



グループリビング訪問記

自由な暮らし。自分らしくともに住もう。



発行日 2014年3月20日
発行 NPO 法人いぶりたすけ愛
星川光子
〒059-0023 北海道登別市桜木町2-3-10
編集 土井原奈津江
デザイン 池田紀久江

目次

はじめに…………… P.02

自由な暮らし。自分らしく、ともに住もう。… P.03

グループリビング えんの森

訪問記…………… P.04

概要…………… P.06

建築図…………… P.07

グループリビング てのひら

訪問記…………… P.08

概要…………… P.10

建築図…………… P.11

じゅげむ館きたみ

訪問記…………… P.12

概要…………… P.14

建築図…………… P.15

COCO宮内

訪問記…………… P.16

概要…………… P.18

建築図…………… P.19

家計簿…………… P.20

訪問記 著者のプロフィール

グループリビング運営協議会

会員のグループリビング一覧…………… P.22

はじめに

NPO 法人いぶりたすけ愛
理事長 星川光子



グループリビング「たすけ愛の家」に住む96歳の生活者は、「自由があることがいいよね。」としみじみと語っています。

学生時代、自由を校風とした高校で、自由とは自分に厳しいものだ、と教えられたことを思い出します。グループリビングが目指す「自立と共生」の暮しだからこそその自由なのだと思います。

「たすけ愛の家」は西條さんが始めた「COCO 湘南台」を目標にして、8年が過ぎました。明るく、たくましい生活者のおかげで「いぶりたすけ愛」らしいグループリビングが出来てきていると感じられるようになりました。

しかし、グループリビングの運営はこれで良いということではなく、常に進歩していかなければならないものだと感じています。全国各地で頑張っている仲間とお互いに助け合い、励まし合っていきたいと願っています。

「訪問記」を作りましょう。と私が提案したことで、大変忙しい一年となりました。北見市、高砂市、川崎市、新座市の4か所でワークショップが行われ、記者に手をあげてくれたグループリビング運営協議会の会員が、各グループリビングに宿泊体験をしながら記事を書いてくれました。

出来あがった訪問記に「だって、自由なんですから。」という言葉を見つけ嬉しくなりました。記者を引き受けてくれた4人は、研究者、運営者、建築家、これから作りたい方です。それぞれの目線で、自由な暮らしが描かれています。

最近、サービス付き高齢者向け住宅など高齢者の住まいへの関心が高まっています。この訪問記が、高齢者住宅に取り組む方、これからの住まいを探している方の参考にしていただけたら嬉しいことだと思います。

ワークショップの開催と訪問記の取材に協力いただいた、北見の「じゅげむ館」、高砂の「てのひら」、川崎の「COCO 宮内」、新座の「えんの森」の皆様、そして、取材をして記事を書きあげてくれた記者の皆様、また、全てのワークショップにボランティアで協力くださった、慶應義塾大学の大江教授と土井原さんに、心からお礼申し上げます。

また、機会を与えて下さったJKA補助事業に感謝いたします。

自由な暮らし。自分らしく、ともに住もう。

慶應義塾大学
総合政策学部教授
大江守之



今回、4つのグループリビングで行われたワークショップに参加して、あらためて気づかされたことが多くありました。どのグループリビングも訪問したのは初めてではなかったのですが、どこも一様に新鮮でした。その理由は、入居者の方たちの生の声を聞くことができ、その声に対して、参加者や関係者の方たちの率直な感想を聞くことができたという点にあると思います。

この小文のタイトル『自由な暮らし。自分らしく、ともに住もう。』は、この訪問記のタイトルです。「自由な暮らし」と「自分らしく」は、訪問記の記者の方たちや編集に携わった方たちから出されたキーワードです。入居者の方たちの声のなかで「グループリビングには自由がある」というお話にインパクトがあったということだと思います。しかし、この訪問記全体のタイトルとして、「自由な暮らし」と「自分らしく」だけだと、グループリビングという住まい方を十分に表現できていないのではないかという意見が出て、最終的に「ともに住もう」が付け加えられました。

高齢期における一人暮らしの不安は「ともに住もう」ことへの大きな動機の一つですが、グループリビングは、他の高齢者の住まいとは異なり、不安を解消するだけでなく、地域に住む女性たちによる手作りの食事の時間を楽しみながら、食卓での自然な会話がある「親しい」関係をつくることが重要な要素です。しかし、「親しさ」が得られる複数での暮らしは、お互いに干渉する方向にいくこともあり、自由も制約されるのではないかという懸念が付きまといまいます。多くの高齢者は、暮らし方の選択肢がもともとそう多くないなかで、要介護になっても住み続けられる、スタッフがいつも笑顔で接してくれる、ホーム長が問題を解決してくれるといった「安心」を与えてくれる仕組みを高齢期の住まいの選択に際して優先する傾向があります。そして入居してみると、スタッフがいろいろとしてくれて自分ですることがほとんどない、事故がないようにと行動が制約されるという経験を、「安心」を与えてくれる仕組みそのものに自由の制限が内包されていることに気づくのではないのでしょうか。

ある社会学者が、承認・尊厳・自由はサイクルになっていると指摘しています。承認されることで尊厳が得られる、尊厳があるから自由に振る舞える、自由に振る舞っても承認される、というサイクルです。問題はどのように承認が行われるのかということでしょう。グループリビングでは、ともに住む仲間が相互に承認することが基本であると思います。お父さんや先生や上司が承認してくれるのとは異なります。しかし、居住者が相互に「私

はあなたを承認する」ということでもないようです。生活の様々な場面のなかで、ともに季節の食材を楽しむ、草花の手入れをする、地域の人たちと習い事を一緒にするといった「ともに」の機会を多くもつこと、フラットな関係を持つことが相互承認につながるのではないかと思います。そこには「包摂性（インクルージョン）」があると表現してもよいかもしれません。

グループリビングでは、居住者の加齢に伴う身体的・精神的状態の変化が生じ、あるいは居住者の入れ替わりに伴う関係性の変化が起こることは避けられません。こうした変化に対して包摂性をいかに持続的なものにしていくかが運営上の大きなテーマであり、運営主体はこの持続性の実現に責任を負っています。

JKAの補助事業によって開設されたグループリビングでは、地域に根付いたケアサービスの供給主体が運営主体になる例が数多く登場しました。こうした例では、運営主体への信頼や地域での人的ネットワークを背景として入居が円滑に進んでいます。これらの運営主体が包摂性の持続をどう実現しているかについて観察すると、現時点で言えることは、運営主体が保有しているケア力を直接的に行使するのではなく、これまで地域のなかに築いてきた包摂性をグループリビングの居住者に対しても開いていくということが行われているように思います。つまり、「ともに住もう」のはグループリビングの中だけではなく、同時に地域の中でもあるということです。自由の前提になる「承認」について、「ともに住む仲間が相互に承認することが基本である」と書きましたが、それはそれぞれの居住者が地域住民の一人であることによって促進されるという構造になっているということです。

最後に「ともに住む」10人の仲間について補足的に触れておきます。ここ2年ほど、グループリビングとは「生活支援サービスを地域から共同購入する高齢者の小規模集住形式」と言い続けてきました。10人の高齢者が何をいくらでどこからどのように共同購入するかをゼロから話しあうことは現実的には困難であり、それを運営主体が手助けすることでグループリビングでの生活は成り立っています。しかし、基本は当事者である居住者がどのような暮らしをつくりたいのかを話し合うことにあります。グループリビングは、パッケージ化された暮らしのシステムを購入する仕組みではなく、みずから暮らしをつくる楽しみと自由が（時には苦労も）含まれる居住スタイルです。運営主体はこの基本を忘れずにグループリビングの暮らしづくりを進めていただければと思います。

