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　2021 年 10 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7746 号

ＳＳＫＰ　自立生活センター・小平　通信

じりつせいかつ　こだいら　つうしん

Unique Your Life

ユニークユアライフ

2021,11

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　2021 年 10 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7746 号

目　次

Unique Your Life 2021,11
ユニークユアライフ

報告

p　3　長期ＩＬＰ報告（ちょうきアイエルピーほうこく）
p　4　鉄道駅無人化要望書返答（てつどうえきむじんかようぼうしょへんとう）
p　5　全国セミナー（ぜんこく）
p　6　川内アクセス塾（かわうちじゅく）

連載

p　7　**新連載**（しんれんさい）　レインボープロジェクト
p　9　**新連載**（しんれんさい）　私と障がい（わたしとしょうがい）
p１１　歩いてきた道（あるいてきたみち）、これから行く道（これからいくみち）
p１３　小説（しょうせつ）『泉の風化（いずみのふうか）』
p１５　活動報告（かつどうほうこく）
p１８　編集後記（へんしゅうこうき）・地図（ちず）
p１９　サービスのご案内（あんない）

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　2021 年 10 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7746 号

ちょう き アイエルピーほうこく
長期ＩＬＰ報告

しおざき　ひろ き
塩崎　裕章

ちょう き じ りつせいかつ　きょねん　ひ　つづ　こ とし　がつ　にち　がつ　か　あいだ
長期自立生活プログラムを去年に引き続き、今年も5月12日～7月7日までの間、
ちょう き アイエルピーぜん　かいかいさい
スカイプによる、リモートでの長期ＩＬＰ全9回開催となりました。

ぜんかいどうよう　こう し　めい　かくかいたんとう　こんかい　めい　じゅこう
前回同様、講師3名ずつで各回担当し、今回も2名の受講がありました。

じ ぶん　だい かい　しょう　なに　だい　かい　か ぞく　かんけい　たんとう
自分は第2回・障がいって何？と、第８回・家族との関係を担当しました。

こんかい　こう ざ　おこな　じょうほう ほ しょう　と　く
今回、講座を行うにあたって情報保障ということにも取り組みました。

こう ざ しんこう　だれ　はなし　さいしょ　なの
講座進行していくにあたり、誰が話をしているかわかりやすいよう最初に名乗る。どんなテーマで話すのかテーマごとの最初に説明など、いつもより心がけて話すように練習をしました。

かんたん　わす　むず
簡単なようで忘れてしまいそうになったり難しかったです。

ないよう　し りょう　かい　おんせい か　よ　あ
そのほか、内容によって資料のある回もあるので、それを音声化するのに読み上げアプリを使って音声データ化してお渡しするなどしました。

