

自立生活センター・小平 通信

生活を豊かに彩る「ゆにーく ゆあ らいふ！」

SSKP

ゆにーく *your* らいふ

2015年

1 月号



〔表紙写真〕 2014年12月 忘年会

報告



リーダー養成集中ILP報告



赤い羽根共同募金報告

好評連載中!



涼子の交通アクセス こんなんでもいいん会

e t c...

目次

2015年

1 月号

自立生活センター・小平 通信 SSKP
ゆにーく your らいぶ

p 3 新年ごあいさつ

p 4 リーダー養成集中ILP報告

p 5 赤い羽根共同募金報告

p 6 自立生活と緊急時対応

p 7 **連載**涼子の交通アクセス こんなんでもいいん会

p 9 NEW FACE 紹介

p 10 活動報告

p 13 編集後記・地図

p 14 サービスのご案内

【お知らせ】

連載「ぶっちゃんの子育て奮闘記」「こだいらいん」「歩いてきた道、これからゆく道」は休載させていただきます。ご了承ください。

新年ごあいさつ

自立生活センター・小平
代表 竹島 圭子

怒涛の2014年が終わり、2015年がスタートいたしました。本年も自立生活センター・小平をどうぞよろしく願い申し上げます。

当センターは設立19年を迎えます。無事に新たな年を刻むことができましたのも、ひとえに利用者の皆さま、介助者の皆さま、地域の皆さま、関係する各団体の皆さまの多大なるご支援、ご協力のお陰と感謝しております。この場をお借りして深く御礼申し上げます。

さて、2014年を振り返ってみますと前代表・川元恭子の逝去に始まり、代表・竹島、副代表・小泉、事務局長・浅川の新体制になり、自立生活センター・小平の理念をもとに職員が一丸となって活動、運営してまいりました。

事務所としては障がい者の急な体調不良を想定して、全職員、介助者向けに緊急時対応研修を行いました。この研修は一度で終わるものではなく毎年確認の研修を行いたいと考えています。

一昨年6月に「障害を理由とする差別解消の推進に関する法律」が制定され、昨年に入って「障害者の権利に関する条約」も批准されました。今後は「障害者も健常者も分け隔てのない共生社会」、「他の者との平等」が強調され、私たち当事者の選択肢は増えるはずです。このチャンスを掴み、当センターとしてもさらに運動に力を入れていきます。

新しく到来する2015年度は総合支援法の報酬改定の年で、国の報酬改定検討チームで様々な議論が行われており、その中の一つに国庫負担基準の見直しがあります。税金で運用する総合支援法は、自治体の持ち分比率は国が1/2・都道府県が1/4・市町村が1/4となっていますが、その国の1/2には利用する障がい者の人数ごとに上限が設定されており、それを超えた場合は全額が市町村負担になります。そうすると長時間の制度を利用する重度障がい者に適切な介助時間が支給決定されない締め付けがおこるので、全額市町村負担にならないよう補助金という形で国は市町村に助成しています。この補助金を見直す、簡単に言うとカットするというのが今回の検討テーマにあがっている内容です。この対策のための運動は、いま全国のCILが共同で行っており、当センターとしても関係する自治体に対して申し入れをしている最中です。

地域で暮らす障がい者が安定して生活できるよう、自分らしい自己実現ができるよう微力ですが力を注いでいきたいと思えます。

関係する皆さま方に益々のご支援ご協力をいただきますよう、宜しく願い申し上げます。

リーダー養成集中ILP報告

浅川 都

2014年9月、10月に長期ILPリーダー養成講座がありました。

長期ILPとは、障がいを持つ方が一人暮らしをするためのノウハウを、同じように障がいを持ち、一人暮らしをしている者から伝えるプログラムです。

家族と暮らしている、施設やグループホームで暮らしている方や、一人暮らしをはじめたばかりの方が受講し、新しい生活に必要なことや、自分らしく生活するにはどうしたらよいかを一緒に考え、共に学ぶ全11回の講座です。

内容は、制度学習や金銭管理、介助者とどうかかわったらいいか、掃除、洗濯、調理やフィールドトリップ、自立者のお宅訪問、自分の障がいについてなど一人暮らしに必要なものです。