グループリビング えんの森

埼玉県新座市



あなたはどう生きたいですか？

雑木林の一部を切り開いて作られた「グループリビングえんの森」は敷地が広く、緑に囲まれた、とても環境の良いところでした。

黄葉が舞い散る12月の始め、日の暮れるのは早く、訪問した時にはまるで釣瓶落としのように、あっという間に太陽は西に落ち、三日月が屋根の向こうにくっきりと浮かび上がっていました。

案内されたリビングの一階では、クリスマス会を二日後に控え、ピアノの練習が行われていました。てっ

きりスタッフの方だと思いましたが、後で、その方が入居者だと知りました。

木造建てで、年代を思わせる大木を輪切りにしたテーブルと椅子が置かれた、ぬくもりのある居間は、落ち着いた雰囲気醸し出していました。美しく磨き上げられた建物全体が、初めての訪問者を歓迎してくれているようでした。

玄関のすぐ左手にはアトリエがあり、廊下を歩いて居間と食堂へ。1階にはその他、大浴室、そして居住

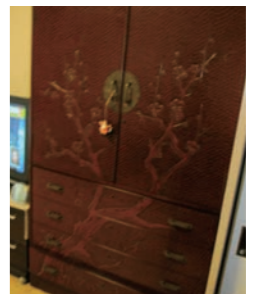
者の部屋が4つ。2階には6つの部屋とゲストルーム、小さな浴室があります。おもしろい造りになっていて、居間を出たすぐの階段を上がり、そのまま廊下を突き当たりまで進めばまた、階段があります。そこを下りれば玄関になります。便利だけではなく、非常時のことも考えられての設計に感心させられました。

ゲストルームは和室で、障子紙の貼られた明かり窓、座卓の上の行灯仕立ての枕灯などが今日の旅の疲れを癒してくれました。

えんの森では食事の提供は夜の1回。あとはご自由に、必要な時は相談に応じます、と柔軟に対応されています。

一日に一度、全員が顔を合わせるこの夕食の時間を大切にされています。私も、その日は一緒に頂きました。手作りの食事の美味しかったこと。

でも、椅子が余っている…不思議そうに訊ねると、ここに住みながら、仕事に行く方がいらっちゃって、まだ帰られていないとのことでした。「しょっちゅう抜ける方があります。だって、自由なんですから。Aさんなど、月に一度は旅行でお留守なん



きず持って来たとおっしゃった筆筒を見せて頂くため、翌朝、お部屋を訪問させていただきました。

見事な木彫りの筆筒が置かれ、アンティーク調にまとめ上げられた部屋の抜群なセンスの良さに驚きながら、元気な間に自分の安心できる終いの住まいを確立しておくことの大切さを実感いたしました。

そして、10人が、それぞれの形で楽しみながら生活されているえんの森の自立と共生の暮らしのすばらしさを改めて再確認しました。

理念ともいえる高齢になっても障害があってもこの街で暮らしつづけるためにあなたはどう生きたいですか？から始まる「住まい」がまさに今、えんの森で紡ぎだされているのです。

えんの森のぶなの^{もみじ}黄葉の風に舞う陽に照らされて輝きながら (石原)

ですよ」と聞いて、あ〜やっぱりグループリビングはいいな。自由がある。自分の意思で自分の思うように生活設計が立てられると、改めて思ったことです。

楽しい食事を終えた後、入居者の二人から、えんの森の生活などをお聞きしました。突然のお願いにも拘わらず、快くお引受け下さいました。その一人が、前述したピアノを弾いておられた方だと知りびっくり。改めて、自己紹介をしていただきました。

Yさんは現在、大学の非常勤講師をされておられます。早めの住み替え推進派で、高齢になってからではなく、中高年から次ぎの人生ステージ、できれば死に方まで考えることができればいいと、建築前の勉強会からの参加者だと話されました。Kさんは住んでいた自分の家を売却し、ここに移って来たけれど、本当に良かった。毎日、忙しくボランティアに、買い物に、都内まで出かけておられるとか。明るく話して下さいました。

さて、現在の居住者は62歳〜89歳と年齢的にも様々です。だれもが移り住んでからも、以前と同じよう

に活動的な暮らしを継続されています。ただ、最近になって、認知症の初期と診断されたBさん、朝夕のヘルパーと昼間はデイを利用しながら暮らしておられます。

ある日の夕方、そのBさんが、外出されるのに気づいた隣人が訊ねると、はがきを出しに行くとのこと。それじゃ、私も一緒に行きましょうと同行されたそうです。途中、もう暗くなってきたので帰りましょうかと誘いかけ、納得して戻って来られたことがあったと聞きました。ちょっとした見守りや声かけで認知症の方も暮らし続けることができるのかもしれない。

また、ある入居者が、腰痛がひどく、自分で湿布を貼ることができなくなった時のこと。みんなが交代で寝る前に部屋を訪問し、湿布貼りを手伝われたそうです。それは、互いの部屋が中廊下で繋がっているから続いたことかも知れませんが、この二つの話を聞き、えんの森では向こう三軒両隣の関係が大変うまく機能していると感じました。

