固める上で、何が引っかかっていますか？何が大事ですか？

- 自分の覚悟と周り又は地域のサポートや友人など。
- アパート、お金
- 経済的に無理だと思うし、体調の悪いときなどが心配。
- お金、人間関係
- 生活費
- 生活できるか。

■実際に一人暮らしをしている人に尋ねます。決心が固まった理由やきっかけは何ですか？

- 母と兄家族が同居することになったので、実家を出ました。
- 仕事がうまくいったし、時間的に自由が欲しかったから。
- 退院したかったから。
- 仕事の関係

質問② 「（第2段階）実際のアパート探しや引っ越しについて」

項目	回答数
保証人を誰に頼むか心配。	5
不動産屋に行くのが心配。	6
物件の選び方が分からない。	6
アパートの準備に費用がいくら位かかるか分からない。	9
家具や電化製品に、何をそろえたらいいの分からない。	4
どのように引っ越しするかが分からない・不安。	6
ガス・電気・水道の契約の仕方が分からない。	7

■「その他心配なことを書いてください。」

- ・家賃、まわりにコンビニはあるかどうか。
- ・病気になったとき。
- ・日曜日にすぐに幻聴が来てしまう。
- ・同じアパートの人の迷惑。
- ・状態が悪くなると物音に敏感になる。再発のリスクが高まる。
- ・勧誘が多い。
- ・近所、地域の状態
- ・生活する上でのお金、生保など。
- ・地元の人とどう接していいのかわからない。

質問③「（第3段階）アパートに住んで、一人で生活を送る上で心配なことは何ですか？具体的に書いてください。」

■病気の管理について

- ・再発が極端に怖い。
- ・一番近い病院がどこにあるのかわからない。
- ・引きこもりがちになる、外に出て行けるか。
- ・病院のある所。
- ・わからない。
- ・いつ副作用があるかが心配。
- ・通うのが大変。
- ・スタッフに頼らなくてもいいように万全を果たす。
- ・薬は必ず朝、昼、夕、寝る前にはちゃんと飲んでいく。

■体調について

- ・実家が近いのでよい。
- ・なんとかしている。
- ・わからない。
- ・夏より冬が苦手なので冬眠したくなるくらい辛い。
- ・薬の飲み忘れがあって体調を壊すことがある。
- ・朝、必ず体温を測る。
- ・精神不安定になる。

■防犯について

- 身体は徹底的に鍛えているが防犯は心配。
- 大丈夫。
- 地域の防犯状態。
- 鍵のチェック。
- 必ず鍵を閉めたかチェックしてから外出をする。
- チェーンが付いているアパートを選ぶべし。
- 鍵を閉めたか、閉めてなかったかアパートを出てから、5、6回アパートに戻ってしまう。

■火の始末について

- 実家に居る時に煙草の不始末が頻繁にあった。
- 大丈夫。
- 煙草、調理など。
- 3回くらいチェックすること。
- 火は使っていない。
- 確認している。

■防災について

- ガスの元栓。
- みんな一緒。
- 集まる場所（地震のときの）。
- 消し忘れに注意。
- 大屋さんに避難場所を聞いた。
- 特に気を付けていない。
- 消し忘れに注意。

■日々の生活費について

- 家計の計算が全くできない状態。
- 週に1度、5,000円家から仕送りしてもらっている。
- ちゃんとできている。
- 無駄使いしないか。
- 障害者年金じゃやっていけない。
- 毎日の支払いは大変だと思います。

- 決められたお金でやり繰りする。
- アパートの家賃、家具や物のお金。
- 姉から生活費を貰っているので苦労はしていない。
- ぎりぎり。
- 毎日の食費。

■近所づきあいについて

- どこまでのラインで付き合ったらいいかわからない。
- なんにもしていない。
- トラブルが起きないか。
- 自治会の役員。
- 障がい者だと分かってくれて付き合いできるか？
- 挨拶程度にする。
- 挨拶は人間関係の基本。
- 近所の奥さん方と必ず挨拶しています。
- あまりない。
- 隣の人とうまくやっていけるか。

■一人の時間について

- 時間を持て余すのが大変。
- すぐ寝てしまう。
- 考え込んでしまう。
- 自由な時間が持てる。
- 趣味を持て。
- 日曜日は不安になってしまいます。
- ひま。

■役所などの手続について

- スタッフなどに聞いているのが多い。
- ケースワーカーと考えたい。
- スタッフと相談しながら行う。
- スタッフの人と一緒にやっています。
- 行っている。
- ややこしい手続が多いのではないかと？

■来客について

- 過去の経験から絶対に溜まり場にしたくない。
- いない。
- 友達が来てくれるか？
- 人とどう接したらいいか？
- 拒否すること。
- 姉しかしていない。
- 少ない。

■ごみ捨てについて

- だいたいできている。
- 捨てる場所、役員の人（自治体の立ち会う人）
- 日曜日、時間など守れるか？
- ちゃんと捨てている。
- ごみの分別についてまだ迷ってしまう。
- ごみの分別が変わり、ややこしくなった。

質問④「（第4段階）一人暮らしのメリット」

■既に一人暮らしをしている人に尋ねます。良かったことは何ですか？

- 勉強ができること。
- テレビがあると恐くない。
- 自由なところ。
- 一人でゆっくりできている。
- 何もかも自由だ！だけど自由の裏は責任がついてまわることを忘れるな。

■これから一人暮らしを考えている人に尋ねます。何が楽しみですか？

- 好きなテレビ番組が見られる。
- 子供と一緒に暮らしたい。
- 自由な時間。
- 一人前になることができること、ほかの人に病気と分からないぐらいにできること。
- 自由な時間ができるので気を若く持って、体を悪くしないためにストレスもためない方法が色々と考えられることです。

- 一人の時間になるのが楽しみ（今日の夕食何にしようか？）。
- 一人で、一から生活を組み立てられる。
- 一国一城の主になって、干渉されることなく君臨できる。
- 自分の好きな様に部屋をカスタムできる。
- 大事な女性ができたら、同棲生活のプランが立てられる。
- 帰りが遅くなっても大丈夫なこと。
- 生活費等の帳簿を全て付けられること。
- 休日に行き先を告げずに出掛けられること。
- 家族が喧嘩しているときに一人暮らしをしたいと思う。静かに生活したい。
- 友達を呼んで映画を見たり、TVゲームをする。

編集委員によるコラム

一人暮らし奮闘記

★私は障がい者と言う事に甘えずに一人暮らしをして家族に認められた。★ **なんでも博士**

私は一人暮らしを決意するまでは、家族と一緒に暮らしていた。その時は、家族と上手くいかず衝突やケンカをし、家族から傷つく言葉をあびせられ、毎日悶々とした日々を過ごしていた。ずっと寝ていたり起きてもたばこを吸うだけの日々だった。そしてその日々が長く続き、とうとう病院に入院をした。

病院で入院中、私と家族は看護師から「障がいを持っている人の自立には、お金がかかるけど一人暮らしをすることですよ。」と言われた。私と家族にとっては、その言葉は突然で戸惑った。私はその時これからどうしようという不安や寂しさで頭がいっぱいだった。孤独すらあった。入院中に色々な思い出があるグループホームへ見学をしに行った。そこで家族と私は決断をした。「障がい者でも一人暮らしをしてみよう」。

しばらくして、グループホームに入所をした。でも最初は3か月くらいホームシックにかられ、スタッフからも怒られ、家族からも怒られていた。でも今となっては、それが私に向けられた愛だったなど、一人暮らしをしている今になって気付かせてくれた。

ヴァルトハイムに入った後も家族と上手くいかない事の連続だった。なぜならグループホームにいた私と、週末実家に帰ってきている私が違うからだ。実家では、グループホームとは違いわがままな生活をしていたからだ。見かねた家族は、遂にグループホームに電話までした。

そこで私は自分に厳しくないといけないという思いになり、気付けば当時のグループホームでの模範メンバーになっていた。事細やかに計画を立てそれを自分でこなした。でも家族からは冷ややかな目で見られた。「本当にそうやってるの？」と。

グループホームの当時の職員が見かねて家族に連絡をしてくれた。「頑張ってます。」と家族に助け舟を出してくれた。その時から少しずつ家族から認められる様になっていった。

時は過ぎ遂に一人暮らしをしている。後に知ったのだが、なんと私の家族は一人暮らしの経験をしていなかったとのことだった。家族の中で、しかも障がい者である私が初めて一人暮らしをしているのだ。

何事も自分のことは自分でやらなければならない。

それからは、家族も認めてくれた。

家族とも良好な関係になった。

～つづく～

第1段階 一人暮らしをしてみたいか？

1-1 一人暮らしはみんな不安だらけ

1-2 協力してくれるのは誰だ？

1-3 引っ越しまでの予算は？

1-1 一人暮らしはみんな不安だらけ

近所づきあいの不安

- ・引っ越して来たとき、近所に挨拶したほうがいいのか？物は贈るべきか？
- ・近所、隣人がどんな人か分からない？
- ・TVの音など、自分の出す生活音を気にしてしまう。

お金の不安

- ・一日いくらぐらい使っているのか分からない。
- ・日用雑貨や食事費などの出費が、どの位掛かるのか分からない。
- ・公共料金（電気代・ガス代・上下水道代）がたくさん掛かったらどうしよう。
- ・家賃の振込みを忘れてたり、遅れてしまったらどうしよう。
- ・使いすぎて、お金がなくなってしまうたらどうしよう。



