

# 自立生活サポートチェック表

東京LD親の会連絡会・自立生活研究会

## ひとりぐらしを応援する / 生活のためのレシピを作ろう

LD等発達障害の人々は、社会性が身につけにくい、自立しても挫折しやすい、といわれています。その原因はどこにあるのでしょうか。発達障害者支援法の施行、特別支援教育等の実施により、発達障害者への支援は、進んできておりますが、生活面での支援については、まだ道は遠いという実感があります。

私たち東京LD親の会連絡会の5名の有志による自立生活研究会（通称・ジリ研）は、保護者の目から、生活の現場を見直す試みを続けてきました。この度、4年間にわたる会合と話し合い研究してきた成果を、サポートチェック表としてまとめました。

「自立生活」とはどんなことをいうのでしょうか、身の回りのことができるという自立、精神的な自立、経済的な自立、人間関係の変化の中で自分を処していく自立、イメージはいろいろあることと思います。20代ともなると漠然とではなく、青年たちが将来にわたりどのような生活をめざしていくのが、いやおうなく問題として立ちはだかってきます。

そこで、この冊子は、20代の青年たちが、地域のアパートなどで一人暮らしをするときを想定し、あくまでも具体的に、暮らしを成り立たせるには何をしたらよいかを考えるツールとして使えるように、項目を並べてあります。

でも、一人暮らしを全部のみなさんに勧めるという意味で一人暮らしを想定しているわけではありません。毎日の暮らしを見直すためには、一人暮らしというシンプルな想定が必要でした。ひとりできないことも、沢山あります。その項目は、誰に担ってもらえばよいのか、お金があれば解決することか、支援はどこで得ることができるか、今後を考えていくための基となる材料が、ここにあります。

ぜひ、お手元に1冊お求めください。

1冊：1000円

お申込・お問い合わせ・連絡先アドレス  
[UGN09843@nifty.ne.jp](mailto:UGN09843@nifty.ne.jp) 森野勝代

