

病院家族会

しらぎく会

R3.1月 No. 376

〒922-0424

石川県加賀市小菅波町121番地1

加賀こころの病院 医療福祉相談室

(0761) 72-0880



# 1月の定例報告

本格的な冬の到来を迎えています、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今回のしらぎく通信では、グループホームの生活についてお伝えしたいと思います。  
現在グループホームに入居されている2名の方に、退院前に心配だったことや実際のグループホームでの暮らしの様子について事務局員がインタビューを行いました。

## <インタビュー①>

Aさん 60代男性

10年間入院していて3年前に退院し、グループホームで生活を始めました。



### グループホームに入居したきっかけを教えてください

Aさん：指の麻痺が気になっていて整形外科に通院したかったからです。入院中に通院はダメだと言われていたので……。それで退院したいなと思いました。

### 心配なことはなかったですか？

Aさん：グループホームは陰気くさくて暗い感じで最初は心配でした。これっていう友達もいなかったのです。

### グループホームで生活して3年経った今はどうですか？

Aさん：やっぱり暗いねえ。周りも田んぼで閑散としています。でも心配ではなくなりました。入居者とは共同スペースのテレビを一緒に観て話をしたりするこ

とがあります。よく観るのはテレ金ちゃん！グループホームでの生活には慣れたと言えば慣れました。

### 日中はどのように過ごしていますか？

Aさん：火・木・土は午後13時～15時頃まで、はるかぜワーク(就労継続支援B型事業所)でタオルたたみの作業をしています。暇つぶしにもなるし、お金も欲しかったので退院後すぐに仕事をすることにしました。年金と仕事の給料を合わせると、ひと月の収入は66,000円です。余裕はあると言えはるけれども、16,000円の漢方薬も買っているのがギリギリです。光熱水費しだいですね・・・。

職員：入院中は光熱水費のことは考えなくてよかったですもんね。退院してから、グループホームの職員と一緒に考えていますね。

Aさん：入院していた頃は仕事の収入がなくて年金だけだったから、自由に使えるお金もそんなになかったです。でも入院していたほうがまだましでした。幻聴がね・・・。

### 体調面はどうですか？

Aさん：嫌がらせの幻聴が聴こえて辛いです。しんどいときは休んだりもしているし、ワイパックスを飲むと治ります。

職員：受診は1人で行っていますが、幻聴が辛くてうまく伝えられない時や、薬が変わってしまうのではないかと不安な時などは一緒に付き添って、先生に気持ちを伝えて相談しています。

### 食事の準備はどうしていますか？

Aさん：昼と夜は太陽弁当を食べています。朝は食パンを買ってきて食べています。

職員：たまに日曜日にマルエーでお肉を買ってきて焼いて食べていますよね。

Aさん：焼肉や刺身を月に1回食べています。あとはサバの缶詰。入院中ではめったに食べるのができなかったのが良いです。

### 洗濯や掃除はどうしていますか？

Aさん：洗濯は週に1回。掃除はめったにしないのですが、ゴミをためてゴミ出しをしています。ゴミの分別は病院の方が細かったです。

### 共同生活、共同スペースの利用はどのように感じていますか？

Aさん：お風呂は毎回お湯をかえるから清潔でいいですね。入居者の中には、なんでもお菓子を「食べ食べ」ってお裾分けしてくれる人がいます。いない時は「いらん」と伝えています。

### 退院してみて大変だったことは何でしたか？

Aさん：自分の時間をどう過ごすかが葛藤でした。今はすることがいっぱいあります。朝起きてから薬を飲んで、パンを食べて、歯を磨いて洗顔をして、お昼ご飯のために炊飯ジャーのごはんをかしいで、ちょっと横たわってラジオを聴いたりしています。それでも暇な時は、くらし・しごと応援センターはるかぜに行き行ってテレビを観たり、新聞を読んだりしています。

職員：退院した時は生計を立てるためにまずは仕事とっていて、はるかぜワークに通っていましたがね。あとは退院して行きたかった整形外科に通院していました。ヘルニアでどうしても治らないと先生に言われて、最近通院をやめたら日中することがなくなっていました。日中グループホームにいると幻聴が聴こえるから、そんな時はくらし・しごと応援センターはるかぜで過ごしてみようという話をしています。シェフの会や映画鑑賞会の参加など、余暇の過ごし方も一緒に考えています。