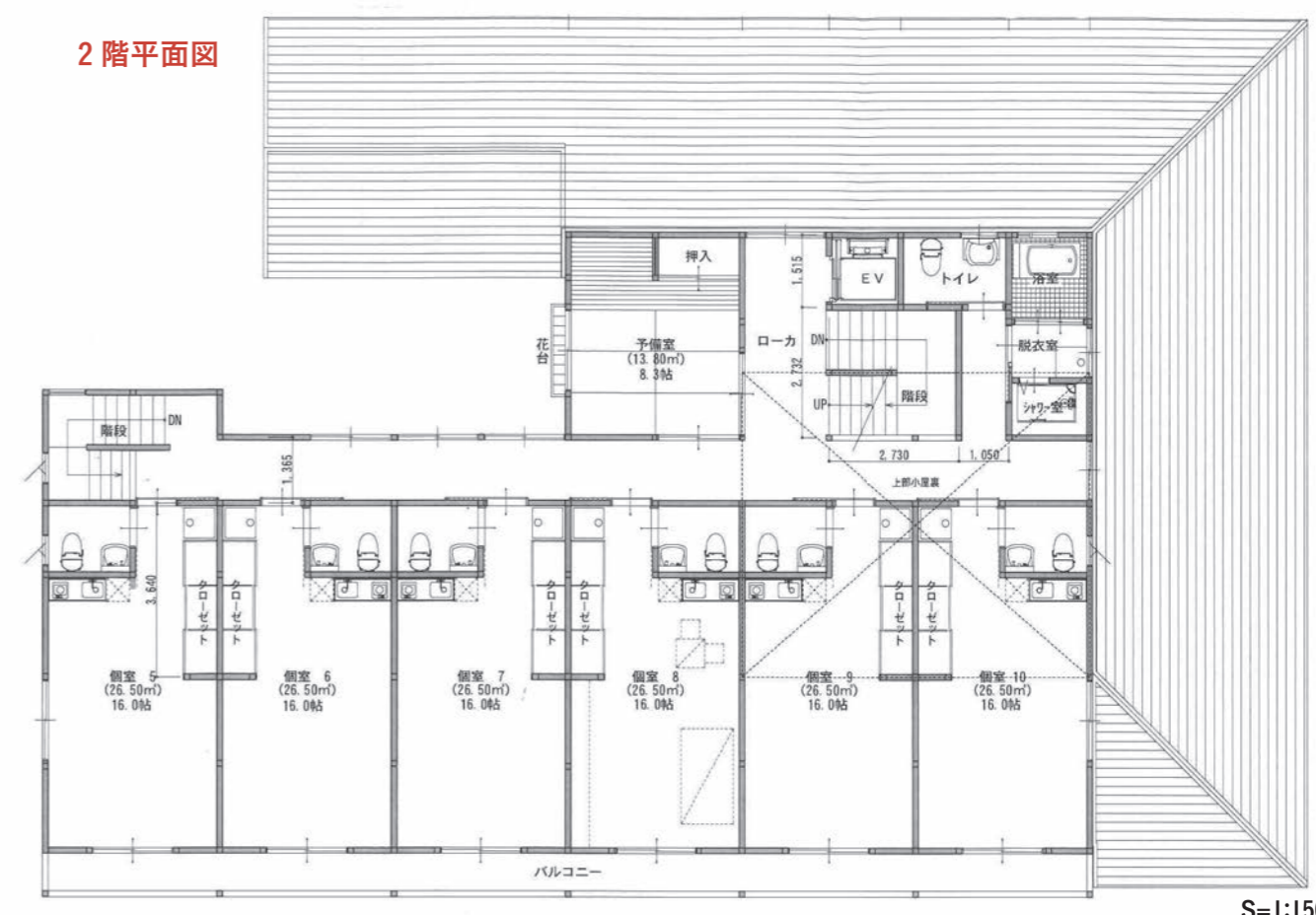
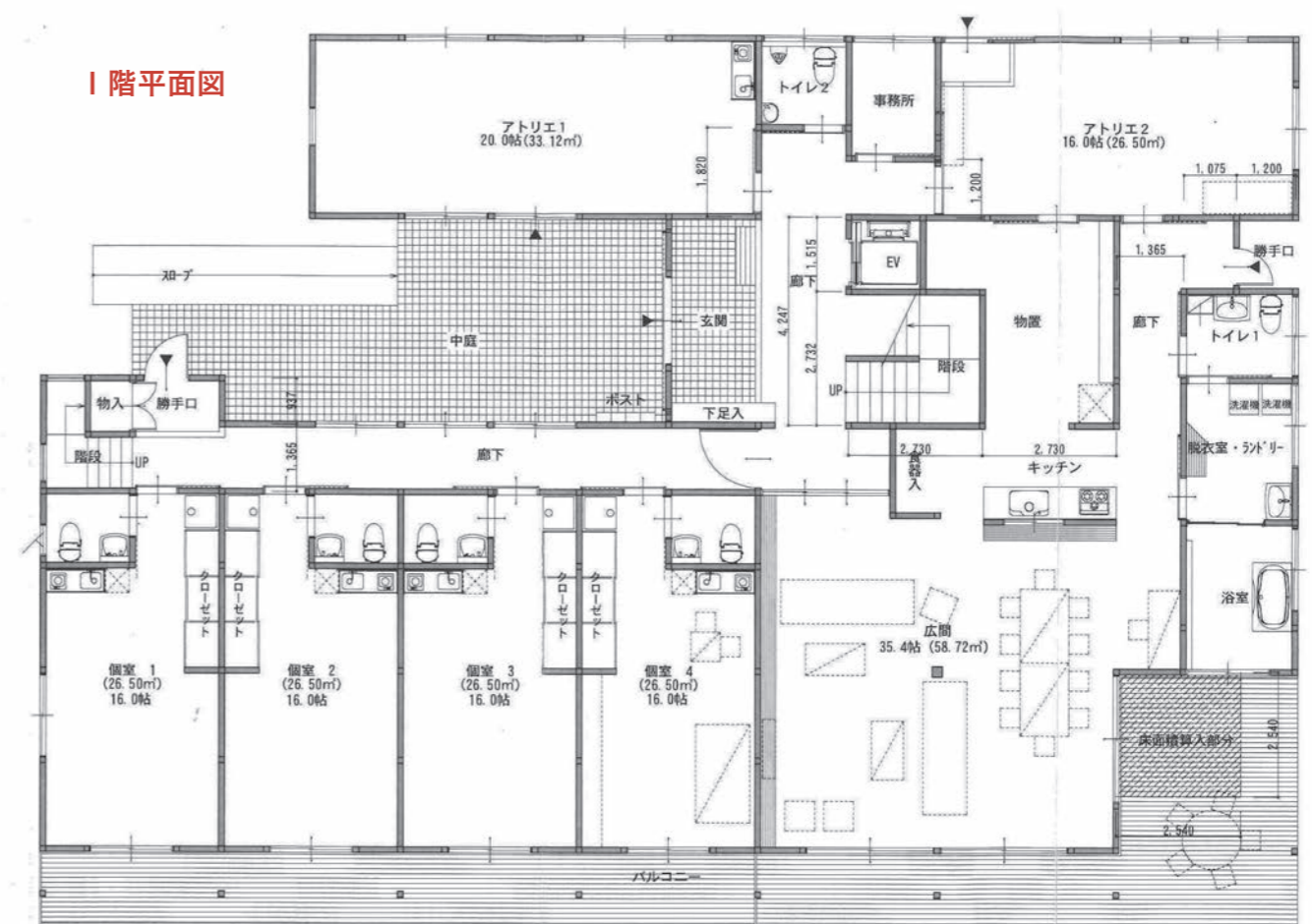
雑談の中で、Kさんが移り住む時に、ひとつだけ、どうしても処分で



概要

名称	グループリビングえんの森
所在地	埼玉県新座市石神2-1-32
アクセス	西武池袋線ひばりが丘駅より西武バス朝霞台行き等貝沼バス停より徒歩7分
事業スキーム	土地賃貸 / 建物所有
事業主体	特定非営利活動法人暮らしネット・えん
開設時期	2011年9月
構造・階数・延床面積	木造・2階・589.2㎡
戸数	10戸
居室規模	26.5㎡
居室設備	便所・洗面・ミニキッチン・クロゼット
共用部	食堂・キッチン・居間・浴室・トイレ・地域交流スペース・シャワー室
併設施設・機能	厨房（法人セントラルキッチンと配食サービス用）
入居契約	賃貸借契約
利用料	入居一時金 3,000,000円（10年償却） 家賃 70,000円、共益費 20,000円、 家政委託費 20,000円、夕食食材費 18,000円
入居条件	概ね60才以上で自分の意志が伝えられること（身体障害可）
食事サービス提供者（朝）	無
食事サービス提供者（昼）	無
食事サービス提供者（夕）	法人の調理部門が担当
掃除サービス提供者	外部委託
掃除サービス提供範囲	共用部分のみ
その他の生活支援サービス提供方法	買い物お出かけサポート、デイサービスや病院への通院介助： えんの有償ボランティア 服薬管理： 訪問介護部門のケアサポートえんと個人契約（必要のある場合）
提供している生活サービス	週1回車での買い物お出かけサポート、服薬管理
夜間の職員の有無	無（隣接するグループホームに夜勤者あり）
職員がいる時間帯	隣接する暮らしネット・えん事務所に平日（祝・土含む）は9時から6時まで。日曜日休
居住者の生活把握の方法	必要がある入居者には安否確認を兼ねた生活把握実施。有（月1回）
居住者ミーティング	有
居住者の外出時のルール	夕食の表に外泊等を記載
地域住民とのコミュニティ形成のための支援	近隣住民との交流イベントの実施、支援 地域に開放したスペース・イベント等の定期的、随時運営（カフェ、食堂、カルチャー教室等） その他（法人の行事への参加。コンサート等）
サービス付き高齢者向け住宅の登録の有無	無
有料老人ホームの登録の有無	無

建築図



S=1:150

グループリビング てのひら

兵庫県高砂市



自由で安心な暮らし

高砂市は世界遺産姫路城がある兵庫県姫路市に隣接する、人口10万人弱、北は山に、南は瀬戸内海に面した工業地帯です。謡曲「高砂や〜」発祥の地としても有名です。

さて、新幹線姫路駅下車、山陽電機鉄道に乗換えて15分。高砂駅に到着したのは、11月29日夕刻。グループリビングてのひらは、駅から徒歩7分のところにあります。近隣には病院、銀行、警察、文化会館、スーパーがあり便利です。また近くの加古川には川沿いに散策路や河川敷公園などがあり、自然豊かな場所に立地しています。