リーダー養成講座は、地方の自立生活センターで、まだ長期自立生活プログラム<以下長期ILP>を行っていない団体の障がい者に受講していただき、各団体で長期ILPを行うためのリーダーを養成する講座です。今年は、北海道から九州まで、5名の参加がありました。

CIL・小平で毎年行っている長期ILPは、5月から7月の間、週一回全部で11回のグループ形式のプログラムですが、リーダー養成講座では、宿泊体験室や、ホテルに泊まって、前期と後期で3日間ずつに凝縮しての講座です。

講座の内容を伝えるとともに、どのような意味があって入れているか、受講者への対応の仕方、リーダーとしての視点などにもふれました。

かなりの凝縮版なので、朝から夜まで一日講座の日もあり、心身ともにキツかったと思いますが、みんなそのような顔も見せず、センターに帰って講座を行うという目標に向かって頑張っていました。

また、東京とそれぞれの地域による制度の違いや、移動手段や交通の問題など多くの情報交換もできました。

長期ILPを受けた方が、すぐに自立生活ができるわけではなく、その後個別でのプログラムを重ね宿泊体験プログラムを行って、自立への準備をしていく必要があります。それは、自立するのは障がいをもつ本人だからです。周りのサポートももちろん必要ですが、自立を選んだ障がい者が自ら準備をせず、生活のことを考えず、親や周囲の人任せにしたのでは、自立になりません。時間がかかっても、自分の生活を考え、辛いことや苦しいこと、失敗することから逃げずに考え、経験をすることが必要だと思っています。大変なことも多いと思いますが、それ以上に、人間らしく生きることのよろこびがあります。

たとえ、どんな重度の障がいがあったとしても、地域で自分らしく生きていくことはできると思います。

これからも、各団体で長期ILPを通して、少しでも多くの障がい者に自立生活の楽しさを伝えられたらいいと思います。みなさま、お疲れさまでした。

赤い羽根共同募金報告

大淵 由理子

昨年10月10日と10月17日に、毎年恒例となった赤い羽根共同募金の活動を行いました。

参加人数は一回目二回目と5～6人でした。

活動時間は16時から19時でした。

場所は花小金井駅構内と、田無駅構内でした。両駅とも、駅を利用する方が多かったのですが、募金してくれる方がなかなか居ず、最初は「今回少ないかなあ？」とメンバーで話していましたが、時間が経つにつれ、募金に協力してくれる方が増え、良かったと思いました。

募金をしてくれる方のなかには、赤い羽根とは関係ない話をして、政治に対してお金はどう使われているかの苦情？を言われ、『私たちに言われても…』という方もいれば、何故か、「頑張ってるね？」と問いかけられながら手を握る方もいたり…。私はなんて答えたらいいんだろうと思いました。

募金をしてくれた方、募金活動のメンバーの協力もあり、2日間で20万弱の募金が集まりました。

今年もまた、ご協力をよろしくお願い致します。



自立生活と緊急時対応

小泉 信治

みなさんこんにちは。さて、自立生活センター・小平は1996年4月に設立以来、“障がい者の自立生活”を基本の考えに持ち、地域で生きる障がい者のみなさんにサービスを提供してきました。“自己選択”、“自己決定”、“自己責任”を忘れずに職員、介助者ともにサポートをしています。

しかし(私自身も経験がありますが)、地域で生活を送るうえで起きてはほしくないことですが、これまでに何度か利用者さんの身に緊急を要する事態が起きています。例えば突然の高熱、息ができなくなるほどの痛み、食べ物が喉に詰まり窒息、意識不明などです。介助者のみなさんも経験が長くなればなるほど、利用者さんの生活をサポートする上で危険を感じる場面が多々あると思います。