病気の不安

- ・普段からかかりつけにできる病院が、近くにあるか？
- ・体調が悪くて動けないときに、看病してくれる人がいない。
- ・自分が倒れてしまったとき、誰も見つけてくれなかったら。
- ・薬の飲み忘れをしてしまわないか？



留守中の不安

- ・鍵は閉めたか？電気を消したか？ガスの元栓を閉めたか？が気になってしまう。
- ・ドロボウが入ったらどうしよう。
- ・外出中に雨が降ったとき、外に干している洗濯物はどうしよう。

その他の不安

- ・いろいろな手続や書類の書き方が分からない。
- ・ごみ出し、ごみの分別が分からない。
- ・地震などの災害にあったらどうしよう。
- ・勧誘がしつこい、以前に住んでいた人の郵便物が頻繁に届くのが困る。

1-2 協力してくれるのは誰だ？

不安ながらも一人暮らしを始めてみたいと思ったら、まず相談ができ、協力してくれる味方を探しましょう。

① 家族・親族

一人暮らしという人生の大きな転機には、家族の理解や協力を得ることが大きなメリットになります。

「自分は家族には頼らずに生きていく！」という考え方もありますが、後々、お金や日々の家事の手助けについて相談することになるかもしれません。また、家族や親戚には、アパートを借りる際の保証人をお願いする可能性も大きいです。

まずは、よく話し合い、自分の希望やこれからの日々の過ごし方、準備に掛かる費用や毎月の生活費など、お金の使い方についても、事前に理解を得ておくことが大切です。

② 職員・支援者（主治医・ワーカー・看護師・関係職員・その他）

一人暮らしを始めるには、困ったときなどに相談に乗り、助言や協力をしてくれる職員（支援者）を、あらかじめ決めておくことが望ましいです。

一人暮らしについての一般的な情報も知っていますし、何よりも自分の体調や調子を分かってくれた上で、生活のペース配分も教えてくれます。

家族への理解や協力を求めるときにも、職員（支援者）の立場で相談に乗ってくれます。

また、アパートを借りる際も、支援者がいた方が借りやすくなります。

③ 知人

自分より先に一人暮らしをしている知人がいると、いろいろな手続や一人の時間の過ごし方などの話を具体的に聞くことができ、とても参考になります。いつも不安がすっきりとなくなるわけではないですが、実際にそのように生活している人がいることで安心感につながります。

誰に聞けばいいかわからない時は、②の職員に尋ねると、同じ立場の仲間のコミュニティを紹介してくれるかもしれません。

1-3 引っ越しまでの予算は？

部屋を契約するときには、様々なお金がかかります。必要なお金について知っておきましょう。

◇家賃

家賃は、通常、翌月分（来月分）を支払うシステムなので、契約時に入居する月（今月分）と翌月分（来月分）を支払います。

※ 生活保護の家賃扶助の上限額は、41,000円/月です。（R元年4月1日現在）

◇管理費

外壁や階段など、共用部分の修理や管理をするための費用。

通常、家賃と一緒に毎月支払います。

◇敷金

家賃の滞納や破損に備えて事前に大家さんに預けておく保証金の様なもの。

解約して部屋を引き払う際に部屋のクリーニング代や壁紙クロス張替費用等に使用されることが多い。家賃の1～2か月分。

明細書（例）家賃41,000円として

敷金	1～2か月分	41,000～82,000円
礼金	1～2か月分	41,000～82,000円
前家賃	1～2か月分	41,000～82,000円
仲介手数料	1か月分+税金	44,280円
合計		約167,280～290,280円

◇礼金

契約時に大家さんに支払うお礼。家賃の1～2か月分。

◇仲介手数料

不動産屋さんに支払う斡旋料。家賃の1か月分。

その他の費用

◇火災保険

火事などの場合の建物の保険 年間約1～2万円

◇プロパンガス保証金 約1万円

一部の賃貸住宅に入居する際には、ガス取引の保証金を支払うことがあります。発行された預かり証は大切に保管し、次に引っ越す際に、預かり証と引き換えに保証金を返してもらいます。

◇保証会社契約金

最近では、保証人の代わりとして、保証会社を入れて契約を結ぶことが多いです。費用は、契約時に家賃の30～100%が掛かり、年1回の更新料として1～2万円ほど掛かります。

◇鍵交換代

入所前に防犯上、鍵を交換する場合があります。

◇引っ越し代

◇家具、家電、生活用品 等々



編集委員によるコラム

一人暮らし奮闘記

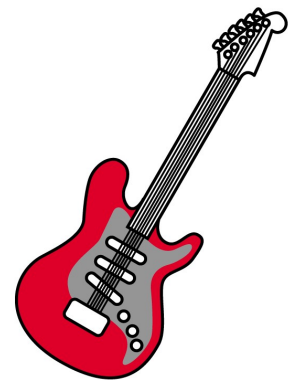
厚木のフォーク詩人

自分がグループホームを卒業し、アパートで暮らし始めて1年が過ぎました。初めは、違和感を感じました。アパートで一人暮らしを始めて、やっとグループホームから出られる安堵感と少々の怖さもありました。ただ、グループホームで色々なマイナス面が多く、スタッフにも迷惑ばかりかけていたので、このまま退所していいものだろうか、なんだか申し訳ないと思っていたのですが、アパートで一人暮らしをしてみたいと前々から思っていた希望だったので（グループホームで2年以上とっくに過ぎていたこともあり）アパートも決まっていたことだし、グループホームとアパート双方の家賃、光熱費を払っていたから、ここが潮時かなと思って退所することにしました。

でもアパートで一人暮らししてみると段々と馴れてきて、少々寂しいときもあるけれど、一人暮らしもまんざらじゃないなと思いました。グループホームにはない自由な時間があるし。

アパートで時間が有るときは、自分の趣味の音楽鑑賞で自分の好きなジャンルのフォーク(ニューミュージック)を聞いています。ときには自分でフォーク系の詞を書いて楽しんでいます。ちなみに好きなアーティストはザ・サベージ(寺尾聡 etc)、はしだのりひことシューベルツです。

将来の夢は、放送大学で色々な科目の勉強(特に気象予報士に受かるための勉強)をしたい。でも、受かる確率4.3%のとてつもない低さで自分にはとてもとても無理な夢な話だけれどもいつかは気象予報士になってみせます。



編集委員によるコラム

一人暮らし奮闘記

本当は、恥ずかしいけど金銭管理の話をしてします。

私は、一人暮らしをして3年半が過ぎました。初めのころは、金銭管理がめちゃくちゃでした。あまりにもお金の使い方がひどくて、足りなくなるとは、親に頼んで振り込んでもらいました。そしたら母親が怒ってしまい、3週間に一度から1週間に一度生活費を振り込んでもらうことになりました。そして、毎週月曜日に郵便局に行って、お金を下ろし、両替して一日分ごとに透明の袋に小分けをしていました。その中から一日500円を夕食代にして、残りを生活費にあてました。それでも母親にお金の使いすぎと言われ、一日あたり都合300円ひかれて、今では、何とか生活をしています。

お金が入るとスーパーに行って買い物をしました。タバコだけを買っていましたが、時々失敗することは、パチンコやスロットをやることです。月曜日にもらっている金額の多くでは、パチンコとかスロットをやったこともあります。出るときは、500円が出るけど、はまると、いくら突っ込んで出ないです。それであまりにも気持ちが高ぶるとアパートにお金を取りに行ったりしていました。それでも駄目なときはCDを売りに行って、お金にして生活費にあてています。やはり週末にお金が残らないことが多いです。



第2段階 住む場所を決めよう！

2-1 物件の選び方

2-2 賃貸物件の図面の見方

2-3 不動産屋へ行ってみよう！

2-1 物件の選び方

まず、おおまかな住居の種類のを決めましょう。(地域によってないものもあります。)

*アパート・マンション(集合型住宅)

*借家(一軒家)




*公営住宅(県営・市営)…不定期に、市や県の広報に案内が載っています。

抽選で入居が決まります。障がい者として申し込むと当選する率が増えることもあります。

*グループホーム(支援つき住宅)…市の障がい福祉課などに空きがあるか問い合わせしてみましょう。

次に物件の内容について、具体的に希望をまとめておきましょう。

<p>①毎月の家賃は？</p> <p>月々に支払える家賃を計算しておきましょう。</p> <p>私の希望</p>	
<p>②場所の希望は？</p> <p>*駅の近くやバス停の近くなど。</p> <p>*お店は近くにあるか？(スーパー・コンビニ)</p> <p>*勤務先や通所先に向かうのに、交通の便はいいか？</p> <p>*にぎやかな場所か静かな場所か？</p> <p>*大きな道路に面しているか？道路から少し入ったところか？ (大きな道路の近くだと、夜も頻繁に車の音がします。)</p> <p>私の希望</p>	
<p>③床は畳かフローリングか？ (和室か洋室か)</p> <p>*畳は、床に座って過ごせます。 フローリングは冬冷たいですが、カーペットを敷く手もあります。</p> <p>*フローリングは掃除が楽！ぬれても平気！</p> <p>*どこに布団を敷くかも考えましょう。 (床の上？ベッド？)</p> <p>私の希望</p>	<p>④建物の構造は？(階段の昇降&物音)</p> <p>*1階は階段の昇降がないというメリットがあり、2階以上は外からの視線が気になりにくいというメリットがあります。</p> <p>*住民の物音は、木造より鉄筋(RC構造)の建物の方が静かですが、家賃は高くなる傾向があります。</p> <p>私の希望</p>