さいご　かい　はんせいかい　う　あ　ざだん かい
最後の回には、リモートで反省会や、打ち上げ（座談会）をしました。

はんせいてん　かんきょう　な　かんそう　も
反省点はありますが、リモート環境には慣れてきたのではないかという感想を持ちました。

ちょう き アイエルピーさいしゅう び　う　あ　ざ だんかい　よう す
長期ＩＬＰ最終日　リモートでの打ち上げ（座談会）の様子

鉄道駅無人化要望書返答

阿保　弘平

みなさま、こんにちは

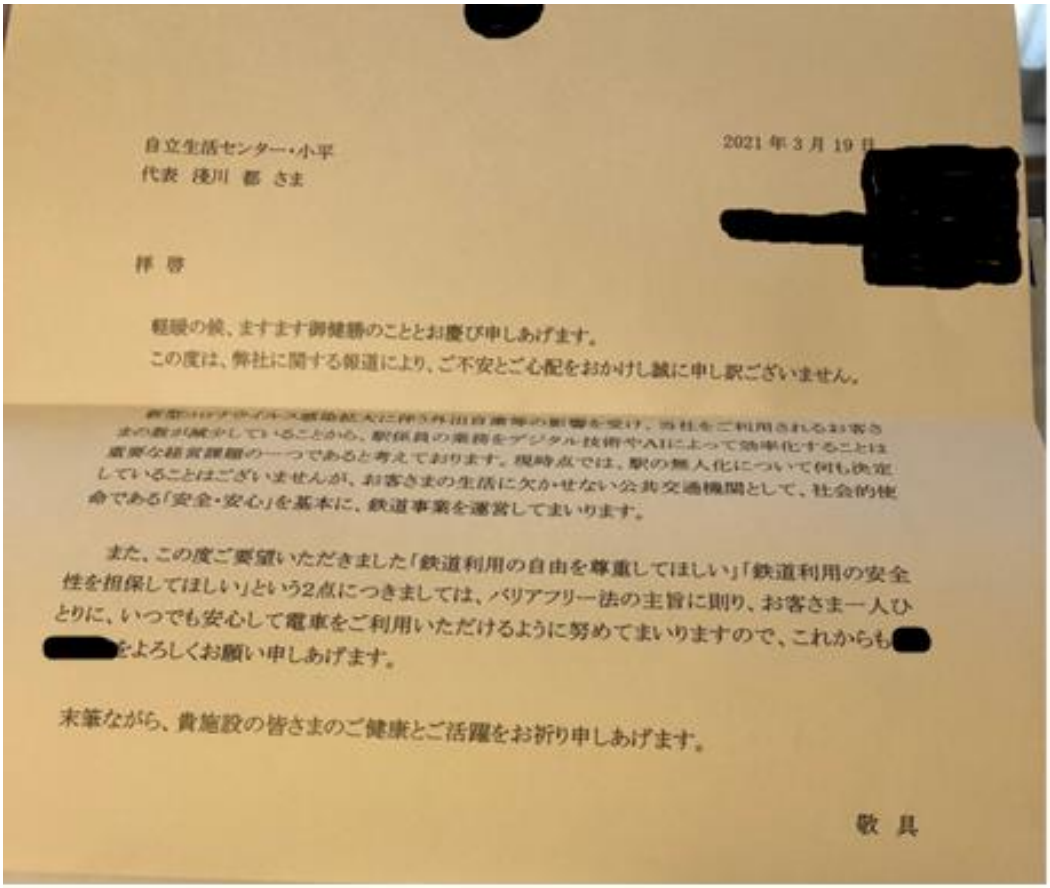
暦の上では秋になりましたが、まだまだ暑さの厳しい日々が続きますが皆様はいかがお過ごしでしょうか？

前回の通信で書かせていただいた鉄道無人化問題

昨年末、鉄道事業者が人件費削減等の理由で無人の駅を増やそうとする報道がありました。無人駅になると駅係員が駅に常にいなくなると言うことで、鉄道を利用するのに事前連絡が必要になり、当日に駅に行っても電車を利用できなくなるのではと心配になりました。

また、障害があるから移動に制限がついたりするのではと、当団体の障害者職員の仲間と話し合いを持ち、要望書を鉄道事業者に送付しようとなり、要望書を鉄道事業者に発送させていただきました。

要望書は前回の通信に乗せていただきましたが、その要望書の返答が鉄道事業者から来ました。以下に掲載するので、ご確認ください。



自立生活センター・小平
代表　浅川　都　さま

2021年3月19日

[redacted]

拝啓

軽暖の候、ますます御健勝のこととお慶び申しあげます。
この度は、弊社に関する報道により、ご不安とご心配をおかけし誠に申し訳ございません。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛等の影響を受け、当社をご利用されるお客さまの数が減少していることから、駅係員の業務をデジタル技術やAIによって効率化することは重要な経営課題の一つであると考えております。現時点では、駅の無人化について何も決定していることはございませんが、お客さまの生活に欠かせない公共交通機関として、社会的使命である「安全・安心」を基本に、鉄道事業を運営してまいります。

また、この度ご要望いただきました「鉄道利用の自由を尊重してほしい」「鉄道利用の安全性を担保してほしい」という2点につきましては、バリアフリー法の主旨に則り、お客さま一人ひとりに、いつでも安心して電車をご利用いただけるように努めてまいりますので、これからも[redacted]をよろしくお願い申しあげます。

末筆ながら、貴施設の皆さまのご健康とご活躍をお祈り申しあげます。

敬具

ＪＩＬ主催　全国セミナー

阿保　弘平

みなさん、こんにちは

今回はJIL主催の全国セミナーに参加させて頂きました。

例年は仙台とかで開催されていますが、今回は新型コロナウィルスの感染予防等の対策でズームにて開催されることになりました。

主催してくれた方、講義をしてくれた方、心より感謝申し上げさせていただきます。ありがとう御座います。

今回のセミナテーマは[JIL30 周年　みんな集まれ！過去・現在・未来]です。

さっそくセミナーのはなしで、みんなに知って欲しい視覚障害者の情報保障　昼下がりの心眼？トークと題して視覚障害者の情報保障の事を話していただきました。

文字読み上げアプリに何があるかも紹介していただき、ふりがながあるとうまく読めないとかありました。私は今までふりがなをつければいいと思ってましたが、ふりがながあるのと、ないの2種類用意しないといけないんだとあらためて思いました。