しかし、先にも書きましたが、CILの基本理念は当事者(利用者)主体です。一人暮らしをしていたら、例えばいつ何を食えるかなどは自分で決めることであるので、それを止めさせるのはCILの理念に反することになると思われるかも知れません。しかし利用者さんの命にかかわるような事故(食べ物を詰まらせる、急に呼吸が止まっている等)は一緒にいるかぎり緊急対応をしなければなりません。そのようなときこれを食べてはいけないなどと管理をするのではなく、事故を予防するという意味で食べ方を工夫する、柔らかくしたり、小さくしてから食べるなどの提案がこれからはさらに必要なのかと思います。

とは言え、実際に事が起きてしまった時には適切に動ける必要性があるので、緊急時対応研修は職員、介助者双方に定期的に行なって行きます。しかし、基本的にはやはり“自立生活”。地域で生きていくために何が危険で何が安全かを自分自身がよく知り、何かの時にはどう介助者に動いてほしいかを日頃から話し合うことが大切だと思います。それが自分や介助者に対して果たせる、“責任”なのかなと思う今日この頃です。



涼子の交通アクセス こんなんでいいん会

山崎 涼子

皆様ごきげんよう。久々の登場です。あっという間に年が明けてしまいました。今年は2015年。昨年から時の流れについていけない私です。

さて、今回はこの一年間、さまざまな駅を利用してさまざまな場所に行きました。そこで体験したこと、感じたこととお話します。

この1年はマナーについての報道が多くありました。傘の持ち方、ベビーカー利用のお母さんへの非難。機器を操作しながら歩く……。ニュースをみる度に危ないなー。とはおもっていましたが、まさか私に起こる？とはその時はおもってもみなかったのです。と、ものごとの始まりはいつもこんなものでしょうか。過ぎてみればね……。

まずホームでのスマホながら歩き。朝のラッシュのホームに行くと必ずながらさんがいる。だから係員に『ご希望のドアはございますか？』と聞かれても大体がその時にいる場所から一番近いドアに決める。何度も言うが、ながらさんと出会うのが怖いからだ。でも私の考えは間違っていた。電車が来て係員さんがスロープを設置して『どうぞ！』と合図があって『はい。』と乗車しようとしたその時。スマホ操作しながらさんが、スロープの横につまずいた。ホームの遠端というか、電車に触れながら歩いてきた。そこにかがんでスロープを支えていた係員さんの上に倒れてきた。一部始終を見ていた私は少し前で係員さんに『頭！』ととっさに言っただけで助けられなかった。危ないでしょ！とながらさんにいったのですが、係員さんに謝罪もなくながら歩きしながらながらさんは、去った。『えっ？』て、こんな時につかう言葉なのね。係員さんは大丈夫ですよ。といったけど、痛そうだった。

次に、日中のベビーカー使用者の親子。赤ちゃんが泣いていて泣き止まない。どうみても新米ママ。ちょっとくらいの混雑車両で始まった！『どうにかならないの？』と私と同年代風の女性40代？

お母さんも泣きそうに『すみません…』と。つつい私も言ってしまった。『仕方ないよね……。』お母さんは赤ちゃんを抱きあげてもう少しだから泣かないでと言いながらあやしていたら、次の乗客が乗ってきた。また同じ女性が『子供が乗ってないならベビーカー畳めば？』そこまで言うか？お母さんは、はい。と畳始めたが、そこはなんと、車いすベビーカーマークのついた優先スペースである。『どくのはお前じゃあ〜』ともう少しで叫ぶところだったが、お母さんの気持ちを考えてぐっところえた。私と介助者でベビーカーを支え、お母さん

と話ながらなんとか目的地についた。降りる時に『気にしないでね。また逢いましょう。』と意味不明な言葉を掛けた。

次はもっとすごいよ。

『死ね!』って言われたのよ。それも2回も。

1回目。降車時、スロープ横にいた学生風の女の子。私がスロープを降りるのを待っていてくれた人がいっぱいいるなかで、『死ね!』って。だから私言ってやった。『おはようございます。』と丁寧に。

2回目はバス『車いす使用者が乗降するのは多少の時間がかかる。その時は乗務員さんがとても慣れていて、とてもスムーズに乗車できた。次の停留所で降りるその女性が私の横を通るとき。『死ねば?』といった。40才代かな? 私はなるべく笑顔で『恐れ入ります。』と。なんで恐れ入るのか今でもわからないが、その時発した言葉はそうだった。腹は立たない。数年前の私ならぶん殴っていたかな? それはないが、言い返してしたかもしれないが、私も大人になったのか、ただ齢を取って疲れることを避けたいだけなのか、自分でも意外なほど怒りはない。

感じたことは、『かわいそうな人だなあ。』かな?