<p>⑤キッチンの広さは？</p> <p>*レトルト食品やレンジの温めくらいの調理なら、広いキッチンの必要はないです。</p> <p>*ある程度、調理をしたい人はまな板などが置ける広さが必要です。</p>	<p>⑤バス・トイレが一緒か？分かれているか？</p> <p>*一緒だと、両方の掃除が同時にできます。（トイレの床を流して洗えます。）</p> <p>*分かれているとお風呂が広いです。</p> 
<p>私の希望</p>	<p>私の希望</p>
<p>⑥洗濯機は部屋の中か外か？</p> <p>*図面に「防水パン」や「洗濯機パン」と描かれている所です。</p> <p>*洗濯機が室外にあると、室内が広くなり家賃も安くなる傾向があります。</p> <p>ただし、洗濯機が雨や砂埃の影響を受けて壊れやすくなってしまいます。</p>	<p>⑦ガスを使うか？</p> <p>*火の始末が心配な人はIH（電磁調理器）を使うのもあります。</p> <p>*電子レンジやトースター・電気ポットだけで調理を済ませる人もいます。</p>
<p>私の希望</p>	<p>私の希望</p>
<p>⑧たばこについて</p> <p>*火事にならない様、たばこを吸うときは換気扇の下などで、吸いましょう。</p> <p>*壁紙に、たばこのヤニが付くと退出時に交換の費用が掛かります。</p> <div data-bbox="217 1675 517 1783" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>寝たばこは、絶対にやめよう！！</p> </div> 	<p>⑨収納について（クローゼット・押入）</p> <p>*居住する空間が広く取れるため、できるだけあったほうがおトクです。（季節の衣類などを入れましょう。）</p> 
<p>私の希望</p>	<p>私の希望</p>

2-2 賃貸物件の図面の見方

貸アパート	賃料 41,000 円	
小田急線	礼1ヶ月 敷2ヶ月	管理費等 2,000 円/月
本厚木駅	1R	21.00㎡
	洋室7.6帖	
バス15分 妻田西南徒歩3分	駐車場 敷地内有 5,000 円/月	

《コバルト荘》 101・102・103号室

- ☆住環境良好！
- ☆敷地内駐車場有り
- ☆スーパー・コンビニ至近！！

付帯設備

- ◆エアコン ◆給湯 ◆収納ベット
- ◆ミニ冷蔵庫 ◆照明器具
- ◆洗濯機 ◆BSアンテナ付



※現況優先

所在地：厚木市妻田東1-2-3	<input type="checkbox"/> バス・トイレ別室	<input type="checkbox"/> ガスコンロ設置可	<input type="checkbox"/> 照明器具付	<input type="checkbox"/> ペット可
	<input checked="" type="checkbox"/> バス・トイレ同室	<input checked="" type="checkbox"/> フローリング	<input type="checkbox"/> システムキッチン	<input type="checkbox"/> 楽器可
構造・規模：木造二階建	<input type="checkbox"/> トイレのみ	<input type="checkbox"/> 追焚機能付	<input type="checkbox"/> カウンターキッチン	<input type="checkbox"/> 女性限定
築年月：1999年9月	<input checked="" type="checkbox"/> 給湯	<input type="checkbox"/> オートロック	<input type="checkbox"/> エレベーター	<input type="checkbox"/> 法人契約限定
	<input checked="" type="checkbox"/> シャワー	<input type="checkbox"/> シャンプードレッサー	<input type="checkbox"/> 駐輪場	<input type="checkbox"/> 二人入居可
契約期間：2年 入居日：即入居可	<input checked="" type="checkbox"/> 収納スペース	<input type="checkbox"/> ウォシュレット	<input checked="" type="checkbox"/> BS端子	<input type="checkbox"/> 分譲タイプ
	<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯機置場(室内)	<input type="checkbox"/> 出窓	<input type="checkbox"/> CATV	<input type="checkbox"/> 日当たり良好
保険加入：動産総合保険 15,000 円/2年	<input checked="" type="checkbox"/> エアコン	<input type="checkbox"/> ロフト	<input type="checkbox"/> 都市ガス	<input type="checkbox"/> 閑静な住宅街
	<input checked="" type="checkbox"/> ベランダ	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫	<input checked="" type="checkbox"/> プロパンガス	<input type="checkbox"/> バリアフリー

備考：入居時鍵交換代13,000円

神奈川県知事免許(1)第111号

神奈川県春日部3丁目1番1号

取引形態 専任媒介

コバルト不動産

TEL123-456-7891

情報公開日 11月11日

FAX123-456-7892

物件番号 1111111-1

図面と略語について

1R：(ワンルーム)

図面にあるとおり、一部屋に水道や調理設備の空間も収まっていて、玄関に入るとすぐに生活する部屋があります。キッチンが無くても、本格的に調理をしない人なら不便はありません。

(図面の物件は、トイレもお風呂も一体のUB (ユニットバス) です。)

PS・MB：パイプスペース・メーターボックス

給排水やガスの管があります。

CL：クローゼット (収納・押入れ)

洗：洗濯機置き場

冷：冷蔵庫置き場

DK：ダイニングキッチン

テーブルがおける広さのキッチンの意味です。

LDK：リビングダイニングキッチン

DKより更に広い物件です。

ここの欄には、物件の細かい情報が載っています。

火災保険や鍵交換など、追加で掛かる費用の説明もありますので、よく見ておきましょう。

ちなみにこれは、1Kの図面の例です。
K (キッチン=台所) が、居室とは別に付いています。

トイレとお風呂も、別々に付いています。



2-3 不動産屋へ行ってみよう！

いきなり不動産屋へ行ってもいいですが、障がい者に理解がある不動産屋を、支援者に聞いてみてもいいかもしれません。また、不動産屋に同行してくれる支援機関もあります。

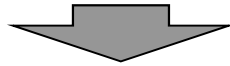
①お店に行って、事前に考えた物件の希望を伝える。

自分の収入や保証人について聞かれます。

自分の病気や仕事をしていないことを言わずに申し込むこともできますが、相手からの質問や申込書に記入する中で、上手く答えられなくなってしまうものです。

最近、障がい者や生活保護世帯について、理解がある不動産屋も増えてきました。断られることもあるかもしれませんが、正直に話しておいた方が、気が楽です。

また、支援者がいることを伝えた方が借りやすくなります。次ページの「生活支援サポートシート（本人用）」を活用し、支援者とのつながりを伝えましょう。



②下見をする。（内見）

物件を1件だけ見て決めてしまうよりも、いくつか見せてもらったほうが、物件ごとの違いや自分の希望を固めることができます。後で後悔しないように、遠慮せずに見てみましょう。



③申込みをする。

物件の希望が決まったら、入居申込書を書きます。

保証人についても、この段階で記入します。

保証人には、自分が家賃を滞納した場合に、代わって請求されることや、ときには入院などで長期に家を空けるときに、部屋の片付けや管理をお願いすることになります。

そのため、保証人を引き受けてもらうためには、日頃の信用を得ることや、これからの生活についてよく説明して、納得してもらうことが大切です。なお、保証人は、一定の収入があることが求められる場合が多いです。

保証会社（+緊急連絡先確保）による保証（有料）を利用することもできますが、対応してくれる不動産屋かどうか確認が必要になります。



④審査

申込み後、審査が通れば契約できます。

審査が通らないこともあります。めげないで次を当たってみましょう！

生活支援サポートシート(本人用)

- 生活支援サポートシートは、一人暮らしを始めるに当たって、自分を支援してくれる人や支援機関がどれくらいいて、どのような支援を受けられるかを確認するためのシートです。
- 一人暮らしで何かあったときに慌てずに対応するために、困りごとによって相談する先をあらかじめ確認しておきましょう。
- 自分から連絡できなくなる事態を想定し、事前に家族や不動産店に、自分の支援機関や病院を伝えておくことが大切です。
生活支援サポートシートを作成したら、一人暮らしを始めるときに家族や不動産店にも渡しておきましょう。

【基本情報】

基本 情報	名前		年齢	歳	性別	男・女	
	障害概要						
	家族・親族		続柄		居住地		連絡先
			続柄		居住地		連絡先
	病院		主治医		ケースワーカー		連絡先
支援機関(主支援者)				担当者		連絡先	

※ 支援機関は、主として相談している公共機関、障害福祉サービス事業所等を記入してください。

【支援機関ネットワーク】

No	名称 (支援機関名)	概要(どのような支援を受けているか。)	担当者	連絡先
①				
②				
③				
④				
⑤				
⑥				

※ 自分を支援してくれる公共機関、病院、障害福祉サービス事業所等を記入してください。

【その他自由記載】

※ 自分の病状や障がい特性、親しい友人や緊急連絡先など、特に知っておいてもらいたいことを記入してください。

- 本シートに記載されている事項に間違いがないことを確認しました。
- 本シートを主支援者が適当と認めた者・機関に提供することを同意します。

令和 年 月 日

本人氏名

印

Q1 一人暮らしをしようと思ったきっかけはなんですか？

A1 自分はこのままでは、ダメだと思った。男はやる時はやる。嫌なことから逃げない様にする。

Q2 一人暮らしの前に、どんな不安がありましたか？

A2 生活費がやっていけるかが、心配でした。
このままずっと障がい者でいいのか？もっとやるべきことはあるのか？(進行形)

