1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2016 年 7 月 31 日発行　SSKP　通巻第 6385 号

ＳＳＫＰ　自立生活センター･小平　通信

Unique your Life

ユニークユアライフ

2016 . 7

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2016 年 7 月 31 日発行　SSKP　通巻第 6385 号

目　次

Unique your Life

ユニークユアライフ　2016.7

報告

p　３　ＣＩＬ小平　２０周年記念感謝祭報告

p　４　差別解消法施行記念パレード報告

p　５　熊本地震被災障がい者支援募金報告

連載

p　６　ふり～ウォーク

p　７　新連載わたしと障がい

p　８　こだいらいん

p　９　くり・パッ・チョ！

p１０　この人誰でしょう？

p１１　活動報告

p１３　編集後記・地図

p１４　サービスのご案内

ＣＩＬ小平　２０周年記念感謝際報告

小泉　信治

みなさんこんにちは。夏の訪れをほのかに感じる 4 月 24 日、自立生活センター・小平の 20 周年記念感謝祭が JR 武蔵境駅前のスイングホールにて行われました。当日は 200 名を超える参加者の方々に北は北海道、南は九州からお越し頂くことができました。

今回のコンセプトは自立生活センター・小平を 20 年に渡り支えてくださった方々に“ありがとうを伝えたい”です。20 年支えてくださった、利用者、介助者、その他関係者の皆さま。また、更にその皆さま方を支えてくださった、ご家族の方々をご招待させていただき、盛大に行いました。内容として、20 年を写真で振り返る映像コーナー、普段なかなか言えない感謝の気持ちを伝えるお手紙コーナー、この日のために作詩作曲し、演奏を披露、20 周年にまつわる大クイズ大会と大好評に行うことが出来ました。それぞれご実家からご家族に来ていただいたり、すごくすごく懐かしい顔ぶれもあり、とても素敵な雰囲気の会にすることが出来ました。

私は当センターに 20 年中 17 年関わらせていただきました。はじめの頃は事務所もとても小さく、障がいスタッフが 1 人移動するのに車椅子の通るスペースを確保するために何人も動いたりしていました。その頃出会った川元さんからは“思いやりを大事に、当センターに関わった全ての人を家族のように大切に”をいつも聞きました。感謝祭当日、参加された皆さんの笑顔をみて、たくさんの方々に関わってもらえて本当に良かったなぁと思いました。

これから先、30 年、40 年と続けられるように、皆さんのお力を借りつつ、皆で力を合わせて頑張って行けたらと思います。これからも自立生活センター・小平をどうぞよろしくお願いいたします。

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2016 年 7 月 31 日発行　SSKP　通巻第 6385 号

差別解消法施行記念パレード報告

土屋　雄詩

春が楽しそうにやって来て暖かい陽を射したかと思うと、冬が名残惜しそうに寒々しい風を吹かせるーー。まるで季節の境界線に立っているかのような３月３１日、障害者差別解消法のパレードに参加させていただました。

パレードというものに加わるのは初めてで、とても楽しみにしていました。先導車のスピーカーからの声に合わせて声を出すのに、始めは恥ずかしさを覚えましたが、やがてそれは薄れ、次第に楽しくなっていきました。その時にはもう心の中は小躍りしているテンションだったと思います(笑)。終盤になる頃には、心地よさも感じるほどでした。

行き交う人、立ち止まる人、見ている人、周りの様々な人たちの中をパレードで歩いていると、不思議な感覚になりました。今その時を振り返ると、僕はこんな気持ちになっていた気がします。「なぜ、周りの人たちもパレードに参加しないんだろう？」「もしも一緒にパレードできたらもっと楽しくなるだろうに」、と。なんだか子供じみた表現で上手く言葉にできませんが、そんな気持ちだったと思います。

僕たち障害者はバリアを無くしていくためには何をすればいいのでしょうか？そもそも、「僕たちは、」ではなく、「僕たちも、」という視点が必要なのではないのでしょうか？具体的に言えば、障害者に限らず、障害者も含めた、皆のためにバリアを無くしていこうという方向性が大事なのではしょうか？