こんなこともあった。車いすスペースを選んで乗ったらそこにはなんと大人が入りそうな旅行用キャリーバック3個。ポストンバック2個。その前の優先席には若い夫婦と幼児1名。老婆1名。乗車してきた私を見た父親は? 『大丈夫ですか?』と。えっ? なにかが、わからないが、とりあえずはい。と言うしかないじゃない。仕方なく隅っこにいたらそこに居合わせた男性会社員が、『ここどこか見てわかるでしょ。荷物どかしたら?』と言ってくれたら始まってしまったケンカ。正義感の強い人。そうでない人に挟まれた私。人生板挟み・・・『すぐ降りますから・・・。』と言って静かにしていた。こうやって車内トラブルって起こるのねと知った。



今年もいろんな場所へ行った。たくさんの電車やバスに乗った。地下鉄の複雑な乗り換えにも大分慣れた。マナーの良い人悪い人。自分はどうか?と省みる良い機会にも恵まれた。それでもおもうのは、大江戸線のように好きな電車に好きなところから自由に乗降できるのがいい。

皆もそう感じているはずだ。いつか叶う夢で終わらせてはいけない。運動して、皆で勝ち取ろうよね。

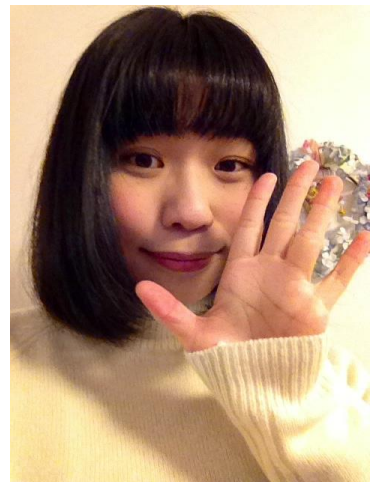
【写真】授乳室にあるオムツ交換台。台下にも足が入り車椅子使用でも楽に利用できる。こういう造りがあたりまえにある社会を目指して^^

【NEW FACE紹介】 鶴ヶ野 知佳

昨年9月から職員になりました、鶴ヶ野 知佳(ツルガノチカ)と申します。改めて自己紹介をしたいと思います。

鹿児島県霧島市の生まれ、父、母、姉、私の4人家族です。今年24歳になります。小中高と地元の学校に通い、大学入学と同時に上京してきました。大学は絶対東京に行く!と決め、勉強は嫌いでしたが学校は一日も休んだことはありませんでした。

趣味はドラム、現代美術鑑賞です。好きな場所は吉祥寺、下北沢です。基本的に一人で行動し、いろいろなものを見に行きます。



大学では文学部に所属し、文学における精神分析や男同士の恋愛(同性愛)、男女の社会的役割などについて研究していました。大学生の頃から、自分から何かを発信したいという気持ちはあったのですが、将来何をしたいのかをはっきりと見つけられないまま卒業してしまいました。また、将来のことをこんな短期間で決めたくないという、反抗的な面もありました。福祉系の勉強はほとんどしたこともなく、障がい者の方々ともほとんど関わったこともありませんでした。

元々、自分のことを自分の言葉で表現することが苦手であるのに、マニュアル通りに話すことがとても嫌でした。何か新しいことに挑戦したら物の見方や考え方が変わるかなと思い、こちらの事務所の面接を受けました。初めて介助に関する話を聞いたときは不器用な私には無理だろうと感じました。それと共に、こんな私の話でもきちんと聞いてくださったことが大変嬉しかったのを覚えています。不安な気持ちが大きかったのですが、それよりも、こういう人たちのなかで働いてみたいと思う気持ちのほうが大きかったので働くことを決めました。仕事を始めて3ヶ月が経ち、以前の私と今の私とでは変わったと思います。毎日新しいことの連続で気付くことが多いです。正直、介助の仕事が自分に向いているかどうかはわかりません。でも、始めたからには長く続けてみようと思っています。