Q3 どのくらい一人暮らしをしたら、生活に慣れてきましたか？

A3 3か月くらいですかね。

Q4 一人暮らしをしてよかったこと、楽しいことは何ですか？

A4 部屋で、一人で音楽を聴くとリラックスできます。

Q5 一人暮らしで、大変だと思うことはなんですか？

A5 病気との付き合いです。
食事、掃除、ゴミ捨て等、生活は大変ですが、サポートも受けてやっています。

Q6 困ったときの相談相手はいますか？また、どんな方ですか？

A6 精神科の先生、病院のワーカーさん、通所先のスタッフです。

Q7 得意料理(?)を教えてください。

A7 カレーライスです。

Q8 将来の夢や目標はありますか？

A8 入院しないで、一人暮らしを楽しむことです。

Q9 その他、自由に書いてください。

A9 これから単身生活を目指す皆さんへ。大変苦しいかもしれませんが、病気に負けず、嫌なことから逃げなければ、絶対身になるので頑張ってください。一人暮らしをするには、目標を持って、日々の努力をして、お金を貯めて頑張ってください。

編集委員によるコラム
一人暮らし奮闘記

アパート、一人暮らしになって

厚木の仙人

自分がグループホームを退所して、アパートに一人暮らしになって今思うことは、スーパーやコンビニが近くにあって、とても便利なことです。そして一番大切なことは、いろいろな怪我や病気が生じた場合、近くにかかりつけの病院があるといいですね。

個人的には、一人暮らしは孤独になることもあるけれども、ある程度自由がきいて、とても満足しています。それは、グループホームでは味わうことができないことです。アパートで一人暮らしは、大変な所もあるけれども充実した毎日を送っています。

それから、皆さんアパートの中では騒音防止に気を付けてください。無駄な音を立てないこと。あと、大切なことは掃除、洗濯は細目に静かにすること。生ごみの回収は、曜日を守って決められた時間内に出すこと。規則正しい生活をする。スーパーやコンビニに行ったら、食品の賞味期間、消費期限に注意すること。テレビやラジオ（オーディオ機器）は、できれば音を小さくヘッドホンなんかで聴くこと。

アパートを留守にするときは、鍵をしっかりとかけ（自分は火事が怖いのでブレーカーを全部落として）出かけます。用心のためです。

隣近所の人たちには、挨拶をしっかりとしましょう。

とにかく一人暮らしになったら、極力無駄な物は買わないこと。皆さん頑張ってください。

以上！

第3段階 引っ越しと手続

3-1 必要な荷物は？

3-2 引っ越し前にライフラインを引く。

3-3 引っ越し！

3-4 新しい住所の届出

3-1 必要な荷物は？

まずは、必要最低限で十分です。必要に応じて、少しずつそろえていくと良いです。

	物 品	備 考	重要度	チェック
家 具 ・ 寝 具	布団一式	必須！	◎	
	ベッド	(欲しい人)	△	
	パイプのハンガーかけ	コートや上着をかける	○	
	角ハンガー	洗濯物を干すため	○	
	衣類をしまふ棚など	カラーボックスでも可	◎	
	カーテン	普通アパートには付いていません。 無いと近所から丸見え！	◎	
	照明器具	普通アパートには付いていません。	◎	
	テーブル	食事や書き物用	○	
家 電	ゴミ箱	地域の分別による	◎	
	洗濯機	必須！	◎	
	掃除機	カーペットの場合は必須！	○	
食 事 関 係	テレビ	余暇の過ごし方で、あると便利です。	○	
	電子レンジ	あると便利です。	◎	
	冷蔵庫	季節を問わず必要です。	◎	
	調理器具	鍋・フライパン・まな板・包丁・ポ ットほか必要なもの。	○	
そ の 他	食器	必要なものだけで可。	◎	
	目覚まし時計	朝が弱い人には、必須！	○	
	救急箱	病気やけがをしたときに必要	◎	

※ ◎=必須 ○=できればあったほうが良い △=無くても良いが希望があれば

3-2 引っ越し前にライフラインを引く。

電 気

電気会社の申込用紙一式が、最初に部屋に置いてあったり不動産屋から手渡されたりしますので、記入して郵送しましょう。同時に、代金の口座振替も申し込めます。

(口座振替が開始するのに1~2か月かかります。それまでの間は、届いた請求書を使用し、銀行やコンビニで支払をします。)

ガ ス

地域のガス会社に電話で連絡して、開栓に来てもらう日を予約します。

当日は、自分で立ち会う必要があります。そこで申込用紙も記入します。

(プロパンガスの場合保証金を払う必要があります。)

水 道

申込手続は、電気と同じです。用紙は同じく部屋にあるか、不動産屋から渡されます。

電 話

固定電話は、事前に申込をして回線を敷く工事が必要な場合がありますNTTの116番で相談や申込ができます。

☆ごみの集積所の場所と曜日の確認

引っ越しをしたらたくさんごみが出るので、事前に調べておきましょう。

- ・アパート・マンション：不動産屋や大家さんに確認してください。
- ・一軒家：地域の自治会長さんに確認してください。

※ 地域の自治会長さんは、厚木市市民協働推進課で確認できます。

また、ごみの分別の仕方も覚えていきましょう！

3-3 引っ越し！

引っ越しは、荷造りをして、荷物を運んだり、環境が変わったりと、とても大変に感じる人も多いはず。スムーズに引っ越しをするために、荷物が多い人は、引っ越し業者に頼むのがお勧めです。荷物が少なかったり、周りにお手伝いしてくれる人がいる場合は、その人に頼んで一緒にやってもらうことも考えられます。

それでは、いくつかポイントを押さえておきましょう！

① 引っ越し業者は慎重に選ぶ。

荷物がたくさんある場合は、家まで見積りに来てもらいましょう。会社によって料金が違うので、いくつかの会社に問い合わせてみましょう。不動産屋に引っ越し業者を聞いてみるのもいいかもしれません。

3月などの引っ越しシーズンには値段が上がったり、予約が取れなかったりすることがあります。

② 荷造りでの注意

自分の大事なもの（保険証や診察券、受給者証等）を無くさないために、荷造りするときに、ほかの荷物と別にまとめておくことが大切です。

そのほかにもすぐに使うもの、まだ着ない服などを段ボールごとに分けて、ペンで書いておくと便利です。

3-4 新しい住所の届出

1 役所への届出（重要！）

その① 住民票の変更（役所の市民課などの窓口）

※ 同じ市町村の中での転居の場合

引っ越し後 14 日以内に、市役所に届け出ましょう。

※ 別の市町村への転居の場合

① 届出は、引っ越しの予定が決まった時点であらかじめ行うことができます。

「転出届」を提出し、「転出証明書」を受け取ります。

② 引越し後 14 日以内に新しい役所に、受け取った「転出証明書」と「転入届」を提出します。

その② 医療保険（国民健康保険の場合）や年金の住所の変更

市役所の国保年金課で、住所変更の手続きをしましょう。

障害年金を受けている人は、住所変更届を年金機構（旧：社会保険事務所）に提出する必要があります。

その③ 「自立支援医療」「障がい者手帳」「障がい福祉サービス受給者証」

市役所の障がい福祉課で、住所変更の手続きができます。

2 郵便物の転送

郵便局に転居の届けをすると、1 年間、旧住所宛ての郵便物等を新住所に無料で転送できます。

3 その他

(1) 運転免許証は、警察署で住所変更します。新しい住民票が必要です。

(2) 通院している病院や通所先への報告も忘れずに！



編集委員によるコラム
一人暮らし奮闘記

★私は障がい者と言う事に甘えずに一人暮らしをして
家族に認められた★ ~つづき~

なんでも博士

今となって父親からは「この実家はお前の休憩所。アパートは頑張る場所」と言ってくれるまでになっている。だから、このころの病をも一生懸命に闘える。

だから毎日に負けない。

いま、家の中で悶々としている人に言いたいことがある。「親がいつまでも生きてはいない。今から『親なき後に備えよう』。」でも、その言葉は今の私にも問いかけているテーマだ。実家に帰るたびに思うことがある。それは「両親とはある程度の距離感」が必要だ。「近づきすぎず遠からず」それはどんな人間関係もそうかもしれない。

それと、親に認めてほしいのであれば、自分を甘やかさないで最大の努力をして、自分で人生を切り開いていくほかはない。結果は後からついてくる。それしかないからだ。

だから、今度は君が一人暮らしをしてみよう。次は君の出番だ。なんといっても昔の私の体験からそう言える。怖がらず飛び込んでみるとなかなか面白いよ。捨てたものではない。

さあ始めてみよう。それは大きな「勇気」という一歩から。

一歩踏み出すことで君の道ができるはずだから。

第4段階 少しずつ慣れよう！

4-1 少しずつ泊まってみよう。(体験宿泊)