「グループリビングてのひら」は、NPO法人てのひらが運営しています。グループリビングを開設する前からデイサービスや居宅介護支援事業所を運営されていました。このような経験を通して、理事長の石原智秋氏は神戸の震災復興コレクティブやCOCO湘南台に興味を持つ前からグループリビングのような住まいが必要だという思いを持ち続けておられ、2010年にJKA補助事業でグループリビングを開設されました。住み慣れた地域で長く暮らせること

ができる住まいを実現しておられます。

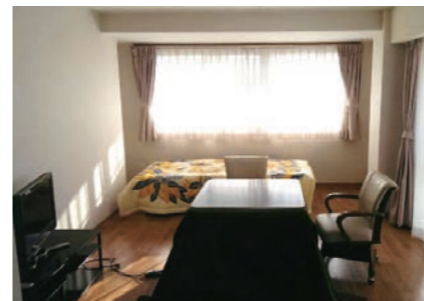
1階の食堂を日中はコミュニティカフェにして、様々な活動しながら、地域の高齢者と居住者が共に過ごせるような場所にできれば…ボランティアや居住者がそこでコーヒーを出すようにすれば、地域交流や生きがいつくりになると思っておられました。そして、要介護状態になってもヘルパーや訪問看護などのサービスを使いながら最期まで過ごすことができる「終の住処」を目指すには、コミュニティカフェ風デイサービスにすればいいとの考えが生まれたそうです。

翌日、建物を見学させていただきました。建物は3階建てで、7つの個室があります。1階は共用スペースになっており、玄関から入るとホールの右手に居間兼食堂、その奥に洗面キッチンがあります。平日はボランティアや居住者の入り混じった小規模型デイサービス、土日は地域の高齢者に開放され、短歌・コーラス・小物作り・健康マージャンなど趣味の教室が開かれ、地域との交流の場となっています。窓辺に畳1

帖ほどのタペストリーがありました。



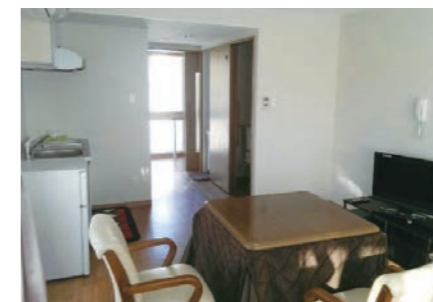
これは、居住者とデイの利用者、地域のボランティアの方々とが合同で作った作品だそうです。居間の一角には居宅介護支援事業所があり、生活相談ができるようになっています。玄関から入って左手には地域交流スペース（アトリエ）があります。またその奥には浴室がありました。2階は浴室付きの共有ルームと個室3室があります。共有ルームは和室で、居住者や地域住民が交流できるようになっており、ゲストルームも兼ねています。個室は25㎡でミニキッ



チン、洗面台、トイレ、クローゼットが設置されています。3階は居住者の個室4室となっています。屋上では居住者が野菜作りをしており、プランターには青々とした野菜がありました。またここからは加古川が見渡せ、橋を渡る新幹線が見えます。花火大会の見物もできるそうです。

居住者と一緒に夕食をいただきました。メニューは「押し寿司、ポークビーンズ、小松菜と厚揚げの旨煮、大根菜のおかか和え、玉葱とわかめのみそ汁、りんごのデザート」でした。ボリュームたっぷりで驚きました。美味しい食事をいただきながら、入居の決め手を居住者の松本さんに伺うと「ヘルパーの仕事をしていましたが、居場所がなくなり、施設に入られる高齢者の悲しい姿をたくさん見てきました。だからこそ元氣な間に自分らしく最期まで暮らせる住まいを探し、ここに入居しました」、そして「てのひらに入って良かったのは何しろ自由で、安心して暮らせるということやスタッフの笑顔が素晴らしいことでした」と言われました。

「グループリビングてのひら」はターミナルケアの経験があります。その方は82歳の方で肝臓癌の男性でした。「毎朝みんなから、おはようって言われるのは嬉しい」と話しておられたそうです。主治医の往診やヘルパー、看護師の訪問を受けながら、普段は1階のデイサービスに参加したり、時には散歩したりして、



他の健常な居住者と同じような暮らしをされていたそうです。「私も同じような最期を過ごせればいいな、と思いました」とある居住者が話されていました。

「社会と常に交流を持ち、自分の

意思で、自由な生活を心豊かに送ることができます」とパンフレットに書かれているように、この居住者は仕事や趣味、デイサービスと充実した毎日を送っておられます。ある居住者が「歳をとることは、避けられませんが今が一番若いと思い、今できる事をしようと、努力しています。」と前向きに話されていたのが印象的でした。「グループリビングてのひら」では皆さん、自分らしく自由に暮らしていました。自由で安心な暮らしがここにはあると感じました。(中村雅充)

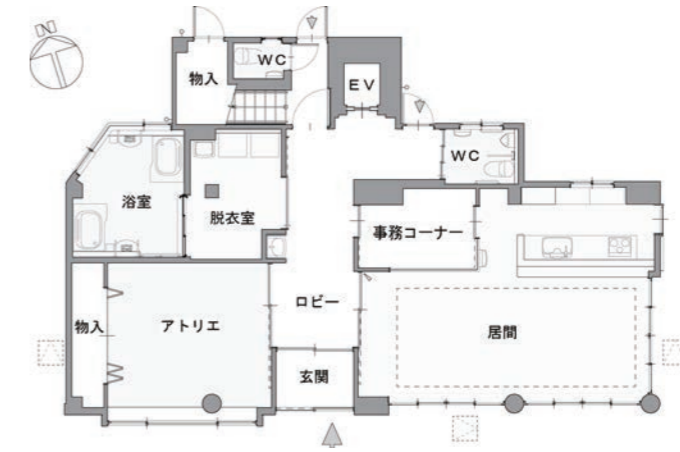


概要

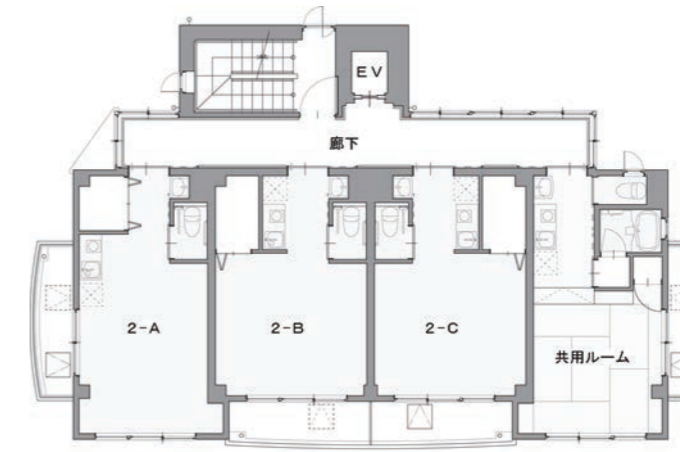
名称	グループリビングでのひら
所在地	兵庫県高砂市荒井町小松原1丁目17-9
アクセス	山陽電鉄高砂駅 徒歩8分
事業スキーム	土地賃貸 / 建物所有
事業主体	特定非営利活動法人 でのひら
開設時期	2010年4月
構造・階数・延床面積	鉄骨造・3階・413.14㎡
戸数	7戸
居室規模	25.20㎡、25.61㎡
居室設備	便所・洗面・ミニキッチン・クローゼット
共用部	食堂・キッチン・居間・浴室・トイレ・地域交流スペース(アトリエ・サロン)
併設施設・機能	居宅介護支援事業所・デイサービス
入居契約	賃貸借契約
利用料	入居一時金 無、家賃 49,000円～50,000円 家事労働費 無、 共益費 15,000円 敷金 家賃の3か月分
入居条件	60才以上
食事サービス提供者(朝)	無
食事サービス提供者(昼)	NPO法人でのひら(厨房)
食事サービス提供者(夕)	専属スタッフ(非正規雇用)
掃除サービス提供者	NPO法人でのひら(非正規雇用)
掃除サービス提供範囲	共用部分のみ
その他の生活支援サービス提供方法	専属スタッフ(非正規雇用) その他(ヘルパー事業所と委託契約)
提供している生活サービス	状況把握、生活相談
夜間の職員の有無	無
職員がいる時間帯	9:00～17:30(平日)
居住者の生活把握の方法	朝晩の安否確認 リビングでの会話と昼食
居住者ミーティング	有
居住者の外出時のルール	管理者またはスタッフへの伝言
地域住民とのコミュニティ形成のための支援	地域のボランティアの受け入れ 地域に開放したスペース・イベント等の常設的な運営(カフェ、食堂、カルチャー教室等)
サービス付き高齢者向け住宅の登録の有無	有
有料老人ホームの登録の有無	無