僕たち障害者に覆われていた様々なバリアは「大きなもの」、「はっきりと見えるもの」については、徐々にではありますが、減る方向に向かっています。でも、これからは「小さなもの」、「隠れて見えないもの」にも目を向ける必要があります。いずれにしても、バリアフリーを実現するにはまだまだ道半ば。僕たち一人ひとりでは難しいですが、バリアフリーに向けて、それぞれ一人ひとりにしかできないことが必ずあります。まずは、「社会全体のバリアフリーを、」と肩肘張らずに、「僕たちの身近にある一つひとつのバリアフリーを、」という心がけで大丈夫だと僕は思います。

今回はこの障害者差別解消法のパレードに参加できて本当に良かったです。いつか、このパレードで感じた心地よさを、誰もが日常で暮らす中で感じられるように祈りつつ、僕の感想とさせていただきます。

熊本地震被災障がい者支援募金

大渕　由理子

平成 28 年 4 月 14 日に発生した、熊本地震では最大震度７の揺れに２度も見舞われ、甚大な被害がでております。以降余震が止まることなく多くの人が避難生活を余儀なくされている状況です。

障がいを持つ方も同じく被災地で非常に厳しい状況に置かれています。

初期段階での、命を救う支援体制から生活を取り戻すという支援体制作りが必要になってきています。

現地では、被災した障がい者に対する支援を行うために、元内閣府障害者制度改革担当室室長で熊本学園大学教授の東さんが中心となり「被災地障害者センターくまもと」が立ち上がりました。

自立生活センター・小平では、少しでも活動のお手伝いができればと思い、障がい者支援の経験を持つ職員が交代で現地に行っています。

私たち障がい者も、小平市と近隣の地域で、５月 11 日 13 日で募金活動も行いました。皆さまからお寄せいただきました金額は、１４７，５８７円です。このお金は、被災地障害者センターくまもとを通して被災した障がい者の支援に使われますことをご報告いたします。皆さまのあたたかいお気持ちとご協力に心より感謝申し上げます。

引き続き募金活動を行ってまいりますので、今後もご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2016 年 7 月 31 日発行　SSKP　通巻第 6385 号

ふりーウォーク

阿保　弘平

自立生活センター・小平では、昨年の４月より『フリーうぉ～く』という活動を行っています。

この活動は、障がい者が自由に歩ける街にしたいという思いから始めたものです。

街の中やお店に段差があったり、入り口や通路が狭かったりしてなかなか車椅子が入れない現状があるため、車椅子を利用する方でも楽に入れるお店を探してきました。探す際には当センターの車椅子を利用している当事者と協力して、花小金井駅周辺の各店舗を見て回りました。

近隣や遠方からお越しの障がい者にもわかりやすいものをと思い、バリアフリー情報と写真付きの冊子を作りました。

今回、情報提供して頂いた商店街の皆様方ご協力に感謝を申し上げます。

▲フリーうぉーく冊子表紙▲

わたしと障がい
-EPISODE1-

阿保　弘平

みなさん、こんにちは。今回から連載で「私と障がい」を書いていこうと思います。自己紹介となにが違うのとか思う方もいるかも知れませんが、よろしくお願いします。(私もわかりませんしWW)

障がいを持つまでと障がいを持ってからを書かせていただこうと思います。
私は小学一年ぐらい脳梗塞と言う病気で倒れました。倒れる前はあっちにふらふら、こっちにふらふらでお祭りで迷子になったり、実家は８階建てのマンションで２階のやねから飛び降りたり、とにかくじっとしてないこどもでした。それに保育園の頃は合気道も習ってました。(えっ、飛び降りたときを聞きたいって？あれは確か親父に怒られ、家から閉め出されいじけて靴を投げて遊んでいたら、エントランスホールの屋根に乗っちゃって取りに屋根に出ないようにするための安全柵乗り越えて行きました。行ったのはいいけど戻れなくなり、そのまま降りちゃえと思ったのか飛び降りていました。言うまでもなく、顔面からぶつかって、頭は切るし、救急入院になるし、痛い経験です。(その頃のテレビヒーローのようにカッコよく降りたかったなｗｗ)