4-2 ごみの出し方を知ろう。

4-3 一人暮らしにかかるお金は？

4-4 チョー簡単メニューの紹介！

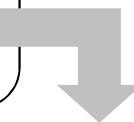
4-1 少しずつ泊まってみよう。(体験宿泊)

自宅から一人暮らしを開始する人も、病院を退院して開始する人も、アパートを借りたら、正式に入居する前に「慣らしの外泊」をすることをお勧めします。既に家賃を払っているのだから、早く入居しなければもったいないと焦るところですが、何回かに分けて、徐々に滞在日数を増やして行きましょう。

その①

日帰りで過ごしてみよう。

引っ越しの片付けやゴミをまとめたり、日用品を買いに行ったり初めての一人ランチなど、自由な時間を過ごしてみましよう。

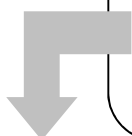


その②

1泊、泊まってみよう。

ぐっすり眠れるか？ 朝起きられるか？

初めての日は、緊張して眠れないかもしれませんが、まあ1日くらい眠れなくても、次はぐっすり眠れるので、心配せずに行きましよう！



その③

2泊～1週間の連泊をしよう。

その日の目標を立てながら、徐々に日数を増やしていきましよう。

※お風呂に入ろう！ ※食事を準備しよう！

※ゴミを出そう！ ※買い物をしてみよう！

※通所や受診に通おう！（生活リズムを維持しよう）

※洗濯をしよう！ ※部屋を掃除しよう！

1人の時間が長いので、寂しいと感じるかもしれませんが、一方で自由を楽しめるようになってくればこっちのものです！

協力してくれる周囲の人たちと確認しながら、ここまで無事に来たでしょうか？

あとは、思い切って、一人暮らしを始めてみましよう！

4-2 ごみの出し方を知ろう！

ごみの分類や出し方は、市町村によって違います。市役所でパンフレットをもらうことができるので、それを見て、出し方や曜日を覚えましょう。

ここでは、厚木市の主なごみの分類を紹介します。
詳しくは、市町村が発行するパンフレットを参照してください。

1 燃えるごみ

主に生ごみ、汚れている紙やビニール製品などになります。指定の袋でしっかりと口を縛り出しましょう。☆生ごみは水切りしてくださいね！

2 燃えないごみ

主にガラス類や金物類になります。割れたガラスや刃物などは危険なため、「キケン」と書いて出してください。

3 プラスチック製容器包装

商品を包んでいるもので、中身を取り出したり、使った後に不要となるプラスチック類で、プラスチックリサイクルマークがついているものです。
トレイ、卵のパック、食品などの袋が該当します。

4 ペットボトル

ペットボトルリサイクルマークがついているものです。

5 紙類

次のそれぞれの種類に分類して出してください。

- (1) 新聞・雑誌
- (2) 紙パック
- (3) 段ボール
- (4) 雑がみ



6 布類

収集された後、古着として再使用されます。必ず洗濯し、乾かしてから、透明か半透明の袋に入れて出してください。

7 粗大ごみ

目安として、一片の長さが 50 cm以上のもので、処分には処理手数料がかかります。ごみ集積所に出すことはできません。



4-3 一人暮らしにかかるお金は？

一人暮らしを始めた当初は、金銭管理がメチャクチャで、両親などに迷惑をかけることもあると思います。しかし、一人暮らしを継続するに当たっては、きっちりとお金のやりくりをしていくことが大事です。それでは、いくつかの例を挙げていきましょう。

■パターン① 1か月分のお金を1つの財布で管理している人

必要なお金を、口座などからその都度引き出して生活している人。金銭感覚があり衝動買いをしない人。（お金があると気持ちが大きくなって、失敗してしまうこともあるので、初心者にはお勧めできません。）

■パターン② 1か月分の生活費を袋分けにしている人

1か月に必要な経費を、それぞれ封筒に分けて金銭管理している人。家賃や光熱費、食費など生活するに当たって、絶対に必要なお金を封筒に分けている。（1か月分）

【袋分けの例】

項目	備考	項目	備考
家賃	絶対に毎月支払うもの	食費	朝昼夕食代のお金を計算しておく
電気代	月々支払うもの （2か月に1回払うものもある。） 引き落としの場合は口座にお金を入れておく。	日用品雑費	洗剤、タオル、ボディーソープ、トイレットペーパー等
上下水道代		交通費	通院・通所交通費は、確保しておきましょう。
ガス代		床屋代	身だしなみのために
電話（携帯）代		タバコ代	健康のためにもできるだけ本数を減らしましょう。
医療費	定期受診は欠かせません。	予備費	いざという時のために。

■パターン③ 1週間ごとに袋分けをしている人

1か月分に分けたお金を、更に1週間ごと（4～5週分）に分けて生活をしている人（生活費、日用品雑費や医療費を別にしておく。）

■パターン④ 1日分ごとに袋分けている人

実際に1日ごとで分けている例を紹介しましょう。

- ・毎週月曜日に郵便局でお金をおろして両替し、項目別で封筒に小分けを行います。
- ・1週間でいくら（1日 〇〇〇〇円×7日 = 〇〇〇〇〇円）
- ・1日ごとに分けている理由は？「使いすぎるから」

■パターン⑤ 日常生活自立支援事業（あんしんセンター）

日常生活自立支援事業（あんしんセンター）の日常的な金銭管理サービスを利用している人もいます。

実際に書いてみよう！お金分けの項目

項目	金額	項目	金額
家賃		医療費	
電気代		携帯代	
ガス代		予備費	
水道代			
食費			
交通費			

例えば…



※ 封筒に分けるときは…

家賃、光熱費、医療費等、必ず支払う額をあらかじめ1か月の収入から引いて31日で割ると1日分の金額が出ます。自分に合った封筒分けのやり方を見つけてくださいね。

※参考データ 編集委員メンバーの光熱費 (单身生活者)

光熱費種類	平均値	最低値～最高値
電気代	3,885円	3,030円～5,096円
上下水道代	3,169円	3,051円～3,287円
ガス代	5,667円	5,439円～5,896円
合計	12,721円	11,520円～14,279円

4-4 チョー簡単メニューの紹介！

ここでは、編集メンバーのチョー！簡単！アイデア料理を紹介しちゃいます！

○「簡単ペペロンチーノ」

- ①パスタをゆでる。
- ②ゆでたパスタに、食べるラー油を好きな量かける。
- ③パスタとラー油を和えれば「簡単ペペロンチーノ」の完成☆
ビックリほど簡単で美味しくできますよ！ご賞味あれ☆

材料

食べるラー油：好きなだけ
パスタ

○「簡単クリームソースパスタ」

- ①レトルトのクリームシチューを温める。
- ②パスタを好みの固さにゆでる。
- ③パスタを深めの皿に開ける。
- ④①のクリームシチューの袋を開け、ゆでたパスタの上にかけて完成☆
パスタ専門店さながらのクリームソースがかかった体が温まるパスタです☆

【材料】

レトルトのクリームシチュー
パスタ

○「簡単肉じゃが」

- ①じゃが芋を食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんも①のように食べやすい大きさに切る。
- ③じゃが芋とにんじんをレンジで柔らかくなるまで、5分くらい加熱をする。
- ④レトルト牛丼を温めておく。
- ⑤温めた牛丼を鍋に移して、その中に柔らかくしたじゃが芋とにんじんを入れる。
- ⑥しばらく煮込んで、味がしみれば「簡単肉じゃが」の完成☆
あら簡単！格安で美味しくできるお袋の味ですよ☆

【材料】

レトルトの「牛丼」
じゃが芋 にんじん

○「簡単お雑煮」

- ①市販の切り餅を、オーブントースター等で焼く。
- ②市販のお吸い物のもとをおわんに入れて、
熱湯を注ぐ。（ヤケドに注意）
- ③②の中に加熱をした餅を入れ完成☆
松茸の風味がきいた豪華な味だけど格安雑煮を堪能あれ☆

【材料】

市販の切り餅
（個数はお好み）
市販のお吸い物のもと
（松茸の味）

○ 白菜と豚肉の“簡単”キムチ鍋☆

- ① 白菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水、だし、キムチの素と①で切った白菜と豚肉をいれて煮込む。
- ③ 白菜と豚肉に火が通ったら出来上がり！
とても体が暖まるので、冬場はよく食べています。

【材料】

白菜 豚肉 キムチの素
だしの素 水

○ 焼き鳥缶を使って“簡単”親子丼☆

- ① 焼き鳥缶の中のタレごとフライパンであたためる。
- ② 水を少し加え煮たってきたら溶いた玉子を加える。
- ③ 弱火にして、フライパンに蓋をする。
- ④ 1分たったら火を止めて出来上がり！
焼き鳥缶と玉子だけを使った親子丼おためしあれ。海苔をつけてもおいしいヨ☆

【材料】

焼き鳥缶 玉子 水
海苔



○ レトルトミネストローネで“簡単”トマトリゾット☆

- ① レトルトパックのミネストローネの中身をフライパンにあける。
- ② フライパンを温めて、煮立ってきたらご飯を入れる。
- ③ ご飯とミネストローネが馴染んできたら、とろけるチーズを入れる。
- ④ 溶けたチーズとご飯が混ざれば出来上がり！