建築図

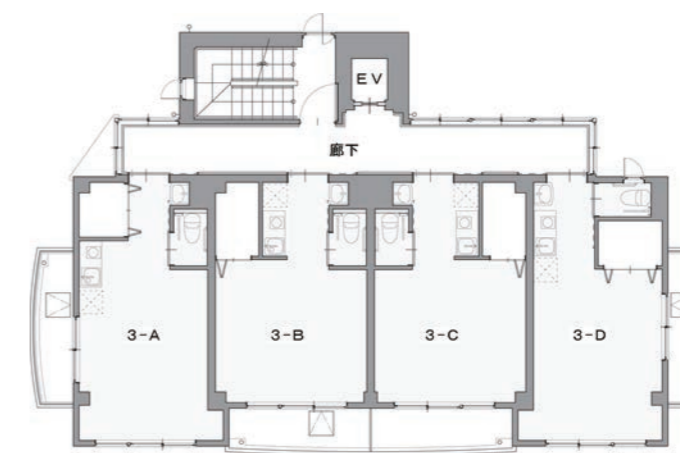
1階平面図



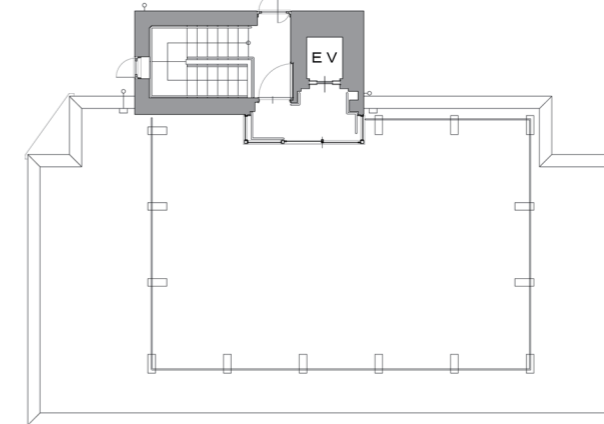
2階平面図



3階平面図



屋上平面図



じゅげむ館きたみ

北海道北見市



寒いけれど温かいじゅげむ館

夕方4時半過ぎ、グループリビング「じゅげむ館」きたみ（以下、じゅげむ館）のキッチンにエプロン姿の「住み人」（じゅげむ館で生活者はこう呼ばれる）がばらばらと集まり始める。今晚の夕食はシーフードカレーとサラダ。地域のボランティアの方（シフト制／将来は自分もじゅげむ館に入りたい…！？）を中心に、夕食の時間に向けて、住み人も食事作りに精を出す。食事を作るだけではない。作ったものを食べるのも、その後片付けも、年齢や性別に関わらず、住み人とボランティアが一緒になって行っている。朝昼晩の三食が提供されるじゅげむ館では、これらが生活の一部と化しているだけのことにはあり、その手つきは実に手馴れたもの。お皿に料理をよそう人やそれを食卓に運ぶ人、皆にお茶をつ



いで回る人など、それぞれが役割をもって活発に動いている。

そう聞くと、「そんなに毎日、大変じゃないの？」と疑問に思う方もいるだろう。確かに、毎日毎食のことになれば、それは住み人にとって負担になりかねない。だからこそ、「それが誰かのためになっている」と一連の行為への協力を仰ぎながらも、それをするか否かの最終的な判断は個々人に委ねられている。実際、食べ始める時間に上から降りてきて、

食べ終わったらすぐに自室へ戻る方もおられるが、誰もそれを咎めようとはしない。むしろ、後ろ髪を引かれているようなときには、自分たちのことは気にせず、部屋に戻っていくとその背中を押すほどである。そうというのも、じゅげむ館では「できる人がやりましょう。……そして、身体的にできない人に強制はしないようにしようね。無理は避けようよ。で、できない人はできる人の邪魔をするのは止めようね。やりたくて一

生懸命やっている人の足を引っ張ることは止めようよ」という姿勢をとり、それぞれの考え方や身体状況などを理解し合おうと努めているためだ。そして、今では、食事作りが生活にハリをもたらし、ちょっとした楽しみにもなっているという。

じゅげむ館の元は学生寮。キャンパスの閉校にともない、グループリビングの方式を取り入れた高齢者専用賃貸住宅として再スタートした。しかし、思うように入居者を集められず、地元で建設業を営む中村雅充氏がその運営を引き継いだという経緯がある。そのため、中村氏の責任はきわめて重大であり、グループリビングに関する知識のほとんどないなかで、初期の住み人1名とボランティアの方々と力を合わせて形を作っていった。現在も、月1回のミーティングに加え、2週間に一度は一人ひとりのお部屋を回るなど、中村氏はきめ細やかな対応を続けている。また、「僕、人が好きなんです。だから、僕はできるんだと思いますね」と口にし、住み人との交流にも積極的である。60代の中村氏にとっては、じゅげむ館の住み人の多くはまさに親世代。「僕は親、何の世話もできないで送りましたから。その分、今、（住み人を）送っていると思えばいいかな」と、皆さんに気持ちを傾けているところもあるのだろう。そこで、中村氏は、「あくまでも根本は、楽しく笑顔で生活できれ



