



# ナビゲーション

じりつ みち あんない  
自立への道案内



## もくじ

- つるはかつひろ じりつ みち 鶴羽雄大 自立への道 ..... 2
- おすすめのお店紹介します！ ..... 6
- へんしゅうこうき 編集後記 ..... 8

# 鶴羽 雄大 自立への道

5月から大阪市平野区の市営住宅でひとり暮らしを始めた鶴羽さんにインタビューしました。

## ○自立までの流れ

2025年 7月 市営住宅当選 (11回応募)

12月 市営住宅内覧  
母、ヘルパー、川村義肢 (福祉用具事業者)、住宅管理センター  
山下 (ナビ)

2026年 2月 リフト試乗会  
ヘルパー事業所、川村義肢、山下が参加し、リフトやシャワーチェアを  
試乗しました。



3月 市営住宅の鍵受け取り

生活介護クラン (大阪市東住吉区) 見学  
非定型申請

4月 生活介護クラン契約

5月~生活介護クラン 週1回通所

(お風呂利用がメイン)

平野区の市営住宅で生活スタート



## ○利用している主な制度

重度訪問介護（6事業所）、生活介護、訪問看護（週1回）、訪問診療（月1回）、就業支援

## ○介護時間数

介護時間が現在506時間です。私は24時間が必要です。今の時間数では足りないなので介護時間数を増やしてもらうために非定型を申請中です

## 鶴羽雄大さんにインタビュー

インタビュアー：山下

ようこそ！わが家へ！

### ○一人暮らしをして良かったことを教えてください。

実家で生活している時は、家族とトイレのタイミングが重なると我慢をする必要があり便秘がちになります。ウォシュレットを使っていますが長い時で30分かかります。一人暮らしだと、いつでもトイレにいけるのでストレスがなくなりました。それと、外出も好きな時間に出来ることや好きな時間に寝ることが出来ることも一人暮らしをして良かったことです。



### ○工夫していることはありますか？

すぐに確認できるように介護表や訪問看護の連絡先をクリアファイルに入れて壁にかけていたり、どこに何があるかわかりやすいように収納ボックスに具体的に書くようにしています。



コマ付きのテーブル(ベッド用)を買ったので、アイパットなどを見る時などに便利です。



もう1つ工夫したことと言えば、  
便器の向きや手すりの位置を横  
から縦向きに変えてもらいまし  
た。退居する時には原状復帰を  
しないとけません。



この向きのほうが介護をし  
てもらいやすいです。

○鶴羽くんは、ヘルパーの指示はどんなふうにしていますか？

朝の準備とか、いつもやることが決まっている介護は、指示しなくてもやってほしいです。それで終わ  
ったら教えてほしいです。そのほかの時は、僕が指示をしてからやってもらうようにしています。

○お気に入りのポイントは？

お風呂場が広いところです。実家だったら足を伸ばすこ  
とができなく体を洗ってもらいにくかったですが、今  
は段差がないし、広くなったので洗ってもらいやすくな  
りました。



○生活介護クランを利用してはどうですか？

5月から大阪市東住吉区にある生活介護クランに週1回通っています。なぜ通っているかということ、介護  
時間数が足りないということ、市営住宅では、シャワー浴しかできないということもあるからです。  
クランの機械浴で気持ちよく入っています。生活介護に通ったことがなくて、いろいろとわからないこ  
とや退屈な時がありますが、僕と同じような重度障害者がクランでどんな風に過ごしているのかわかるこ  
とができ良い経験になっています。

○ヘルパーさんとの関係は？

ヘルパーさんに指示を出すのが大変で、一人暮らしをしている先輩障害者に、どんなことに困っていた  
けど、どうやって解決したのか、また、生活する中で工夫していること、ヘルパーさんとの関係など聞  
いてみたいです。特に家ではヘルパーと同じ空間にいてるので雰囲気が悪くなる時があるんですよね。

○一人暮らしをしてみても新しい発見は、ありましたか？

実家だと作られたご飯が出てきて、食べ終わったら親が片づけてくれていました。でも、当たり前ですが、一人暮らしをすると食べたいものを自分で考えて準備しないとイケないし片付けもしないと、ずっと片付かないままになってしまいます。改めて親の有難みを感じます。今までが楽過ぎましたね。それと、洗濯物は早く干さないと部屋も湿気るし生乾きになるということがわかりました。