【材料】

トマト レトルトのミネストローネ
チーズ ご飯

○ 野菜炒め

- ① フライパンに油を引いて温める。
- ② カット野菜を炒める。
- ③ 「塩、こしょう」や「中華だしの素」・「しょうゆ」など味付けは好みで。
(+α、豚肉やツナ缶を入れたり、もやしでボリューム増しもできます。)

【材料】

カット野菜 塩 こしょう
中華だし しょうゆ

○ 野菜サラダ

(レタスや大根、人参が混ざって入っているもの、キャベツの千切り等。)

- ① カット野菜を洗う。
- ② お皿にカット野菜を盛り付ける。(水気を切る)
- ③ ドレッシングを掛けて出来上がり。

【材料】

カット野菜 ドレッシング



○ 蒸し野菜鍋

- ① カット野菜を水で洗う。
- ② 鍋にカット野菜を入れる。
- ③ カット野菜の上に豚ロース肉を並べてのせる。
- ④ 調理酒を上からかける。
- ⑤ フタをして弱火で10分蒸せば出来上がり。
味ポンにつけて召しあがれ！

【材料】

カット野菜 豚ロース肉
味ポン 調理酒

*一人暮らしは、野菜が不足気味になりがちです。

簡単なもの、自分が準備できるものを見つけてみてください！！

カット野菜はインスタントラーメン、焼きそばなどにも使えますよ♪

○ゆで玉子

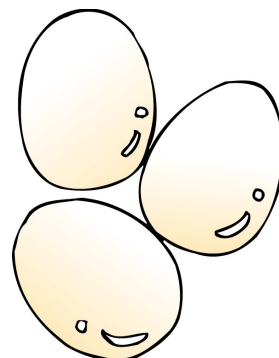
【材料】玉子 1 個 塩…適量
水…鍋で玉子がかぶるくらい

- ① 玉子は冷蔵庫から出して室温に戻す。(戻しておくのと割れにくい。)
- ② 鍋に玉子が、かぶるくらいの水を入れ強火にかけてぐらぐらしてきたら塩を加える。
(ア) (湯量の3%)
- ③ 最初の1分を菜箸で静かに転がしながらゆでると、黄身が真ん中にきます。
(ア) 沸騰してきたら、中火にしてフツフツゆでる。
(イ) 固ゆでにするには、沸騰してから12分ゆでる。
- ④ ゆでたらすぐに水を張ったボールに入れ1分程冷やす。(流水すると良い。)
- ⑤ 最後に殻を割ってむく。
- ⑥ 塩を振って食べるとおいしいよ！

○ベーコンエッグ

【材料】ベーコン 玉子 レタス
しょうゆ or ソース or 塩 こしょう

- ① 熱したフライパンに、ベーコンを3枚ほど並べて焼く。
- ② 玉子をベーコンの上に割り落として一緒に焼く。
- ③ お皿にレタスを敷いて、ベーコンと玉子を盛り付ける。
お好みに調味料をどうぞ！！



○玉子かけご飯

【材料】生玉子 1 個
麵つゆ…適量 ご飯 1 杯

茶わんに盛った温かいご飯に生玉子入れて、麵つゆかけてかき混ぜて出来上がり！

○スクランブルエッグ

【材料】玉子 塩
こしょう少々(ケチャップ、ソース等)

- ① 熱したフライパンに溶き玉子を流し入れる。
- ② 菜箸でゆっくり玉子を混ぜ、程よく固まってきたらでき上がり。
(玉子の硬さはお好みで！)
- ③ お皿に盛りつけて好みにより塩、こしょう(ケチャップ、ソース)をふりかけて召し上がれ！

○豚肉のしょうが焼き

【材料】豚肉(ロース生姜焼肉用)
キャベツ しょうが しょうゆ

- ① 豚肉ロースを生姜醤油に漬けておく。(30分くらい)
- ② キャベツを千切りにしておく。
- ③ フライパンに油を引く。
- ④ フライパンに火をつけ、じりじりしてきたら肉を焼く。
- ⑤ ある程度、肉に火が通ったらフライパンの火を止めて、千切りにしたキャベツの上に肉を盛り付けて出来上がり。食欲が進みますよ！！

○煮肉

【材料】豚肉の細切れ 長ネギ
しょうゆ 砂糖 お湯適量

- ① 豚肉の細切れを包丁でさらに細かく切る
- ② 細かく切った豚肉を、お湯を沸かしたお鍋に入れる。



○味噌煮込みそば

【材料】乾そば1人分 長ネギ半分
油揚げ1枚 麺つゆ 味噌適量

- ① たっぷり水を入れた中鍋を、強火で沸騰させる
- ② 沸騰したら、乾そばをパラパラとほぐしながら入れ、くっつかない様に菜箸でかき混ぜる。
- ③ 茹だったら、短冊切りにしておいた油揚げを鍋に入れる。
- ④ お玉に味噌をすくって鍋の中に味噌をほぐしながら溶かす。麺つゆも加える。
- ⑤ 味見して良ければ出来上がり。

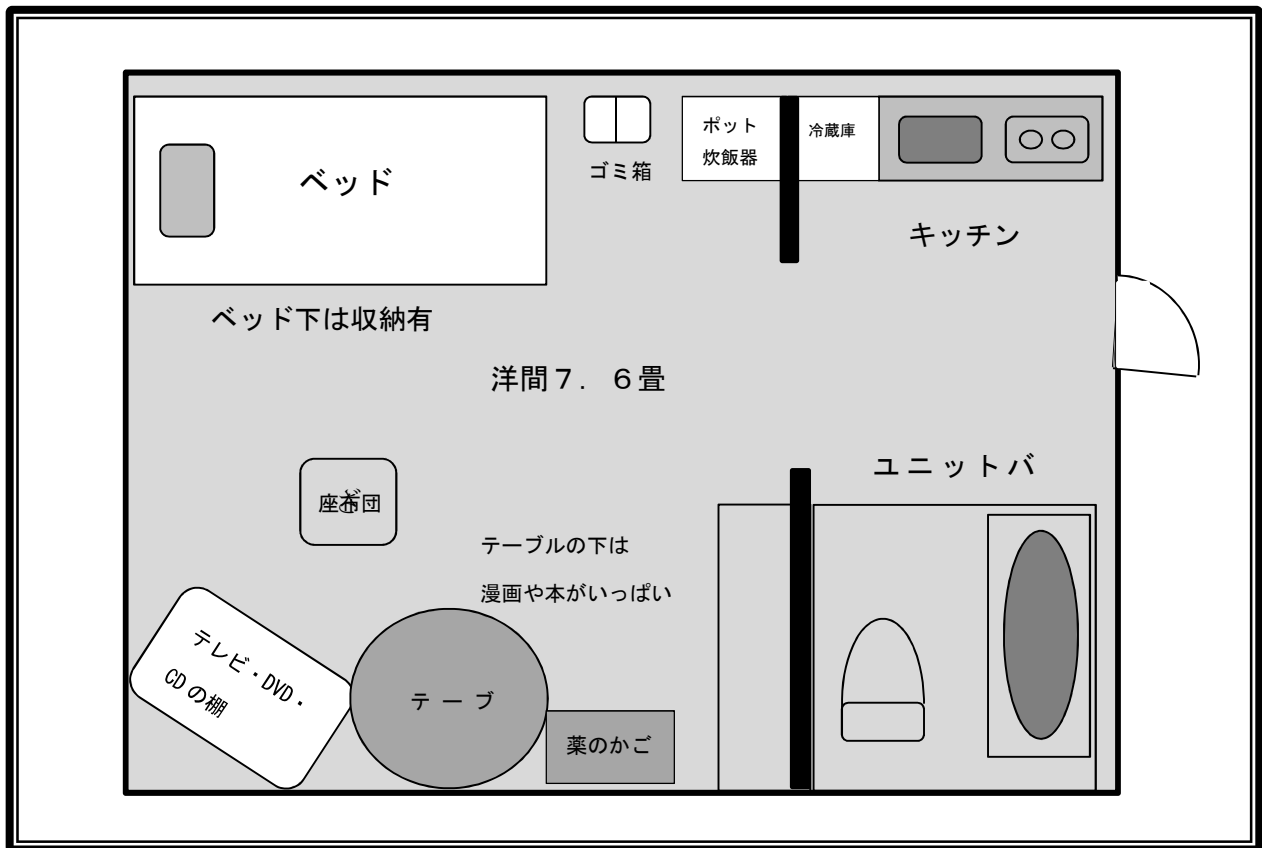
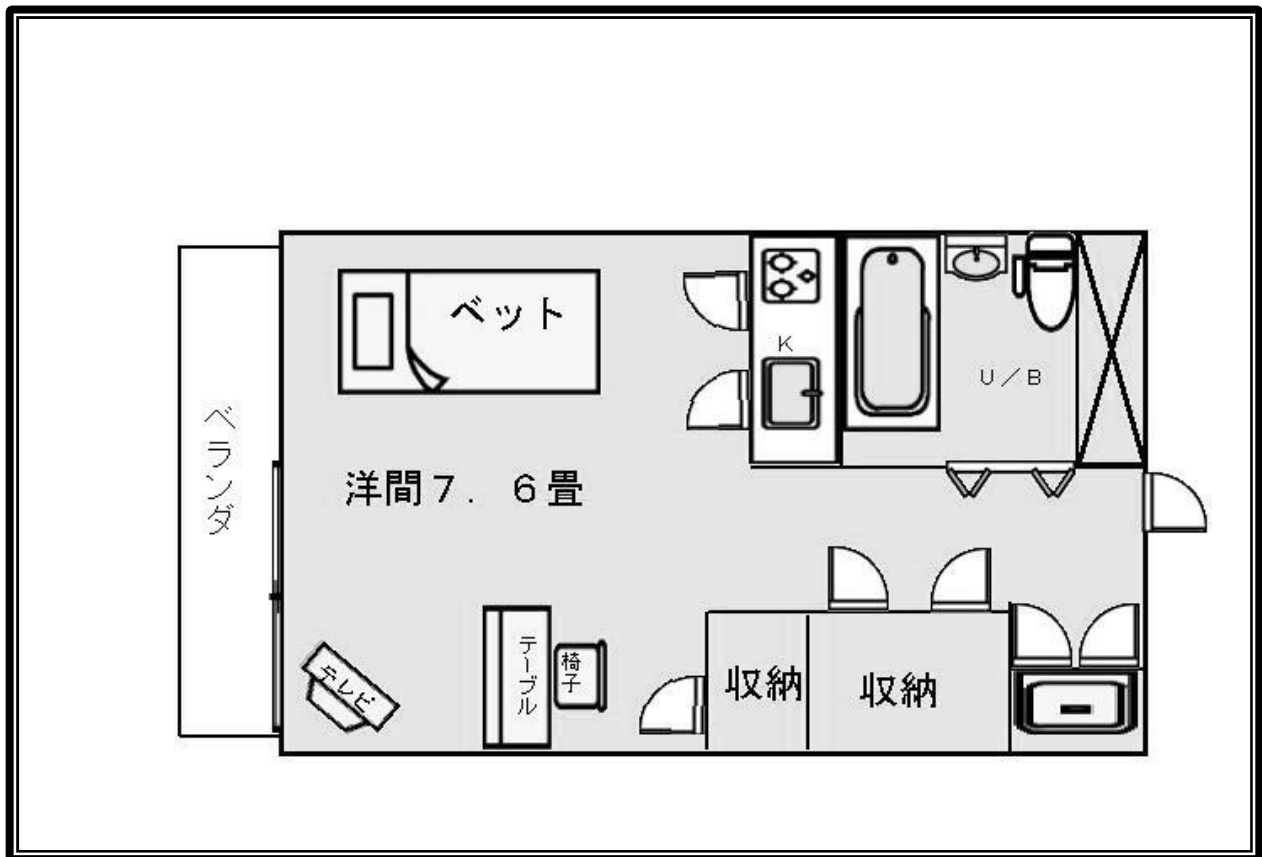
簡単メニューはあくまでも参考なので、皆さんも色々自分の簡単メニューを見つけてくださいね。