ばいいんじゃない」と考え、旧友の佐々木氏（じゅげむ館・館長／住み人のために秋刀魚を焼く）と強力なタッグを組み日夜奔走している。

一方、中村氏らのこうした気配りは、住み人の皆さんにもしっかりと届いているようで、「私たちに気さくに話しかけてくれる」や「よくしてくれ」と不在時に誉めておられた。

じゅげむ館は元々が高齢者に配慮したつくりではないため、部屋の入

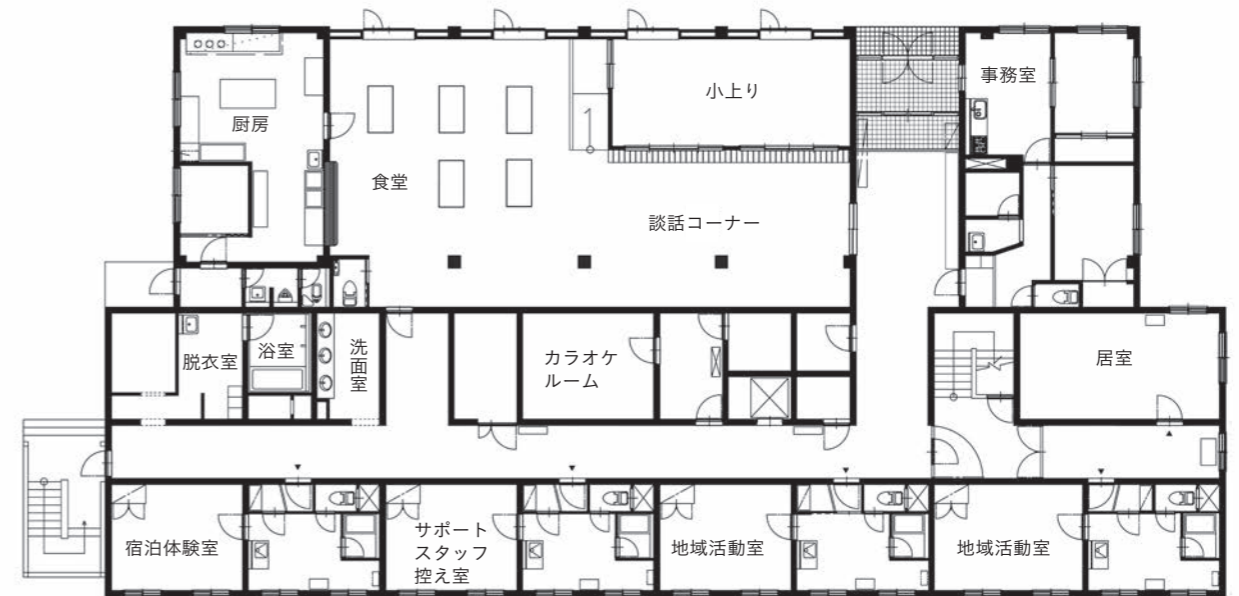
り口が狭かったり、浴槽が狭かったりするなど、不便を感じることは確かにある。しかし中村氏や佐々木氏、ボランティアの方々、そして、住み人、それぞれの努力が実り、じゅげむ館の生活は良好な状態に保たれている。

せめて、私も食事の後片付けくらいは手伝おうと思ったのですが、「明日もあるんでしょ」と住み人さんが労ってくださり、結局は何もしないままに終わりました。それどころか、北海道ハンカチをお土産にいただいたり、じゅげむ館の角を曲がるまで見送ってもらったりと、それはもう、大いにもてなされてきました。

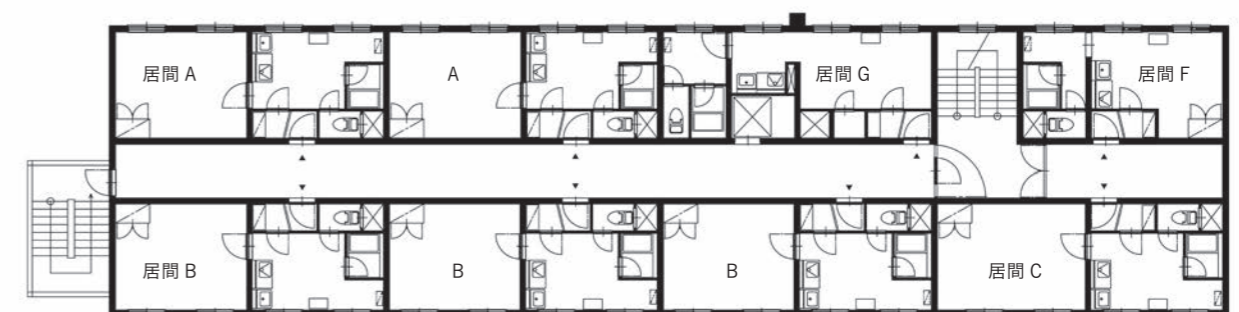
皆さん、その節は大変お世話になりました。どうもありがとうございました。（星野 友里）

名称	じゅげむ館きたみ
所在地	〒090-0823 北海道北見市広明町 210 番 13
アクセス	JR 北見駅より市内バス 10 分 (北光線) 徒歩 5 分
事業スキーム	土地賃貸 / 建物賃貸
事業主体	NPO グループリビングじゅげむ館きたみ
開設時期	2010 年 11 月
構造・階数・延床面積	RC造・4 階・1,597.00㎡
戸数	24 戸
居室規模	23.76 ~ 33.66㎡
居室設備	便所・洗面・ミニキッチン・浴室
共用部	食堂・キッチン・浴室・トイレ・地域交流スペース (アトリエ・サロン)
併設施設・機能	無
入居契約	賃貸借契約
利用料	【入居時】 入居一時金 167,000 円、敷金 60,000 円 負担金 (開設・整備) 114,000 円 【毎月】 家賃 30,000 円、光熱費 22,000 円 運営管理費 27,000 円、食費 30,000 円
入居条件	1) 自分の身の回り事ができる人 2) 自立した生活を望む人 3) 共同での生活が出来る人
食事サービス提供者 (朝) (昼) (夕)	専属スタッフ (非正規雇用)
掃除サービス提供者	専属スタッフ (正規雇用)
掃除サービス提供範囲	1 階の共用部分 (その他の階の廊下は入居者が担当)
その他の生活支援サービス提供方法	無
提供している生活サービス	無
夜間の職員の有無	無
職員がいる時間帯	9:00 ~ 17:00 (平日) 9:00 ~ 17:00 (土曜) 無 (日曜・祝日)
居住者の生活把握の方法	館長 (職員) + サポートスタッフの見守り、 運営協議会 (住み人の会: 月 1 度) での情報の共有、 住み人相互の見守り
居住者ミーティング	有 (月 1 回)
居住者の外出時のルール	外出ノートの記載、住み人相互の連絡
地域住民とのコミュニティ形成のための支援	近隣住民との交流イベントの実施・支援、 地域のボランティアの受け入れ、 地域に開放したスペース・イベント等の常設的な運営 (カフェ) (2014 年度より)、地域の行事情報、 活動に対する情報の積極的な提供、 地域行事への参加
サービス付き高齢者向け住宅の登録の有無	無
有料老人ホームの登録の有無	無

1 階平面図



2 ~ 4 階平面図



COCO宮内

神奈川県川崎市



支援の輪が運営の牽引力

交通の利便性から、バブル経済崩壊後も地価が上昇し続けているという武蔵小杉駅近郊の住宅街にある「COCO 宮内」を12月4日～5日に宿泊訪問しました。

鉄筋コンクリート3階建ての2階と3階の南側に25㎡の居室が5室ずつ。広い廊下の中央にエレベーターと階段、採光の透明な吹き抜けが通っています。2階には大浴室と子供教室(学童保育)、3階は小浴室と茶席を設えた腰高の座敷、リビング、キッチン、オープンテラスと、どこも明るくゆったりとした空間の中で、62歳から88歳の女性6人、男性2人が生活しています。1階はディサービス「TACK」、事務室と、奥の趣味の教室「アトリエ21」、外から出入りするカフェ「BeBorn」。私は2階の空き室の一つに宿泊させてもらいました。

居室は車椅子対応の広いトイレと洗面台、IHキッチン、可動式収納庫、ベランダが設置されています。個室をのぞき全館床暖房でひんやり感がありません。

さっそく3階のリビングで練習中のコーラス教室に参加。ちょうどお

茶休憩で、隣に座った入居者の女性から、「2年前に介護付き老人ホームから移ってきて、当時脳梗塞の後遺症で声が出なかったけれど、すぐにコーラスの仲間に入れてもらい、今は楽しく歌っている。」という驚きの体験談を伺いました。入居者4人を含め、ライフサポーターや地域の女性約30人が在籍し、いつも20人くらい集まって歌っているそうです。後半の練習曲は二部合唱の「くりの実」。講師のピアノの音に合わせて、一節ずつの丁寧な指導で、メリハリの効いた素敵なハーモニーに仕上がりました。毎年秋のフェスティバル「COCOへ行こう」で発表しているそうです。