ピアカウンセラーの主張と言うコマで全国のピアカウンセラーの方が思い思いの主張したい事を話してもらいましたが、全国各地の人の話を聞くと私はすごく小さな価値観で今を生きてるなあと思いました。

学力育成だけが学校じゃないと言うコマで講演者は知的障害があって普通校に通っている方で体験談などの話しを聞かせていただきました。大変勉強になりました。ありがとうございました。

3.11 から 10年　福島の現在、過去、未来と言うコマでみなさんは東日本大震災の時は何をしていましたか？

私は当時通っていた作業所でお昼をコンビニで買って作業所に戻る道で、お店のシャッターがすごい音で鳴っていたのを覚えています。

家に帰ってもマンションのエレベーターが止まっていて、親と近くのラーメン屋に行ったのを覚えてます。(エレベーターはすぐ直ってよかったよ～(;´Д`))

全国セミナーの事なのに過去の話で盛り上がって申し訳ない＾＾：

これから私はいろいろな障害の事を勉強して、大きい楽しいおじさんになりたいです＾＾（えっ、、、大きくはならなくていい？違いますよw太るとかじゃなく、気持ち的にです）

最後まで読んでいただきありがとうございました。

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　2021 年 10 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7746 号

川内アクセス塾

阿保　弘平

みなさん、こんにちは＾＾

今回川内アクセス塾に参加させていただきました。

今回企画していただいた方に感謝させて頂きます。

ぜひ、このような講義がありましたら、また受講させていただきたいと思います。

皆さんは鉄道にどのくらい乗ることがありますか？

私　今はコロナ禍で鉄道にあまり乗ることがありませんが、前は週に何回か使っていました。

講義では講師が経験した話をもとに、鉄道利用の問題　駅の無人化問題さまざまに話していただきました。

駅係員が障がい者ではなく、介助者に話してしまうことや、駅のホームで線路に転落した事故もあって、ホームドアの設置も急務になってきたりもしています。

新幹線の窓の高さは電動車椅子だと外の景色が高さ的に見にくくて、景色が楽しめないなどもあります。

現状電動車いすは 100 キロ超すことが日本でおおくなっていますが、交通機関のバリアフリー設備(駅のエスカル等)最大積載量を超すことがある。日本は実情と合わなくなっている事もある。

みなさんはユニバーサルタクシーに乗ったことはあるでしょうか？

ユニバーサルタクシーが電動車いすのおもさにたえれなく、スロープが壊れたこともある。

今回の講義は大変わかりやすく勉強になりました。

イメージで難しいと思わず、参加することに意味があると私は思いました。

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　2021 年 10 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7746 号

レインボープロジェクト

澤田　佳士

こんにちは。

セクシャルマイノリティプロジェクトチームの澤田です。

昨今、テレビやインターネットでもＬＧＢＴＱという言葉をよく耳にするようになってはきましたが、まだまだ当事者からすると理解が浅いのが現状だと思います。

私たちも活動の中で色々と勉強してはきましたが、まだまだ至らないことの方が多いと感じています。そんな中、同じマイノリティを支える団体として、なにかできることはないかと考え、まずは発信して知ってもらうことから始めようということで、通信に連載をすることになりました。

「レインボープロジェクト」というタイトルは、ＬＧＢＴコミュニティの多様性を表しているレインボーフラッグという、レズビアン、ゲイ、バイセクシャル、トランスジェンダー(ＬＧＢＴ)の尊厳とＬＧＢＴの社会運動を象徴する旗から取らせていただきました。

ここではＬＧＢＴＱを題材にした様々な作品を紹介していきたいと考えています。

今回はマンガです！　マンガは読みやすいので、僕も好きでよく読みます！

「ボーイズ・ラン・ザ・ライオット」

トランスジェンダーの高校生を主人公とした青春物語となっています。全4巻で最近までヤングマガジンで連載をしていて、年明けに最終回を迎えました。

身体は女性、心は男性。自分の性別に悩む高校生の凌(主人公)。2年生になり、スカートを強制されることに嫌気がさしていた頃、クラスに派手な恰好をした留年生・迅が現れる。