ほかにも玉子を使った料理や冷凍食品、お惣菜にインスタント味噌汁を付けるのもいいですし、最近ではコンビニでも100円くらいから、お惣菜も売っています。

栄養のバランスも考えて、野菜も食べよう！！



参考資料 編集委員のアパートの間取り



第5段階 身の回りのこととトラブル対応

5-1 日常の衛生管理

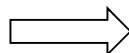
5-2 トラブル対処法

5-1 日常の衛生管理

キッチン

～食器や鍋などは使ったら、ためずにすぐに洗いましょう。～

- ・排水口・三角コーナー
- ・まな板・コップの茶渋
- ・油汚れ・時間のたった汚れ



- ・漂白剤
 - ・頑固な汚れ専用洗剤
- でのつけ置き洗いが効果的

その他定期的に掃除しておきたい所

冷蔵庫、電子レンジ、コンロ、食器棚、換気扇など・・・

トイレ

～便器まわり、床などを汚してしまったら、雑巾や除菌シートなどですぐに拭いておくと掃除のとき楽です。～

便器内に水垢が付いてしまう前に、1週間に1度は洗剤をつけブラシで磨きましよう。(使い捨ての洗剤が付いたブラシなどもあります。)

風呂

～使用後は、毎回シャワーで浴槽と床を流してから、カビが生えない様に窓を開けたりして換気をしましょう。～

- ・浴槽や洗い場にカビが生えてしまう前に、1週間に1度は洗剤をつけスポンジで洗いましょう。
- ・もしもカビが生えてしまったら、カビ取り洗剤で落としましょう。

部屋の掃除

～汚してしまったらこまめに掃除しましょう。目安として、週に1度は掃除機をかけておくとキレイに保てます。～

(家具は、雑巾やウェットシートでホコリを掃除できます。)

汚れやすい所

照明器具、テレビ周り、テーブル、棚、窓、エアコンなど・・・

寝具

～布団や枕は月に1回は干しましょう。～

～シーツ類や枕カバーも洗濯しましょう。～

◎日々の洗濯について

























- 洗濯物はできるだけため込みすぎず、こまめに洗いましょう。
- 洗濯後時間をおいてしまうと、シワや臭いの原因になってしまうのですぐに干しましょう。
- 部屋干しするときは、換気扇などを回し、風通しの良い場所に干します。また、部屋干し用洗剤や柔軟剤を使うことをオススメします。


◎特別な洗い方が必要な素材の表示について


裏地やタグについたマークを見て、それぞれの表示に合った方法で行うように注意しましょう。



H28年12月からの

新しい洗濯表示

家庭洗濯	漂白	タンブル乾燥	自然乾燥	アイロン	クリーニング
 40℃ 限度洗濯機「標準」*  40℃ 限度洗濯機「標準」*  30℃ 限度洗濯機「弱」*  40℃ 限度手洗い  家庭洗濯 NG <small>*洗濯機の機種により異なる</small>	 漂白OK  酸素系OK 塩素系NG  漂白NG	 高温 80℃ まで  低温 60℃ まで  タンブル乾燥 NG	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 「日なた」 「日陰」 </div>  つり干し  濡れつり干し  平干し  濡れ平干し	 高温 200℃ まで  中温 150℃ まで  低温 110℃ まで *スチームなし  アイロンNG	 全ての溶剤 ドライクリーニング 通常処理  石油系溶剤 ドライクリーニング 弱い処理  ウエットクリーニング 非常に弱い処理  ドライクリーニング NG  ウエットクリーニング NG


経済産業省

<わしくは
新しい洗濯


リーフレットがダウンロードできます



◎裏ワザ

- その① ドライマークのものは、ドライ専用の液体を使えば洗濯機でも洗えます。普通の洗剤は、生地が縮んでしまうので厳禁です。
- その② 洗いマークのものは、洗濯ネットに入れて洗濯機の手洗いモードを使って洗うこともできます。

5-2 トラブル対処法 ①建物編

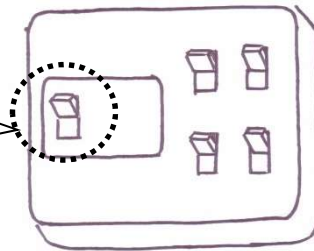
※ 自分で対応できないときは、不動産店等に問い合わせてください。

電気のブレーカーが落ちた！

一度に沢山の電気製品を使いすぎて、ある限度（アンペア）を超えると、事故防止のためにブレーカーが落ちて家中が停電します。そのときは消せる電気製品はできるだけスイッチを切ってから、ブレーカーのスイッチを戻しましょう。

エアコン、電子レンジ、クッキングヒーター、こたつなど電力を沢山消費するものを同時に使うとブレーカーが落ちやすいので注意しましょう。

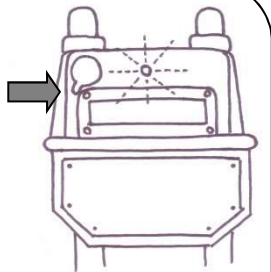
こちら側（全体用）が
落ちていることが多いです。



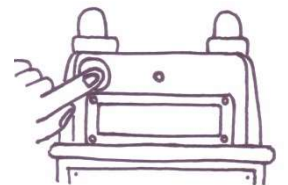
地震のあとガスが出ない！

地震である程度以上揺れた場合、安全のためにガスメーターがガスを止めてしまうことがあります。（その時はガスメーターの赤ランプが点滅しています。）必ず全てのガス器具を止めてから、次のように復旧させましょう。※図は一例です。設置されているガスメーターに合わせて対処してください。

・赤ランプが点滅していたら、まず復帰ボタンのキャップを回して外します。

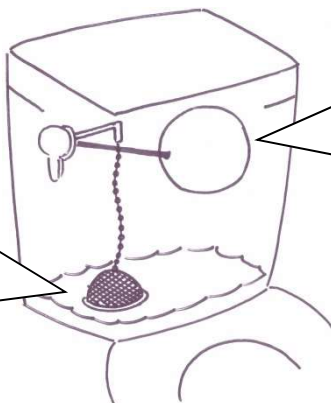


・ボタンを強く押し2秒待ってから手を離す。
・ガスを使わないで3分待ち点滅が消えていたら復旧完了！



トイレの水が止まらない！！

④流した後いつまでも水が流れ続けている時は、フタを空けて底のゴム玉が、タンクの下の丸い穴にはまっているか見ます。レバーを動かしたりクサリをつまんだりしてゴム玉を穴にはめてみましょう。