### 今後の生活の希望などあれば教えてください

Aさん：お寿司でも食べたいです。

### 読者へのメッセージ(家族・当事者の皆さまへ)

Aさん：自由な時間に買物に行けるということが退院したメリットです。

家族のサポートがあるのはありがたかったです。書類を持ってきてくれたり、手続きの協力もしてくれました。

## <インタビュー②>

Bさん 60代女性

約20年間病院に入院され、3年前に退院しグループホームで生活を始めました。

趣味は音楽鑑賞です。郷ひろみや西条秀樹の曲を聞きます。



### グループホームに入居したきっかけを教えてください

Bさん：病院の職員から「退院してグループホームに入居してみないか？」と言われました。最初は半強制的に感じていて嫌でした。新しい場所に行くことは怖くて、いろいろなことが心配で……。でも病院の職員と相談支援専門員が、一緒にグループホームなどの見学に行ってくれて、不安なことについての話し合いもしてくれて、最終的には納得しました。

### 退院後の生活で心配だったことはどんなことですか？

Bさん：食事のことが心配でした。病院なら食事を出してくれるけれど、退院後はそうではないので……。あとは日中どのように過ごしたらよいか分かりませんでした。グループホームではゴミ出し当番というものがあって大変だと聞いていたので、そのことも心配でした。

### 現在食事の準備はどうしていますか？

Bさん：ご飯を炊いて、朝は玉子かけご飯などを食べています。ご飯を炊く時の水加減が難しいです。もっと高い値段の炊飯器を買えばよかったかなと思うこともあります。昼と夜はお弁当をとって食べています。お弁当は楽でおいしいので良いです。

### 掃除や洗濯はどうしていますか？

Bさん：ゴミ出し当番は、10日に1回程まわってきて、ゴミ捨て場も近くにあるので、思っていたより大変ではなかったです。掃除は身体が辛くてできません。職員の人は「手伝うよ」と言ってくれるけれど、職員に部屋に入ってほしくない気持ちもあって、1回しか頼んでいません。職員は部屋を片付

けなさいって強く言わず、見守ってくれるところが良いところですよ。洗濯は自分でしています。入院中も自分で行っていたので、特に困りませんでした。

### お金のやりくりはどうしていますか？

Bさん：障害年金でやりくりをしています。月に1回お金をおろしに行きます。ジュース代やたばこ代、食事代などだいたい金額も決まっているため、今のところは使いすぎることもなく、まわりの人に相談しなくても大丈夫です。

### 病院受診はどのようにしていますか？

Bさん：受診は職員に付き添ってもらっています。今は1人でも心配はないけれど、頭がぼーっとしたり、考えがまとまらなかったり、相手の話の内容が分からなかったり、すぐ忘れてしまうこともあります。付き添ってもらえると安心です。付き添ってくれた職員が、一緒に症状を伝えてくれます。退院して先生は変わったけれど、今の先生も面白くて良い先生です。

### 日中はどのように過ごしていますか？

Bさん：基本的にはグループホームで過ごします。タバコを吸ったり、タバコ仲間（入居者）と話をしたりしています。疲れた時は部屋で横になっています。近くのスーパーやコンビニへ買物に行きます。職員に付き添ってもらったり、一人で行ったりします。節約しながらですが、身体も辛いのでタクシーも使っています。

### 共同生活や共同スペースの利用はどのように感じていますか？

Bさん：お風呂やテレビなどを共同で使います。みんな優しい人ばかりです。一緒にテレビ観たりします。お風呂は他の人が使ってないときに入っています。1人でゆったりと入れるところがとても良いです。気持ちよく入浴できます。

### 家族との関係はどうですか？

Bさん：両親はもう亡くなっていて、兄嫁が協力してくれています。今はコロナウイルスの影響で会えないけれども、以前は月1回会いに来てくれていました。保証人になってもらうなど、協力してもらえて嬉しかったです。

### 今後の生活の希望などあれば教えてください

Bさん：やめることはできないと思うのですが、身体のためにタバコを減らしたいなと思っています。職員も優しいし、部屋もちょうどいい大きさと、タバコも吸えるのでグループホームに入居して今はよかったと思っています。ここに一生いたいなと思います。

### 読者へのメッセージ（家族・当事者の皆さまへ）

Bさん：こんなに良いところはないと思います。どんどん退院してきてください。病院よりも自由で、自分の家みたいなものですよ。

今回のインタビューを通して、退院前後の気持ちの変化や今の生活の様子を知ることができました。病院や地域の支援者、家族と共に話し合いながら退院に向けて取り組み、希望や不安がありながらも少しずつ自分らしい生活を見つけられていってられるように感じました。今後も、様々な社会資源の紹介と合わせて当事者の方の想いや体験などもお伝えしていきたいと思っています。

インタビューにご協力頂き

本当にありがとうございました

しらぎく会へのご意見、ご要望は…

〒922-0424 加賀市小菅波町121番地1

加賀こころの病院内 しらぎく会事務局