職員の皆さん、利用者の皆さん、介助者のみなさんと関わりながら過ごす毎日は充実しています。緊張しながらも毎日何かを吸収したいと思いながら事務所に通っています。まだまだ至らない点ばかりですが今は自分にできることを精一杯頑張り、自分らしい介助ができればいいなと思っています。これからよろしくお願ひします。

《 活 動 報 告 》

2014年 10月

2日	(木)	ピアカンILP会議/GM会議/DPI日本会議バリアフリー部会東京オリンピックパラリンピックに向けた提言会議(山寄) / ~4日(土) ピアカウンセリング集中講座
3日	(金)	職員会議/報告検討会議
4日	(土)	東京都交通組合勉強会(山寄)
5日	(日)	国立リハビリテーションセンタースポーツ合宿調査(山寄)
6日	(月)	個別ILP(竹島) / ピアカジュアル
7日	(火)	マネージャー会議/JICA「障害者リーダーシップ育成とネットワーキング」講師(山寄) / つきの道
8日	(水)	研修会議
9日	(木)	ピアカンILP会議/チームリーダー会議/医療情報会議/GM会議/小平市障害者団体連絡会(竹島) / 国土技術研究センターヒアリング(山寄) / 個別ILP(浅川)
10日	(金)	報告検討会議/赤い羽根共同募金
11日	(土)	交通行動東京実行委員会(山寄)
14日	(火)	マネージャー会議/交通行動東京実行委員会事務局会議(山寄)
15日	(水)	個別ILP(竹島)
16日	(木)	ピアカンILP会議/エコロジー・モビリティ財団BEST研修打ち合わせ(山寄)
17日	(金)	報告検討会議/赤い羽根共同募金
18日	(土)	交通行動東京実行委員会(山寄)
20日	(月)	個別ILP(浅川)
21日	(火)	アクセスミーティング/東京都自立生活センター協議会運営会議(竹島) / 利用者会議 / マネージャー会議
22日	(水)	~24日(木) リーダー養成集中ILP
24日	(金)	報告検討会議
27日	(月)	~28日(火) エコロジー・モビリティ財団BEST研修(山寄) / JIL関東ブロック若手の集い(瀧澤)
28日	(火)	利用者交流会/マネージャー会議
29日	(水)	障害者センターピアカン
30日	(木)	自薦ヘルパー推進協会理事会(竹島) / GM会議/個別ILP(浅川) / 「骨格提言」の完全実現を求める10.30大フォーラム
31日	(金)	報告検討会議/研修会議

2014年 11月

4日	(火)	マネージャー会議/つきの道
6日	(木)	自薦ヘルパー推進協会理事会(竹島) / DPI日本会議バリアフリー部会(山寄) / 個別ILP(浅川)
7日	(金)	職員会議/報告検討会議
10日	(月)	自薦ヘルパー推進協会講師会議(竹島) / ピアカジュアル/個別ILP(浅川)

- 11日 (火) 交通行動東京実行委員会事務局会議(山嵯) / マネージャー会議
- 12日 (水) C I L上州P r o j e c t 来所 / 障害者センターピアカン
- 13日 (木) 個別I L P (竹島) / ピアカンI L P会議 / 自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島) / チームリーダー会議 / GM会議 / 医療情報会議
- 14日 (金) 報告検討会議
- 15日 (土) 交通行動東京実行委員会(山嵯)
- 18日 (火) 介護保障協議会常任委員会(竹島) / 東京都自立生活センター協議会理事会(竹島) / マネージャー会議 / 利用者交流会
- 19日 (水) エコロジー・モビリティ財団B E S T研修打ち合わせ(山嵯)
- 20日 (木) 自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島) / 個別I L P (浅川) / GM会議 / D P I日本会議バリアフリー部会東京オリンピックパラリンピックに向けた提言会議(山嵯)
- 21日 (金) 報告検討会議
- 22日 (土) 交通行動東京実行委員会(山嵯)
- 23日 (日) 全国脊髄損傷者連合会東京支部役員会(山嵯)
- 24日 (月) ポッチャ交流会
- 25日 (火) 利用者会議 / マネージャー会議 / 東京都自立生活センター協議会学習会
- 26日 (水) 個別I L P (小泉、竹島) / ~27日(木) エコロジー・モビリティ財団B E S T研修(山嵯)
- 27日 (木) GM会議 / 交通行動(大淵) / ~28日(金) 全国自立生活センター協議会関東ブロック会議(浅川、瀧澤)
- 28日 (金) 報告検討会議
- 30日 (日) D P I日本会議バリアフリー部会東京オリンピックパラリンピックに向けた提言会議(山嵯)