倒れてからしばらくは治療のために東京の大きな病院にいて、リハビリや気管切開を取るために青森にある病院に転院しました。気管切開を取るために喉の穴をコルクみたいので閉じたりしたときは顔が真っ青になったりしたっけな

なんとか気管切開はとじてリハビリ専門の病院に転院しました。まさかのまさかそこは山奥にあり、ほぼゆきがふぶいてました。子供には何もないとこで辛いよ～それに、毎回ご飯にとろろ昆布のみそしるがついてきました(なぜ、とろろ昆布？)
その山奥で半年ぐらいリハビリ「修業？」をして、東京の養護学校に入学しました。障害を理解できずに自分はただ少しの怪我をしただけと思っていました。

養護学校の話はまた次回にさせていただきます。

1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2016 年 7 月 31 日発行　SSKP　通巻第 6385 号

こだいらいん⑰

“こだいらいん”はお古な職員から真ん中どころの職員の方々の自己紹介や、今思っていることなどいろんなことを紹介していくコーナーです！

コーディネーター　松本　弘幸

こんにちは。コーディネーターの松本と申します。

職員になりたての頃に、一度自己紹介をさせていただいているのですが、当時２１歳くらいであった自分も、現在２８歳になり、大人になりました・・・
日々、体が若くない事を感じつつ・・・太りつつ・・・

当時の若き自分の趣味は、仕事をてんてんとし、いろんな仕事をやってみる事でした。だいたい長くても半年くらいしか続けず、正直、[介助]なんて言葉もよく分からかったですし、ヘルパーってのも一度経験しとくか！多分すぐ辞めるけど！・・・
なんて気持ちからスタートを切りました。

当時の自分は、向上心の塊でして、自分が１番じゃないと絶対嫌で、一般的な仕事で言う所の、店長クラスまで登り、登ったら飽きて辞める、または、絶対勝てないと思う相手が居たら、ふてくされて辞めるの繰り返しでした。今思えば、自分が店長まで登れた仕事って、誰でも出来る簡単な仕事ばかりでしたね（笑）

でも当時の松本少年は誇らしかったのです！

そして、現在この仕事を約９年続けてきている松本なのですが、９年続けてきて、現在も辞める気の無い松本は、大きく二つの出来ごとに出あいます。

まず一つは結婚です。さすがに仕事をてんてんとはしていられないなと考えました。ですがこの段階では、次の仕事が最後の仕事と考えていて、ここで続けて行こうとは考えていませんでした。

現在は、１年生の長男と、年長さんになった長女、２人の子供に恵まれ毎日ギャーギャーしています（笑）

そして、もう一つ。今まで１番でないと嫌で、相手が強ければ逃げてきた松本少年だったのですが、一人の先輩の働き方を目撃する事になるのです！
早朝から事務所で働き、昼間利用者さんのお宅に行き、夜事務所で働き、朝方まで酒を飲み、翌日早朝から完璧な仕事をこなす！超カッコよく映りました（笑）その先輩の魅力から、１番でなくていいや、この先輩と働きたいなと感じました。そして、その先輩をきっかけに、日々新たな魅力的な人に次々と出

あい、そんな先輩や仲間達が言う、[寄り添う]や[想い]などの言葉の意味を自分なりにここで学び、結果、ここで働く一人で居させてほしいと思うようになり、現在にいたります。９年続けてきた今でも、新たな魅力や、新たな出あいに囲まれています。まだまだ遠い先輩達の背中ですが、まだまだ追いかけて、食らいついて行くつもりです！

ちなみに！当時憧れた先輩の働き方は、体に悪いのでダメだと何度も怒られていたそうです（笑）（笑）（笑）

くり・パッ・チョ!