ヒゲを生やし、ピアスを空け、長い髪を一つにまとめ、自由奔放に生きる姿は、自分とは真逆そのものと思ってしまった凌(主人公)。

翌日、凌(主人公)のもとにやってきた迅はこう言うのだった。「俺と一緒にブランドやんね！？」。そして名もなき少年たちによる、革命を起こす服づくりが始まる。というようなあらすじです。主人公の悩みや葛藤も描かれていますが、それが中心というだけではなく、ファッションブランドを立ち上げて有名になるという目標も描かれており、The青春 !! という感じで読みやすく面白い作品でした。

作者の学慶人（がく・けいと）さん自身もトランスジェンダーであるということで、自身の感性も作品で表現されています。

僕も佳士(けいと)という名前なので、親近感がわいてしまいましたね。笑

興味のある方、事務所の本棚に置いてあるので、読んでみてください！

わたしと障がい
-EPISODE1-

新井　ひかり

こんにちは。今回から、わたしと障がいを書きます。新井ひかりです。よろしくお願いします。

簡単に自己紹介をします。出身は、新潟県長岡市です。花火大会が有名なところです。こちらで働いて勤務年数は5年目になります。趣味はyoutubeで嵐の音楽を聴くことです。

NICU　（新生児集中治療室）
退院後の記念撮影

今回は、産まれた時から小学校入学前までのことを書きます。

私は1000グラム未満の未熟児で産まれました。産まれてからすぐＮＩＣＵ（新生児集中治療室）で保育器に入って、半年間酸素吸入をしてたくさんのカテーテルに繋がれた状態で過ごしました。退院後も酸素吸入は続きましたが、足が動かなかったこと以外は元気に過ごせたそうです。

1歳児健診でも足が動かない状態が続きました。そこで脳性麻痺と診断されました。新潟市にある療育センターに母子入所でリハビリを開始することになりました。先生に、「体幹機能（体を使う時に全身に関わる筋肉）が弱いし、つま先立ちなので立てる可能性は低い。」と言われました。家族はショックを受けました。けれども、ＰＴ（理学療法）やＯＴ（作業療法）の先生のリハビリのおかげで、体幹機能が弱っていても寝返りが自力でうてるようになりました。ＰＴの先生が、「寝返りが自力でうてるようになったから、もしかしたら立てるかも。」と言ってくれたそうです。私はリハビリが正直言って嫌いでした。なぜなら、脳性麻痺で凝り固まっている筋肉をほぐされて柔らかくされるのはとても強い痛みを感じるからです。リハビリに付き添ってくれた母から、「よく泣いていてかわいそうだと思った。」と聞きました。

2歳の時に療育センターでのリハビリと同時進行で児童発達支援センターに通所しました。そこでは、保育園のような活動やリハビリをしました。その当時両足に装具をつけて歩く練習をしたのを覚えています。初めてつけた装具はとても重たかったです。その時に、母が体調を崩して大学病院の精神科に2ヶ月半入院していました。

児童発達支援センターを卒園後、4歳の時に障害児を受け入れてくれる保育園に入園しました。障害のない子供と一緒のクラスで、介助員の先生が付き添ってくれました。全介助の状態だったのですが、介助されることにとても「抵抗」を感じていました。遠足の時には、歩くことができず先生に抱っこされて散策しました。「皆は歩けるのに、なんで私だけ歩けないのかな？」と、そればかり考えてしまい遠足を楽しめませんでした。

5歳の時に風邪をこじらせてしまい、肺炎の治療で入院することになりました。治療が辛かったし、一人っ子だったので入院がとても寂しかったです。

肺炎の治療を終えて、退院して家に戻ってきた数日後、両親が喧嘩していました。内容は覚えていませんが、大喧嘩だったことははっきりと覚えています。両親の喧嘩の後、私は新潟市にある祖父母の実家で母と生活することになりました。その頃は新緑の5月でした。暫く父と会えなくなるとはこの時まだ知りませんでした。

公園のブランコに乗っているところ

新潟市に引っ越してから新生活が始まりました。小学校を決めるのに、母が教育相談を受けたり、通学する小学校を見学に行ったりしてくれました。2、3校見学して、実家に一番近い小学校の特別支援学級に入学することになりました。

（続く）

歩いてきた道　これから行く道

岡村　千重子

性格や気持ち、感じ方の、困った部分というのは、誰にでもあると思います。私の場合、その中でも特に最近やっかいに感じているのが、やらなくてはいけないことがいくつも同時に目の前に現れると、混乱して慌ててしまうこと、です。何からやればいいか順番がわからなくなり、実際以上に大変に感じてお手上げになってしまう。「どうしよう…」とつい声に出てしまうほどです。

