



大人になったときに必要なことは？



A. 自分で自立して行動できること、かもね。

大人になってから使えるサービスはさまざまあるんだ。
生活することへのサポートから、働くことに関するサポートまで幅広い支援があるよ。
これ以降に、それぞれを紹介していくことにするね。

ここでは、多くのサービスを利用する前に必要になること、を書き出してみることにするよ。
大人になる前に、[子どもである](#)うちに身に付けておいてほしいことがいくつかあるんだ。
自分で自立して行動できる、という一言に集約されるのだけれど。

大人になって利用できるものに、通所系のサービスと入所系のサービスがあるよ。
[生活介護](#)や[就労継続支援](#)などが通所系のサービス、[グループホーム](#)と呼ばれる共同生活援助は入所系のサービス、ということになるね。

生活介護は送迎がある事がほとんどなのだけれど、帰宅する時間がとても早いんだ。
小学校が終わるぐらいの時間にはサービスが終わってしまうので、早いと15時30分ごろに帰宅することになってしまうよ。
18歳までなら、その時間から[放課後等デイサービス](#)を利用できるのだけれどね。

[就労継続支援](#)というサービスは多くの場合、自力での通所が求められるよ。
市バスや電車などの公共交通機関を利用しての自力通所を求められるんだね。
[放課後等デイサービス](#)のように、近くでも自動車を送り迎え、とはならないんだよ。

こういう事実を知っていると、18歳までに出来るようになっておきたいこと、が見えてくると思わないかい？

ひとりでも安全に過ごすことができる力を身に付けることが大切になってくるよね。
一人で留守番できる力や、[楽しいと思うことを見つけてそれに集中して取り組める力](#)など、
ひとりで一人の時間を過ごすことができる事というのが、とても大切になってくるんだ。

自分一人でバスや電車に乗ることができる、ということも大切なことになってくるよ。
切符の買い方や改札の通り方、降りるバス停で降車ボタンを押すこと、なんかもできなくちゃいけない。
ひとりで電車やバスに乗る、という経験を積んでおきたいところだよ。

これらは、手段的日常生活動作(IADL)といって、基本的日常動作(BADL)の次の段階にあたるんだ。

BADLが、寝返りや起き上がり、座位保持などの動作や移乗、移動、食事、着替え、排せつや入浴、整容などの日常生活における基本動作をさすのに対して、IADLはもっと複雑な日常生活動作、のことを指すんだ。

掃除や洗濯、買い物などの家事や交通機関を使って移動する、電話の対応などのコミュニケーションの力やスケジュール管理、服薬管理や金銭管理、趣味なんかが含まれているよ。

基本的日常生活動作(BADL)は、食事や着替えそのものの動作をさすんだ。

それに対して手段的日常生活動作(IADL)は、食事をするために買い物に行って、準備や調理、配膳を行って、食べて片付けることをいうよ。

季節や場所にふさわしい服を選ぶことや、身だしなみを整えて着る、というといった判断動作までが含まれるんだね。

大切なのは、言われてやっているだけ、にならないことだよ。

自分で自立して行動できる、ということが本当に必要になってくるんだ。

自分の気持ちとペースを大切にしながら、自分の力でできることを一つずつ身に付けていきたいところだね。

[《MENU》](#)

[《生活訓練ってというのは？》](#)

[《障害児通所支援に関する検討会って？》](#)

2022-12-19 掲載