栗田　健司

「幸せ」について時々ふと考える事があります。「幸せ」って何だろうと。冬の寒い朝に暖かい布団でまどろむひと時、野球で勝った後に飲むビール、チューブの練乳を10秒チャージするひとくち目･･･身近なところでも色々とありますよね。

もう四半世紀も前になりますが、私が高校を卒業する時、進路が違う友人に対して「将来、幸せになろう」と言い別々の道に進みました。～森の中に自分で建てたログハウス。そこには暖炉とピアノがあり、ロッキングチェアーに揺られている自分の膝の上には猫が昼寝をしている～今考えると渋いおじいちゃんの図ですが、その時に私の頭の中で思い描いていた「幸せ」のイメージはこんな感じでした。

それから色々あって８年後、CIL・小平の面接を受けた時にも「幸せ」という言葉を使っていました。志望動機のひとつに「仕事を通して他人の幸せに貢献したい」と答えていたのです。せっかく仕事をするのなら相手に喜んでもらいたい。それは恐らく自分にとっての「幸せ」でもあるんだろうな･･･と当時の自分なりに想像していたのですが、介助という仕事をしていくうちに確信に変わっていきました。また、介助コーディネーターの仕事を通し新たな「幸せ」にも気づかせてもらう事になりました。

一般的に「仕事」というものは仕事として成立している以上、この世の中に必要とされている訳で、誰かがその仕事に従事し、その中でも「いい仕事」をすることで、誰かの欲求が満たされます。それを「幸せ」と言うとしたら、どんな仕事も他人の幸せにつながっているということになります。それは、新聞配達の仕事でも、ゼリー工場の製造ラインに就く仕事でも、水商売をする女性を外国から呼び寄せる仕事（以上、全て栗田が経験しています）でも同様です。「いい仕事」をすることが相手を幸せにするために、そして自分を幸せにするためにも重要なのです。他人の幸せを自分の幸せと同じように喜べる事が

できたなら、その分人生を何倍も楽しく前向きに生きられますし、逆に、相手を見ずに自分だけの幸せに照準を合わせていると、人生の幅を狭め、結果的に何事においてもうまくいかなくなってしまいます。

先ほど「新たな幸せ」とありましたが、CIL・小平で気づかせてもらったことのひとつに「共に成長する喜び」があります。人として「成長する」事、これは成長する本人はもちろん、周囲にいる者にも大きな「幸せ」を感じさせてくれます。毎日の生活や仕事は順風満帆で行くのが理想の様な気もしますが、より一層の成長や進化をするためには一旦立ち止り、考えや行動を改める行為が必要なんだと思います。物事そのものや周囲からの助言を謙虚な気持ちで受け止め自らの言動を見つめ直すことが自身の変化につながり、相手が求める結果につなげられた時に「幸せ」と感じられるのではないでしょうか。失敗は成功のもとと言いますが、失敗した時こそが成長のしどきとも言えるでしょう。価値観の違う人と話し合うのも大きなチャンスです。自分の想像もつかない視点からの言葉に現在行き詰っている事への大きなヒントがあるかも知れません。

小平の職員の顔ぶれはバリエーションに富んでいると自負しています。また、職員各自が共に成長していくことを目指しているので、機会がありましたら色々な人と話をしてみて下さい。きっと何かを得られると思います。

この人誰でしょう？

正解はＰ１２へ

《 活 動 報 告 》

2016 年	4 月	
4 日	(月)	東京都自立生活センター協議会電話会議(竹島)
5 日	(火)	マネージャー会議／個別 ILP(淺川)／DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
6 日	(水)	小平市交渉
7 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／GM 会議／ピアカン ILP 会議
8 日	(金)	職員会議／報告検討会議
9 日	(土)	個別 ILP(淺川)
11 日	(月)	個別 ILP(淺川)／ピアカジュアル
12 日	(火)	マネージャー会議／聴覚障害者協会訪問(山嵜)
13 日	(水)	障がい者センターピアカン
14 日	(木)	リーダー養成集中 ILP 補講(竹島、小泉、淺川)／GM 会議
15 日	(金)	報告検討会議／GM 会議
17 日	(日)	全国脊髄損傷者連合会会議(淺川、山嵜)
18 日	(月)	小平市交渉
19 日	(火)	マネージャー会議／利用者交流会
21 日	(木)	医療情報会議／GM 会議／チームリーダー会議／ピアカン ILP 会議
22 日	(金)	報告検討会議
24 日	(日)	自立生活センター・小平 20 周年感謝祭
25 日	(月)	全国自立生活センター協議会ピアカン委員会対面会議(大渕)／小平市自立支援協議会(瀧澤)
26 日	(火)	マネージャー会議／個別 ILP(淺川)
27 日	(水)	個別 ILP(大渕)
28 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／GM 会議／ピアカン ILP 会議