そんな時思い出すことばがあります。それは「ひとつずつやろう」です。

これは、私の子供が所属していたスポーツチームで、ある時チームメイトのお母さんからかけられた言葉です。当時私は、保護者の取りまとめをしていて、試合や練習のお手伝い、車だし、その他もろもろの調整をしていました。やらなくてはいけないことが次々起きて、いつものごとく「どうしよう」と情けなくつぶやいた時に、そう声をかけられました。そうか、一つずつ、落ち着いてやればいいんだ！そう思えたのを今でも覚えています。

そして今も、そんな場面ではこの言葉を思い出して、なるべく気持ちを落ち着けるようにしています。ピンチの時に、私に力を貸してくれる言葉です。

自分というのは、なかなか変えるのが難しいものだと思ってきました。今は、変えようとするのではなく、まわりの人に助けてもらいながら、向き合いにくい自分の性格とうまく付き合っていけばいいのかな、と思うようになりました。どうすればいいかわかない時は、周りの人に見つけてもらい、教えてもらえばいいのだと。「あなたは今こうなっているよ」と言ってくれる人と、それを受け止められる自分とを、大事に守りながら。そんな風に、これからも生きていきたいなと思っています。家族、ともだち、仲間。私とかかわりを持ってくれる、まわりのみんなに、こころから感謝しています。

『泉の風化』

タナベ　アヤト

汗を拭おうとする仕草と、ほぼ同時に頭の中に鈴に触れたような声がした。

『こっちです…こっち。』

咄嗟に周囲を見渡した。人影らしき姿は視界から隠れている。

砂漠にしかないと思っていた泉を探しに旅に出て、もうすぐ一年が経とうとしている。

よくよく考えたら砂漠にある大きな水溜りはオアシスで、私が探しているのは泉だ。

私には割とよくある勘違いのひとつなので、気にせず、ひたすら前へ前へ進んでいたら、この砂漠らしき場所に辿り着いてしまった。

『だから…こっちですってば。』

『え？』

周囲を見渡すのはやめた。無意味だと本能的に感じた。

『その考えは正しいと思います。だって僕に身体はないから。』

この声に従ったように、私の身体は前進するのをやめた。

『もう少しだけ、歩いてきてください。その場所だと僕を目視することができませんのでね。』

私は前進を始めた。

足元には、砂時計の砂でも敷き詰めたかのような単色の足場がある。

辺りを見回しても、建物ひとつない。当たり前といえば当たり前なのかもしれない

が、私は今の環境に違和感があった。

目を細めて、やっと不自然な色をした場所が見える。

何色なんだろう…と思いながらサクサクという足音に引きずられている

と、声が消えた。

何だろう…この全身の鳥肌が目を覚ますような寒気とも言えない不快感

は…と考えていると、

ある場所に辿り着いてしまった。

ここが不自然な色をした、あの場所なのかは分からないが、おそらくここが私の探していた泉なのだろうと何故か納得している自分がいた。

足元が透明で地球の裏側まで見えてしまいそうな透き通った青が足場と認識できるまで、少し時間がかかったが、声が消えた原因が足元の違和感を消してしまうかもしれないと思い、私はその場で胡座をかいた。

自分の股間を見るように真下を向きながら大きく息を吐いた。

『よかった。ほら、これで僕の姿がよく見えるね。』

アイツの声だと分かった。私は少し動揺しながら声の正体を見た。

正確に言うと、見ようとした。

『笑っちゃうよね…僕は喋れるのに、私は見えない聞こえない喋れないんだからさ。』

理解ができなかった…。

『僕は、ちゃんと私のことを見守っているんだよ。本当だよ?だって…僕のことを考えてくれているときは、ちゃんと不自由のない生活を送れていたでしょう?人間って不思議だよね…自分の気持ちを満たしてからじゃないと、誰かを幸せには絶対にできないんだってさ。いっぱいになって、少しずつ満たされた自分から溢れた分の気持ちだけが、初めて相手に届けられるんだって。面白いでしょ?』

