

概要版

奄美地区 障がいがある方の 一人暮らしのガイドブック



～部屋探しと生活のルールとマナー～

実家から一人暮らしへ、退院して一人暮らしへ…など、ひとそれぞれの理由や夢、希望の実現のため、望む暮らしがあります。

自立支援協議会では、借りる側の手引きとしてガイドブックを作成しました。これは不動産屋さん家主さんのような貸主の方にむけても、地域にさまざまな支援があることをご理解いただけるように作成しています。

1) 一人暮らしの心構え～一人暮らしになって何が変わるのか～

◎実家暮らし等（施設や入院生活）

- ①法律や契約などを意識せずに生活していた
- ②食費や光熱費などの生活は家族と一緒に
- ③部屋で少々騒いでもわがママが許された



◎一人暮らし

- ①自分で契約（約束）・法律を守る義務を負う
- ②自分で支払いをする責任をもつ
- ③迷惑行為は近隣住民や家主さんとの関係を損ねることになる



2) 部屋探しの流れ

Step1 情報を収集して予算を立てよう

- ・情報収集をして調べる
- ・住む場所を選ぶ
- ・家賃はいくらかかるのか予算を立てる
- ・部屋の希望条件を整理する

Step2 不動産屋さんに行こう

- ・部屋を探してもらう
- ・不安やわからない点を相談する
- ◎不動産屋さんに行くときには家族や支援者と一緒に行きましょう

Step3 物件を見学しよう

- ・周辺をチェックして歩いてみる
- ・部屋の間取りや設備を見る

Step4 契約し入居する

- ・契約内容を確認する
- ・入居して部屋の現状を確認する



3) 賃貸借契約の基礎知識

Check1 賃貸借契約とは、貸主と借主が部屋などの賃貸物件を借りるために作成する契約書のことをいう

Check2 契約手続きの流れ

◎希望する条件の部屋や家屋が見つかったら、入居申し込みを行います
（家賃の他に敷金・礼金・仲介手数料などの費用が発生し連帯保証人も必要）

◎連帯保証人がいない場合は、家賃債務保証制度が利用できるか相談

◎契約には重要事項説明書がある

Check3 部屋を借りる上でのルールがある

Check4 部屋を退去することが決まったら、速やかに不動産屋さんや家主さんに退去日を連絡

4) 金銭管理の基礎知識

「入るお金」と「出るお金」のバランスが大切になるので、一人暮らしには何をどのくらいお金が必要なのか確認をする

Check1 一人暮らしを始める時にかかる費用を計算する

Check2 ひと月の生活費のめやすを知る

Check3 自分のお金の使い方を知る

Check4 節約の工夫をする

(借金をしない 計画的な使い方を身に付ける 急な出費に備えるなど)



5) 生活マナーの基礎知識

Check1 ゴミの出し方を知ろう

Check2 共有部分はみんなのもの

Check3 良い人間関係は安全・防犯にプラス(近所つきあい)

Check4 引っ越しをするときにはきれいしてから返す(退去するときのマナー)

Check5 緊急時や災害時の備えをしよう(台風や地震)

カギの紛失や水漏れ、停電の時の確認をしておく



「借りる人」と「貸す人」の安心のために大事な事は、賃貸物件を貸す人がどのような不安をもっているのかを借りたい側が知り理解することです。また、地域で当たり前の生活を希望している障がいのある方、つまり部屋を「借りる人」が利用している障害福祉の支援(人的資源やサービス)について、不動産屋さんや家主さんに知ってもらうことが重要です。

<困った時の相談先>

◎障害福祉サービスを利用している場合

【相談支援事業所】

相談支援専門員がその方の障害福祉サービスの利用計画を作成しています。入居時に担当の事業所の連絡先を確認したり、「生活サポートシート※」の利用を勧めます。(※貸す人と借りる人が安心して部屋を借りるためのシートです)

◎障害福祉サービスを利用しているかわからない場合

【基幹相談支援センター(ぴあリンク奄美)】0997-69-4061

障がいの有無にかかわらず、支援者がいるのかわからない、サービスを利用しているがどこの事業所が担当なのかわからない場合等は、ぴあリンク奄美へご連絡ください。

【各市町村の障害福祉担当課】代表番号になっておりますので担当課までご連絡ください

奄美市福祉政策課	0997-52-1111
笠利総合支所いきいき健康課	0997-63-2299
住用総合支所市民福祉課	0997-69-2111
大和村保健福祉課	0997-57-2111
宇検村保健福祉課	0997-67-2211
瀬戸内町保健福祉課	0997-72-1111
龍郷町保健福祉課	0997-62-3111



このガイドブックは公益社団法人宅地建物取引業協会奄美支部の協力で作成しました。

令和4年3月作成