好きな時間に寝ることが出来るようになりました！

○今後やってみたいことを教えてください

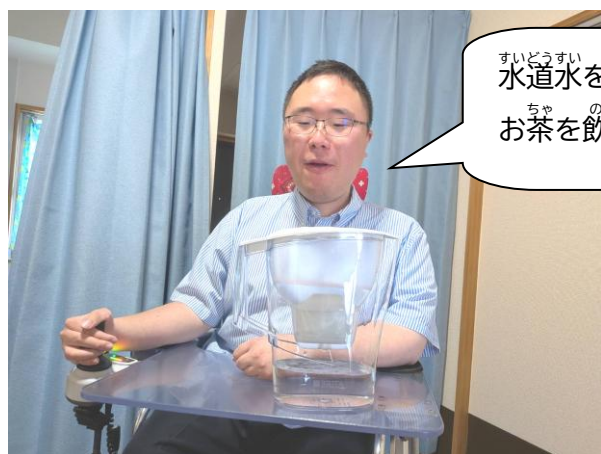
友達を家に呼んで、食事会をしたり、ガンダムのプラモデルを作りたいです。それから赤おに・青おにのメンバーとU S Jに行きたいです。

○インタビューを終えて

鶴羽くんのお宅に訪問させていただきました。いろんな方の家を訪ねる度に良いなあと感じます。鶴羽くんには、一人暮らしの面白さや大変さを、これから自立を目指している障害者に伝えてもらって、自立のロールモデルになってください。鶴羽くんも先輩障害者からアドバイスもらって、より良い自立生活を送ってほしいと思います。



インタビューに答えてくれてありがとう！



水道水を、ろ過してからお茶を飲むこともあります。

みせしょうかい  
おすすめのお店紹介します！

てんめい ちゅうぼう  
店名:チャイナ厨房

じゅうしょ おおさかしひがしすみよしくたなべ ちようめ たなべほんまち  
住所:546-0031 大阪市東住吉区田辺4丁目1-27 フルーツン田辺本町

えいぎょうじかん かようび どようび  
営業時間(火曜日~土曜日):11:30~14:30 ラストオーダー 14:30

17:30~22:30 ラストオーダー 22:15

(日曜日) : 17:30~22:00 ラストオーダー 21:45

たくはいじかん えんいじょう ちゅうもん  
宅配時間(1,000円以上の注文から):11:30~14:00 17:30~21:00

でんわ  
電話:06-6624-8284

ていきゅうび げつようび しゅくじつ  
定休日:月曜日・祝日



ココです！

みせ ばしょ  
お店の場所は  
ながいこうえんひがしすみぞ  
長居公園東筋沿い  
ひがしすみよしくやくしよ  
東住吉区役所を  
きた 200メートル  
北に200 m 行った  
ところにあります。

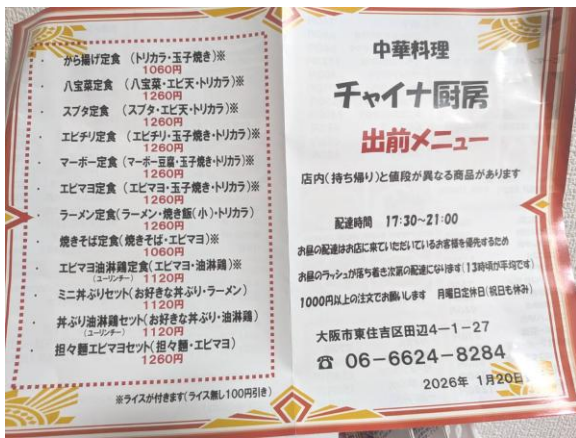




せき にん 4人がけのテーブル。2人がけのテーブル。6人がけのテーブル。の他に座敷もありました。移動で  
 できる椅子があり車いすが入れる高さの机でした。車いす複数台入れるお店です。通路も手動車いす  
 で通ることができました。

「お店は20年前に開業したんです。車いすですることができるので気軽に来てください。」とお話し  
 てくれました。また、座りやすいように席も移動させてくれて親切な対応でした。

【参考までに】



ひが ていしょく  
日替わり定食

このボリュームで1,070円はお得だと思います。  
 みなさんも、ぜひ行ってみてください！