昼食は、カフェ「BeBorn」でランチのおでんセットを注文。茶飯と8種類のおいしいおでん、野菜の



小鉢がついて650円。入居者のほかにライフサポーターや近所の会社員、親子連れなどが立ち寄り、毎日20～30人の利用者が訪れ、交流の場になっているようです。



午後は定例の避難訓練に加わり、ディサービスやカフェから避難した人たちと一緒に消火器の扱い方を体験しました。

この後、決められた順番で入浴を済ませ、カフェで原真澄美理事長から「COCO 宮内」設立の経過と10年の歩みをお聞きしました。

5人のお子さんの3人目の妊娠で教職を退き、当初は学童保育所建設をめざしていたそうですが、生活の変化とともに高齢者問題に発展し、先祖から受け継いだ土地の一部、800坪を福祉ゾーンとして使いたいというご夫君、原博一氏の思い



と、地域で福祉活動に関わってきた原さんの豊富な経験が一つになってグループリビング建設に至ったことを知りました。当然ながらお二人の周りに集う多くの人たちが正会員40人、賛助会員40人、サポーター会員60人の支援の輪となり、さらに12講座の趣味の教室に参加する人、カフェを利用する人たちも巻き込んで、楽しいコミュニティが形成されていることと、携わるスタッフ一人一人の力が合わさって運営の牽引力になっているところが、ほかのグループリビングには見られない特徴かと思いました。

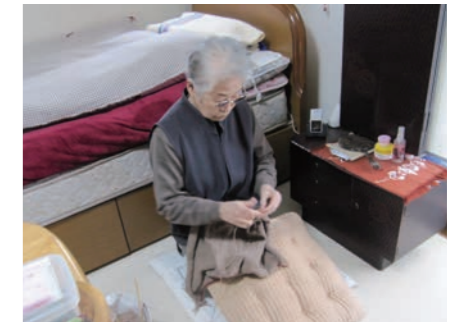
原理事長の、「当初は終の住処という考え方だったけれど、認知症になった人がグループホームや有料老人ホームへ移らざるをえない状況を経験し、ここで過ごすのにちょうどいい生活レベルのときに住んで、難しくなったら適切な場所に移るのも良いのではないか」と思うようになったという、経験から得た現状認識も学ぶことができました。

夕食の少し前にキッチンへ移動。きょうの献立は刺身の4点盛りと温野菜、エノキ茸と小松菜の和えもの、

とろろ昆布汁。料理好きな作り手が5人、1人が週に1～2回の分担で調理から片付けまで3時間で手際よく処理しています。

新聞記事を見て原さん宅を尋ね、立ち上げの研究会に町田から通い、最初の入居者になった82歳の女性は、何事にも積極的な感じで、配膳や片付けも気軽に手伝っています。つい最近まで、得意な編物を教えていたといいます。

翌朝、近所にあるハーブ教室と、



COCO 宮内ボランティアメンバーが任されているニチイのグループホームの庭にある菜園を見学した後、クリスマスパーティー料理の教室に同席。7種類の一口料理を作り、ワイングラスや小皿に入れて中皿の中に華やかに盛りつけた可愛い昼食を共にして、あまりに盛りだくさんだった体験を終わりました。

立地的にはとても7万円の家賃では住めない居室と、豊かな食事が提供される月額15万円の生活は私にとって理想郷でした。ただ、私たちのように土地も十分な資金もない高齢者グループが原さんご夫妻のような奇特な方に恵まれるとは限りません。他のグループリビングも参考にしながら実現の道を探りたいと、思いを新たにしました。(沼田昌枝)

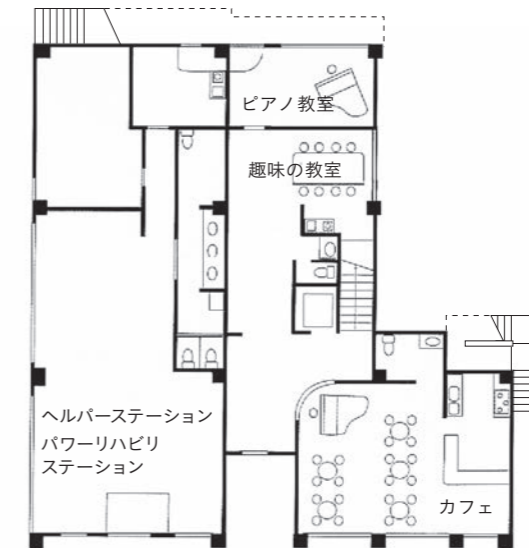


概要

名称	COCO 宮内
所在地	川崎市中原区宮内 2-15-15 ガーデン桜式番館
アクセス	東急東横線武蔵小杉駅よりバス7分、 または東急田園都市線溝の口より、バス 10 分
事業スキーム	土地所有 / 建物所有
事業主体	(有) ミヤヨシエステート
開設時期	2003 年 10 月
構造・階数・延床面積	RC造・3 階・909.30㎡
戸数	10 戸
居室規模	24.89、25.76㎡
居室設備	便所・洗面・ミニキッチン・クローゼット
共用部	食堂・キッチン・居間・浴室・トイレ・地域交流スペース(アトリエ・サロン)・ ゲストルーム・テラス
併設施設・機能	カフェ・ピアノ、パーカッション教室・趣味の教室・学童保育・ データーサービス・訪問看護ステーション
入居契約	賃貸借契約
利用料	①入居一時金 450 万円、家賃 70,000 円 ②入居一時金 225 万円、家賃 80,000 円 ③入居一時金 45 万円、家賃 90,000 円 【共通】家事労働費 30,000 円、食費 30,000 円、共益費 20,000 円
入居条件	COCO 宮内の生活の様子を知り、入居の希望のある人
食事サービス提供者(朝)	無
食事サービス提供者(昼)	NPO 法人グループリビング川崎 (カフェにて)
食事サービス提供者(夕)	NPO 法人グループリビング川崎 (リビングにて)
掃除サービス提供者	NPO 法人グループリビング川崎
掃除サービス提供範囲	共用部分のみ
その他の生活支援サービス提供方法	NPO 法人グループリビング川崎
提供している生活サービス	通院への付き添い、通院以外の個別の外出(散歩・買い物など)、買 物の代行、ゴミだし、個室の清掃、洗濯サービスなど
夜間の職員の有無	無
職員がいる時間帯	9:00 ~ 19:00 (平日、土曜、日曜・祝日) 清掃、食事作り、ライフサポーター、NPO メンバーの出入りあり
居住者の生活把握の方法	食事時間にライフサポーター、NPO メンバーが訪問
居住者ミーティング	有 (月/1回)、適宜必要に応じて追加
居住者の外出時のルール	居室のドアにメモを貼っておく
地域住民とのコミュニティ形成のための支援	近隣住民との交流イベントの実施・支援、地域のボランティアの受け入 れ、地域に開放したスペース・イベント等の常設的な運営(カフェ、食堂、 カルチャー教室等)、地域の行事情報、活動に対する情報の積極的な提供、 地域行事への参加
サービス付き高齢者向け住宅の登録の有無	無
有料老人ホームの登録の有無	無