2014年 12月

- 2日 (火) つきの道 / マネージャー会議
- 3日 (水) 個別I L P (竹島)
- 4日 (木) 自薦ヘルパー推進協会会議(竹島) / ピアカンI L P会議 / GM会議 / 個別I L P (浅川)
- 5日 (金) 職員会議 / 報告検討会議
- 8日 (月) ピアカジュアル
- 9日 (火) マネージャー会議
- 10日 (水) 医療情報会議 / 個別I L P (竹島)
- 11日 (木) ピアカンI L P会議 / チームリーダー会議 / GM会議 / 東京都自立生活センター協議会電話会議(竹島) / 民営バス意見交換会(山嵯) / 交通行動(大淵) / 個別I L P (浅川)
- 12日 (金) 報告検討会議 / 東京都自立生活センター協議会全体会議(浅川)
- 13日 (土) ~14日(日) D P I政策討論集会(山嵯)
- 15日 (月) ~16日(火) 全国自立生活センター協議会全国セミナー(竹島、浅川)
- 16日 (火) クリスマス会 / マネージャー会議
- 18日 (木) ピアカンI L P会議 / マネージャー会議 / 自薦ヘルパー推進協会役員会(竹島) / 介護保障協議会常任委員会電話会議(竹島)
- 19日 (金) 報告検討会議

- 20日 (土) 交通行動東京実行委員会 (山崎)
- 22日 (月) 障害者センターピアカン
- 24日 (水) DPI日本会議バリアフリー部会 (山崎)
- 25日 (木) 忘年会
- 26日 (金) 大掃除／報告検討会議／マネージャー会議