⑤浮き玉の位置によっても水がチョロチョロ止まらないことがあります。浮き玉をついたり、少し上下に動かしてみてください。

5-2 トラブル対処法 ②近所づきあい・来客編

1 玄関のカギ

普段から、家に居るときはカギをかける習慣を身につけましょう。ごみ捨てなどのちょっとの外出時でもカギを忘れずに・・・



2 知らない人の訪問

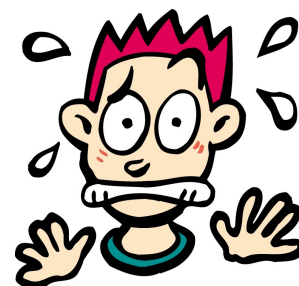
知らない人が来たときは、安全のためインターホンやドアチェーン越しに話しましょう。訪問セールスを断りたいときは、ハッキリとした対応を！

3 友人を家に呼ぶか？

“友人を家に呼ぶ”ことは、楽しいことばかりでないときもあります。例えば、次のようなことです。

- 夜遅くまで話しこんで生活リズムが崩れてしまった。
- 相手に「そろそろ帰って欲しい」と言いづらい。
- Aさんは呼んでBさんと呼ばないことでトラブルになった。
- 部屋を汚されてしまった。

トラブル防止のために“友人を呼ばない”という選択をするのも一つの手です。



4 隣人の騒音が気になる

アパートなどでは、隣人の最低限の生活音は聞こえてしまうものですが、足音や音楽・話し声など、騒音が大きくて気になるときは、相手に直接言うと角が立つので、管理会社を通して伝えると安心です。

ほかの人の騒音が気になるということは、自分も騒音を出しているかもしれません。長い付き合いになるので、お互いに心地よく過ごしたいですね。

5 あいさつについて

ご近所さんへのあいさつは、自分からするように心がけましょう。いざというときのためにも、日ごろのコミュニケーションは大切です。

5-2 トラブル対処法 ③消費者トラブル編

◎厚木市消費生活センター

消費生活に関するトラブルは、厚木市消費生活センターに相談しましょう。

厚木市、清川村在住の方を対象として消費生活に関する相談を受け付けています。

電 話：046-294-5800

場 所：厚木市栄町1-16-15 厚木商工会議所4階

開所日：月曜日～金曜日 9時30分～16時（祝日、年末年始を除く。）

◎クーリングオフ制度について

クーリングオフ制度とは、訪問販売や電話勧誘販売など不意打ち性の高い販売方法や、マルチ商法、内職商法のように特殊な販売方法で消費者が冷静に判断できないまま契約してしまう可能性が高いものを、一定期間内に書面を通知することにより、契約を無条件で解除できる制度です。

制度の活用については、上記の厚木市消費生活センターも含め周囲の人に相談してみましょう。

非常用持ち出し袋を用意しておこう！



現金



救急セット



懐中電灯



ラジオ

食料



衛生用品 (女性用品も)



着替え (冬の上着も忘れずに)



- 保険証
- 診察券
- 自立支援医療受給者証
- お薬
- お薬手帳 など

薬や受診セットは普段から使うので、別にまとめておいたほうが使いやすいです。

参 考 資 料

一人暮らしをしていると、色々な手続をする必要が出てきます。

生活に慣れてきたら、下の表を使い、いつ・どこに・何を持って手続するかを、事前に分かるようにしておく、あわてなくても済みます。

(通知が来るものと来ないものが有りますので、注意しましょう!!)

手続する内容	手続時期	問合せ先	必要書類
国民健康保険等			
自立支援医療 受給者証			
精神障害者 保健福祉手帳等			
障害福祉サービス 受給者証			
収入申告等 (各種保険・サービスに必要)			
心身障害者医療証 (マル証)			

*部屋の壁等に貼って、使ってみてください!



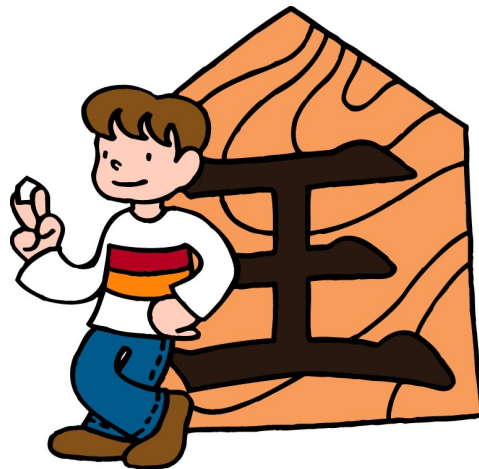
仕事のし過ぎで、将来の健康面が心配です。

と、ならない



自分独自の行き場所や

家族や職員と相談すると、デイケアや地域活動所先しか紹介してくれません。しかし、それだけの多くは自分独自で過ごすことができますし、そのためには、夕方や夜、休日など自由な時間をど

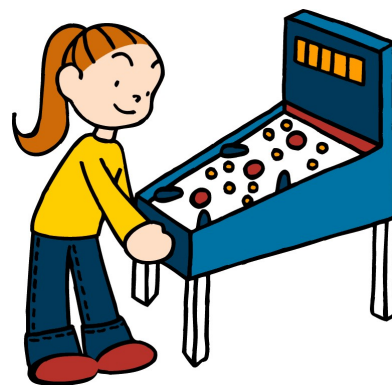


ために・・・

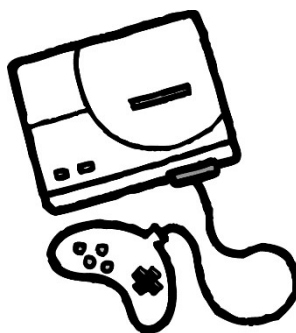


過ごし方を持とう！

支援センターや就労支援事業所などのお堅い通
毎日は味気ないものです。一日24時間1年365日
れは自由なものです。一人暮らしを楽しく維持す
う過ごすかが、とても重要になってきます。



遊びのことなら俺
にまかせろ！



編集後記

一人暮らしガイドの作成をした最初のころは、右も左も分からないこともあったけど、スタッフと連携しながらやり始めました。

自分は、近所付き合いと金銭管理と携帯電話（固定電話）とアパートの間取り図の原稿を作りました。近所付き合いは、簡単でした。金銭管理は、自分の体験を基にして原稿を作りました。（ちょっと恥ずかしい部分がありましたけど勇気をもって、原稿を作ることにしました。）携帯電話は、各社の料金の障害者割引を調べるのに時間が掛かりました。自分でアパートの間取り図を作るのは、記号や配置の設定の仕方が大変でした。でも、それぞれやっていくうちに、楽しくなってきました。スタッフと話しながら進んで徐々に形になって来ました。もし完成した暁には、沢山の人たちに見ていただきたいと思っています。これからの人生に役に立つことを私達は願っています。一人一人の個性があって、とてもおもしろいと思います。

編集委員その1

一人暮らしガイドの編成に携わらせていただき、大変感謝しております。編集委員一人一人が書いた文章は、それぞれ個性が有ってとても面白いものになりました。皆それぞれの一人暮らしの形があります。また、そこに行きつくまでの苦労なども有ったからこそ書けたと思います。

でも、苦労しながらも、実際に一人暮らしをずっと続けている編集員たちがたくさんいます。その姿は、本当に頼もしいです。編集員たちは、読んでいる皆さんにも、いつか一人暮らしをしてほしいと願っています。このマニュアルを編集したのは、一人暮らしをして、自分の目標に向かって一歩前進した証であり、皆さんにも夢や希望を持って踏み出してもらいたいという、私たちの願いでもあります。

一人暮らしをすることがゴールではありません。そこから、自分の人生をどう切り開いていくかは、一人一人違います。

最初は、皆不安でいっぱいです。でも自分のやりたいことや目標に向かって歩いていくことは、ひょっとしたら、この本を読んでポン！と背中を押された気分になってやってみたら、案外できることかもしれません。

一人暮らしは、一人だけど、孤独になることとは違います。

たくさんの人たちと支え合っていることが、この本を読んで実感できたと思います。また、この本を作っていて、私達も実感できました。

色々大変なことがあります。皆さん勇気をもって、編集員一同と共にがんばりましょう。ありがとうございました。

編集委員その2

一人暮らしガイドを編集して、3年という月日が流れました。ようやく完成する

ところまで来たことにアンケートに協力して下さった方々やご尽力して下さった方々に感謝しています。

この一人暮らしガイドは、実際に一人暮らしを経験している人の「生の声」が書かれています。「完全マニュアル」と表紙には書いてありますが、実際はまだまだ書き入れたいことや追加したいこと、月日がたちすぎて旬の話題でなく、泣く泣く削除した部分も有ります。しかし、初めにも書いたとおり、実際に障がいを持ちながら、いくつかの壁を乗り越えて、一人暮らしに踏み切った皆さんの「生の声」が書かれています。その「生の声」の中から、少しでも皆さんの人生におけるきっかけづくりや、何らかのお役にたてれば編集した我々もうれしく思います。

編集委員その3

この度、厚木市の方々、住み良い街へのご協力を頂いている不動産関係の皆様や、居住確保プロジェクトチームの皆様のご配慮とご尽力により、一人暮らしガイドが皆様の目に触れる機会を頂き、とても感謝しています。

少しでも厚木市の居住確保プロジェクト、障がいを抱えながら一人暮らしを目指す人のお役にたてれば幸いです。