建築図

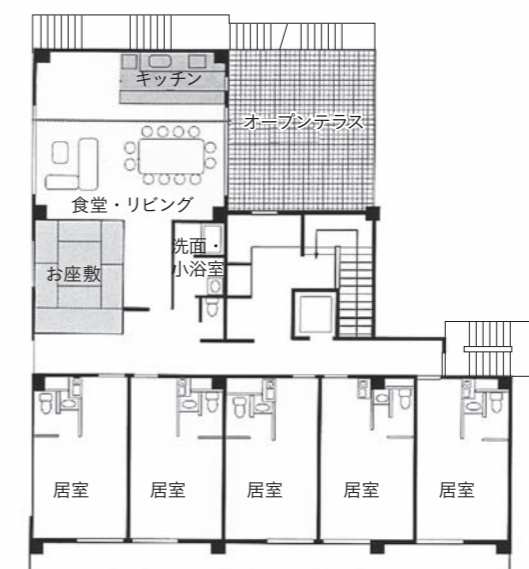
1 階平面図



2 階平面図



3 階平面図



家計簿

*○印の項目は居住者が直接グループリビングに支払う料金です。
○印以外の項目は各居住者が自分の生活に応じて支払う料金です。

グループリビング えんの森

Cさんの家計簿

項目	金額(円)	備考
○家賃	70,000	
○食費	18,000	夕食
○共益費	20,000	
○家政委託費	20,000	
電気料	3,500	自室
電話料	4,000	
自治会費 (GL内)	-	
新聞代	0	
病院代	2,000	
介護保険利用料	0	
その他	40,000	
合計	177,500	

グループリビング てのひら

Yさんの家計簿

項目	金額(円)	備考
○家賃	50,000	
○食費	32,000	昼食・夕食
○共益費	15,000	部屋の水道代含む
○家政委託費	0	
電気料	7,000	室内の料金 夏季は3,000円
電話料	2,000	
自治会費 (GL内)	-	
新聞代	0	
病院代	6,000	
介護保険利用料	5,000	要支援2
その他	15,000	
合計	132,000	

じゅげむ館 きたみ

Oさんの家計簿

項目	金額(円)	備考
○家賃	30,000	
○食費	30,000	朝食・昼食・夕食
○共益費	20,000	水道・ガス・公共の電気、灯油
○家政委託費	17,000	サポートスタッフ
電気・灯油料	12,000	個室分
電話料	6,700	含む携帯電話代
自治会費 (GL内)	1,000	会費：住人の会
新聞代	3,000	
病院代	4,500	
介護保険利用料	8,400	要支援2
その他	12,500	副食費・雑費・美容代など
合計	145,100	

COCO 宮内

Mさんの家計簿

項目	金額(円)	備考
○家賃	70,000	
○食費	30,000	昼食(カフェ)・夕食、月1回外食
○共益費	20,000	水道料・ガス・公共の電気、暖房
○家政委託費	30,000	365日の清掃と食事作り NPOメンバー電話代他
電気料	4,000	春秋は3,000円
電話料	3,000	
自治会費 (GL内)	-	共益費より
新聞代	3,925	
病院代	0	障害1級
介護保険利用料	1,376	要支援1
その他	38,000	朝食、雑費、被服、交際費など
合計	200,301	

訪問記 著者のプロフィール



石原智秋

世界遺産（姫路城）のある兵庫県姫路市に隣接する高砂市でグループリビングのてのひらを開設しています



星野 友里

立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程2年。自宅、施設以外の多様な「住まい方」について研究中



中村雅充

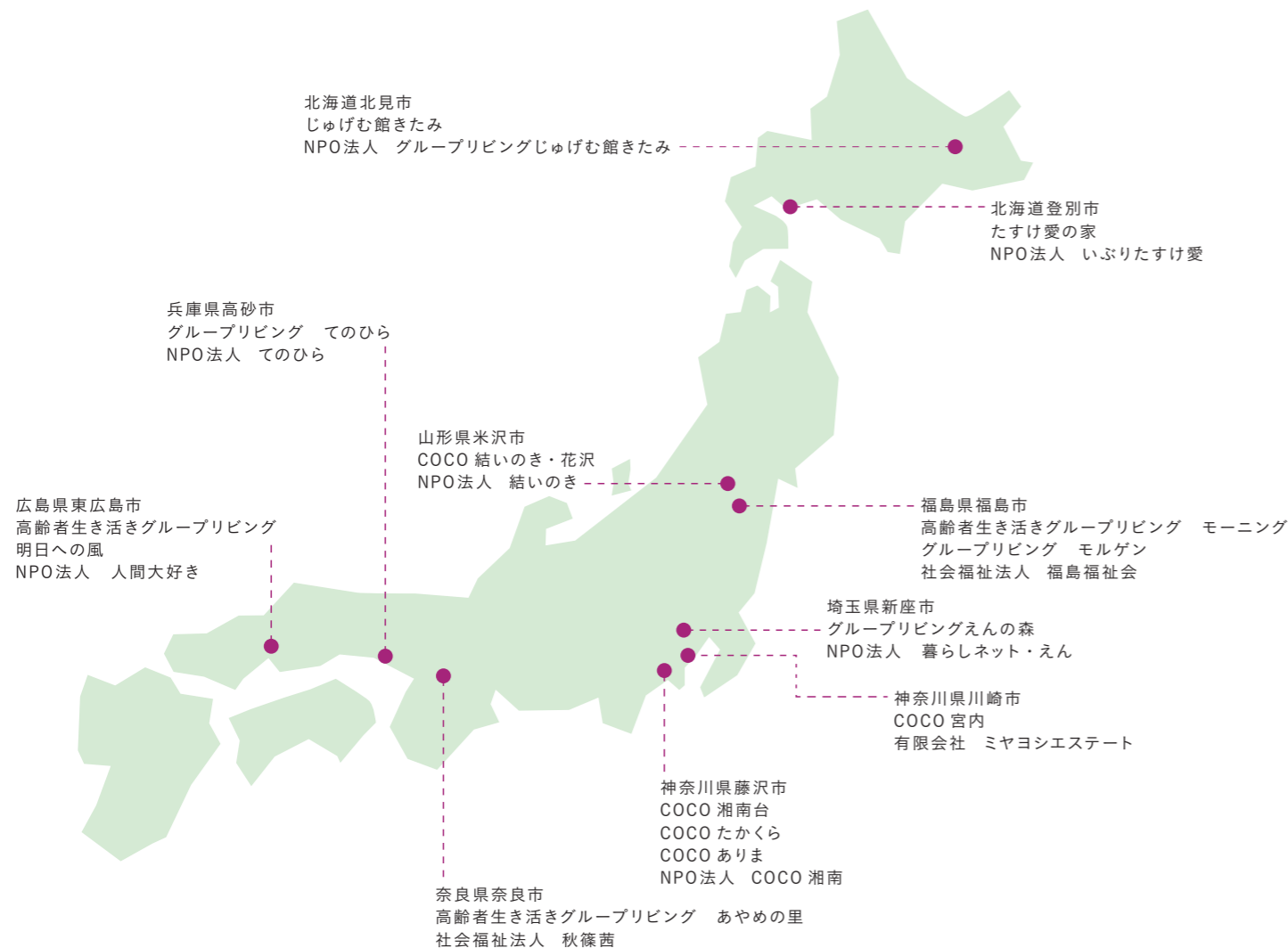
建築業界で40年、お年寄りが嵩じてグループリビングの運営に乗り出した建設会社の経営者



沼田昌枝

蕨市で高齢者が集まれるカフェと住居を合わせた形のグループリビングを作りたいと話し合いを進めている11人のみのり会の一員

グループリビング運営協議会会員のグループリビング一覧



グループリビング運営協議会会員募集中

グループリビング運営協議会はグループリビング運営者や運営者をめざす団体、個人の相互支援、相互啓発とともに、全国に向けてグループリビングの普及啓発活動、調査研究等を行い、我が国における豊かな高齢者居住の推進に寄与することを目的とします。

会員種別	内容	会費（一口）
正会員	運営に参加できる団体	20,000円
	運営に参加できる個人	10,000円
賛助会員	活動を支援する団体	10,000円
	活動を支援する個人	10,000円
学生会員	活動を支援する18歳以上の学生	1,000円

連絡先 事務局 土井原奈津江
〒252-0804 藤沢市湘南台7-32-2
NPO法人COCO湘南内
TEL 0466-46-4976 FAX 0466-42-5767



この訪問記は財団法人JKA補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会を創る活動」で作成しました。