【写真】「骨格提言」の完全実現を求める 10.30 大フォーラムに参加しました。

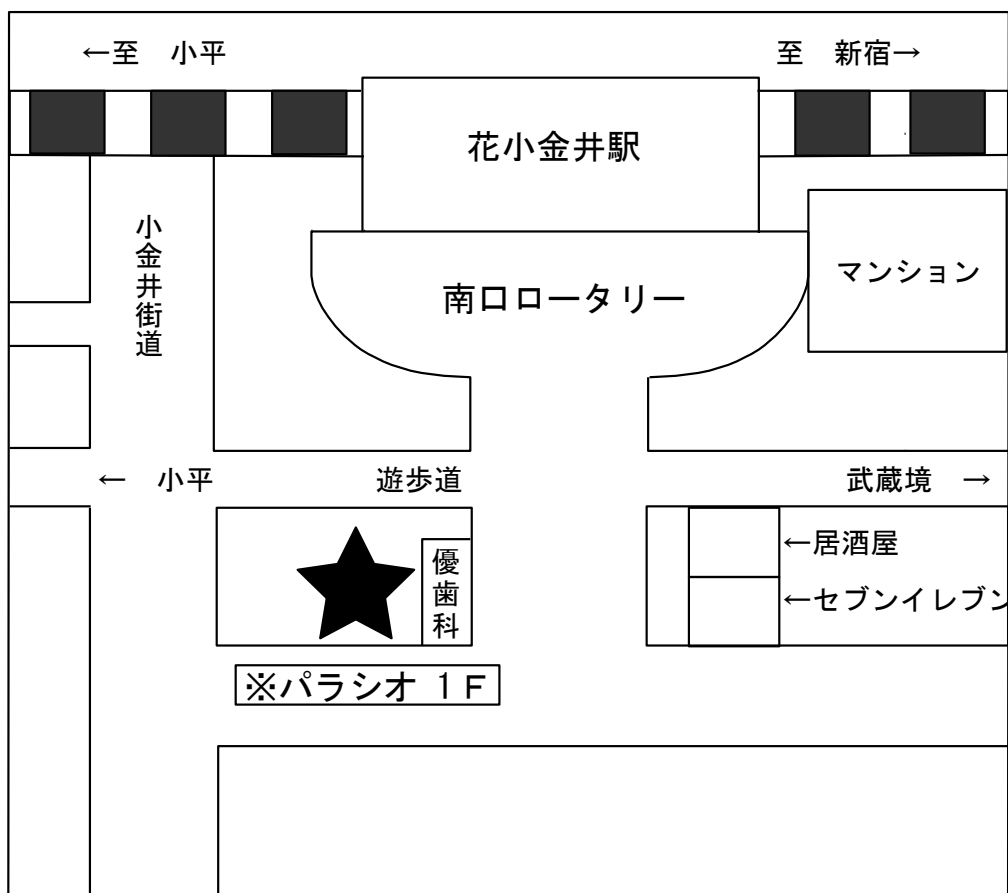
編集後記

年の瀬の街は、華やかなイルミネーションの中、クリスマス、お正月に向けて行き交うひとたちも何だか忙しそうに見えます。また、寒波の訪れによって、北海道、東北地方、日本海側が荒れて、普段あまり雪の降らない四国まで大雪に見舞われています。思えば2014年初めには関東でも大雪が降り、孤立地域がでたこともありました。異常気象や地球温暖化によって、今まで経験したことのない事態が増えてきそうです。

しかし、自然災害をゼロにすることはできませんが、起こりうる事態を想定して、備えておくことはできるのではないのでしょうか。日頃から、周りの人と災害についての話ができていくといいですね。

（編集委員 浅川）

■自立生活センター・小平 地図



24時間・365日介助

近隣の8市にまたがって身体障害者、知的障害者、精神障害者にサービスを提供しています。(初めてサービスを利用する場合は、利用規約等について事前に説明する場を設けさせていただきます。)

- ・ 自費利用 ①知的・ガイドヘルプ ￥1,450/時
- ②家事援助 ￥1,450/時
- ③重度訪問介護 ￥1,500/時
- ④身体介護 ￥1,800/時
- ・ I L P、ピア・カウンセリング利用 ご相談ください。
- ・ 自立支援法によるヘルパー利用 ご相談ください。

障害者生活支援事業

- ◇ 介助制度、手当、住宅改造、生活保護などの制度利用の申請のサポートならびに生活に関わるあらゆる相談をお受けします。
 - ・ 電話相談：365日、9時～22時
 - ・ 面接相談：月～金、10時～17時
- ◇ ピア・カウンセリング（集中講座、個別）
- ◇ 自立生活プログラム（生活力、社会性を高めるプログラム）
長期プログラム、短期プログラム、個別プログラム、単発プログラム
プログラムテーマ例…障害って何？・介護を頼もう（介護者との関係）・
制度学習・フィールドトリップ・お金の管理・調理実習 …など
- ◇ 宿泊体験－民間のアパート（自立生活体験室）に泊まって、自立生活を体験するプログラムです。
- ◇ 自立生活をめざすための住宅サービス（アパート等の住居の確保）
- ◇ 広報誌の発行（制度や自立生活のノウハウに関する情報提供、情報交換）

各サービスを利用される方には、協力会費を頂いております。
入会ご希望の方は、下記までお問い合わせください。
会費：年額4,200円(年度途中から入会の場合月額350円)

《編集》自立生活センター・小平

〒187-0003 東京都小平市花小金井南町
1-26-30 パラシオ102
TEL/042-467-7235 FAX/042-467-7335
E-MAIL: cilkodaira3@hotmail.com

《発行所》

障害者団体定期刊行物協会
東京都世田谷区砧6-26-21
(定価 100円)