2016 年	5 月	
2 日	(月)	医療情報会議／マネージャー会議／ピアカジュアル
6 日	(金)	職員会議／報告検討会議／利用者会議
7 日	(土)	小平市自立支援協議会当事者部会を作る会(淺川)
9 日	(月)	通信会議
10 日	(火)	ピアカン ILP 会議／マネージャー会議
11 日	(水)	個別 ILP(小泉)／障がい者センターピアカン／熊本地震被災者支援募金活動
12 日	(木)	長期 ILP①／GM 会議
13 日	(金)	報告検討会議
14 日	(土)	ピアズ小平総会(淺川／瀧澤)
16 日	(月)	ILP リーダーズ(瀧澤)
17 日	(火)	全国障害者介護保障協議会常任委員会電話会議(竹島)／マネージャー会議／ピアカン ILP 会議／個別 ILP(淺川、小泉)
18 日	(水)	研修会議
19 日	(木)	チームリーダー会議／GM 会議／医療情報会議／長期 ILP②

20 日	（ 金 ）	自立生活センター・小平会員総会
21 日	（ 土 ）	個別 ILP（淺川）
23 日	（ 月 ）	～25 日（水）自薦ヘルパー推進協会川崎研修（淺川）
24 日	（ 火 ）	マネージャー会議／利用者交流会／ピアカン ILP 会議
25 日	（ 水 ）	小平特別支援学校連絡協議会（小泉）／高次脳機能障害者支援促進事業（瀧澤）
26 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／長期 ILP③／GM 会議
27 日	（ 金 ）	交渉会議／報告検討会議／ほっとループ基金総会
28 日	（ 土 ）	DET 障がい平等研修フォーラム総会（山嵜）
29 日	（ 日 ）	全国脊髄損傷者連合総会（淺川、山嵜）
30 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師会議(竹島)
31 日	（ 火 ）	利用者会議／ピアカン ILP 会議／マネージャー会議

2016 年　6 月

1 日	（ 水 ）	DPI 日本会議バリアフリー部会（山嵜）
2 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP④
3 日	（ 金 ）	東京都自立生活センター協議会理事会（竹島）／東京都自立生活センター協議会総会（竹島、淺川）／熊本地震被災者支援募金活動／あさやけ交流会／職員会議
7 日	（ 火 ）	マネージャー会議／ピアカン ILP 会議
9 日	（ 木 ）	GM 会議
13 日	（ 月 ）	個別 ILP（淺川）
14 日	（ 火 ）	マネージャー会議／ピアカン ILP 会議／フリースペース会議
15 日	（ 水 ）	研修会議
16 日	（ 木 ）	医療情報会議／チームリーダー会議／個別 ILP（小泉）／GM 会議／長期 ILP⑤
17 日	（ 金 ）	熊本地震被災者支援募金活動／個別 ILP（小泉）
20 日	（ 月 ）	内閣官房心のバリアフリー分科会（山嵜）
21 日	（ 火 ）	全国障害者介護保障協議会常任委員会電話会議（竹島）／利用者交流会／マネージャー会議／ピアカン ILP 会議
22 日	（ 水 ）	小平市障害者団体連絡会シンポジウム（瀧澤）
23 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師会議(竹島)／GM 会議／長期 ILP⑥
24 日	（ 金 ）	東京都自立生活センター協議会運営会議（竹島）／報告検討会議／熊本地震被災者支援募金活動
25 日	（ 土 ）	DPI 日本会議総会（山嵜）
26 日	（ 日 ）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川）
27 日	（ 月 ）	～29 日（水）全国自立生活センター協議会総会（竹島、淺川）
28 日	（ 火 ）	ピアカン ILP 会議／マネージャー会議
29 日	（ 水 ）	研修会議
30 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会会議（竹島）／個別 ILP（小泉）／長期 ILP⑦

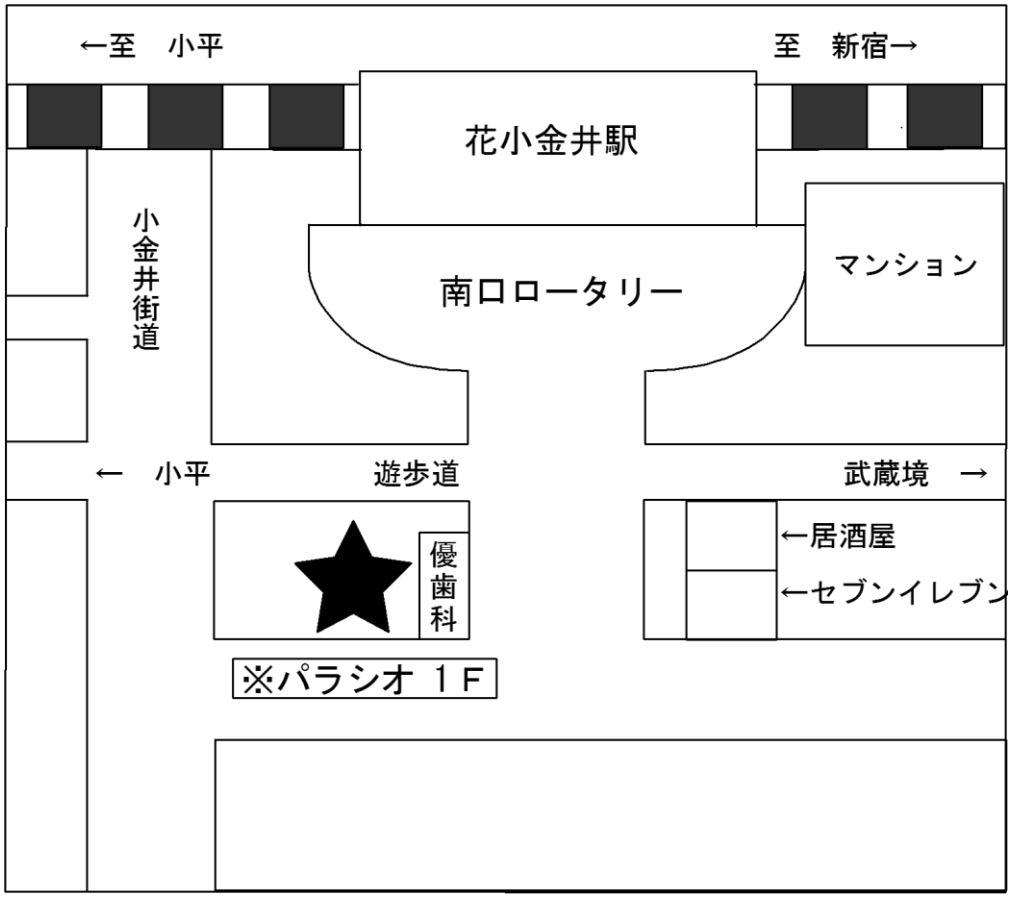
この人誰でしょうの答え⇒貝崎さん

編　集　後　記

みなさんこんにちは。突然ですが、みなさんは４Ｋテレビというものを見たことがありますか？僕は家電が好きで暇さえあれば電気屋をウロウロしているのですが、５年位前に３Ｄテレビで感動し、４Ｋなんてただ映りが良いくらいでしょと思っていました。ところが実際見ると景色なら岩肌や木の木目、人なら髪の毛や汗まで鮮明に見えます。自分は目が悪いので肉眼の景色より色んなものがはっきり見えて、目のいい人はこんな感じに見えるのかなと思いました。まさにそこに本当にあるように見えるので、もしお時間が合ったらぜひ見てみてください。ちなみに電気屋の回し者ではないです(笑)。

（編集長　小泉）

■自立生活センター・小平　地図



２４時間・３６５日介助派遣

近隣の8市区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。)

	一般の方	医療的ケアの必要な方
平日日勤（7時～23時）	￥１，６５０	￥１，８８０
土日日勤（7時～23時）	￥１，７００	￥１，９４０
夜　　勤（23時～7時）	￥１，７００	￥１，９４０

・ＩＬＰ、ピア・カウンセリング利用　ご相談ください。
・総合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）