私は口角を上げて仕方なさそうに笑顔をこぼした。

『ちなみになんだけどさ、探し物はまだ見つからないよ。胡座をかいてないで、

水分補給をしっかりとしてないと一生見つからないだろうね。』

泉を探すことが、そもそも私の勘違いだと気がついたとき、涙があふれた。

この私の涙が明日への通り雨になると僕が教えてくれた気がした。

《活動報告》

2020年	10月	
1日	（木）	長期ＩＬＰ⑨
6日	（火）	組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／バリアフリーリーダー養成研修（山嵜）
7日	（水）	小平市自立支援協議会個別打ち合わせ（瀧澤）
8日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／コロナＰＴ会議
9日	（金）	研修会議
12日	（月）	ピアカン委員会会議（大渕）、個別ピアカン（塩崎）
13日	（火）	組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／中堅の会会議（大渕、瀧澤、阿保、澤田）
15日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／コロナＰＴ会議／ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会勉強会（山嵜）
20日	（火）	組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／個別支援会議（澤田）
21日	（水）	ピアカンＩＬＰ会議
23日	（金）	個別支援会議（澤田）
26日	（月）	組織改正ＰＴ会議／小平市地域自立支援協議会全体会・地域部会(瀧澤)
27日	（火）	チームリーダー会議／マネージャー会議／GM会議／中堅の会会議（大渕、瀧澤、阿保、澤田）
28日	（水）	小平市障害者団体連絡会定例会（瀧澤） ピアカンＩＬＰ会議／利用者支援会議（竹島）／個別ＩＬＰ（大渕）／バリアフリーリーダー養成研修（山嵜）／長期ＩＬＰ補講（瀧澤、塩崎）
29日	（木）	

30日	（金）	個別支援会議（淺川）／コロナＰＴ会議

2020年　11月

2日	（月）	個別相談（瀧澤）
3日	（火）	組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
5日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／リーダー養成研修（山嵜）
6日	（金）	個別相談（瀧澤）
9日	（月）	個別ピアカン（瀧澤）／個別支援会議（澤田）
10日	（火）	個別ＩＬＰ（淺川）／マネージャー会議／ＧＭ会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）／勉強会（大渕、阿保、新井ひ）
11日	（水）	個別相談（瀧澤）
12日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／個別支援会議（澤田）
13日	（金）	コロナＰＴ会議／研修打ち合わせ（瀧澤）
16日	（月）	東京ジョブコーチ支援センター訪問（瀧澤）
17日	（火）	組織改正ＰＴ会議／ぴありす会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／長期ＩＬＰ補講（大渕、新井ひ、塩崎）
18日	（水）	全国自立生活センター協議会介助サービス委員会（淺川）
19日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／相談（竹島）
20日	（金）	研修打ち合わせ（瀧澤）
23日	（月）	コロナＰＴ会議
24日	（火）	マネージャー会議／中堅の会会議（瀧澤、澤田）
26日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／通信会議（阿保、新井ひ）
27日	（金）	コロナＰＴ会議
30日	（月）	個別ピアカン打ち合わせ（瀧澤、塩崎）

2020年　12月

1日	(火)	ぴありす会議／組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／個別ＩＬＰ（澤田）
2日	(水)	小平担当打ち合わせ（瀧澤）
3日	(木)	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）
6日	(日)	曙光園ＰＴ会議（竹島）
7日	(月)	組織改正ＰＴ会議／ぴありす会議／研修打ち合わせ（瀧澤）／個別支援会議（澤田）
8日	(火)	チームリーダー会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／中堅の会会議（瀧澤、阿保、澤田）
10日	(木)	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／全国自立生活センター協議会介助サービス委員会（淺川）／カンファレンス（竹島）／個別支援会議（竹島）
11日	(金)	コロナＰＴ会議／広域自薦ヘルパー登録保障協会研修（竹島）／研修会議（塩崎）
13日	(日)	全国脊髄損傷者連合会定例会(淺川)
14日	(月)	全国自立生活センター協議会セミナー／カンファレンス（淺川）／小平市地域自立支援協議会セミナー（瀧澤）／個別ピアカン（澤田、塩崎）
15日	(火)	全国自立生活センター協議会セミナー／マネージャー会議
16日	(水)	全国自立生活センター協議会セミナー
17日	(木)	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／個別支援会議（澤田）
18日	(金)	個別支援会議（淺川、澤田）

22 日	（火）	組織改正ＰＴ会議／マネージャー会議／ＧＭ会議／ぴありす会議／中堅の会会議（大渕、瀧澤、阿保、澤田）／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
23 日	（水）	個別支援会議（澤田）
24 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川、大渕）／サポートマネージャー研修打ち合わせ（山嵜）／基本構想ガイドライン勉強会（山嵜）
25 日	（金）	コロナＰＴ会議／個別支援会議（淺川）／支援会議（竹島、澤田）
27 日	（日）	バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
28 日	（月）	東京都自立生活センター協議会会議（竹島）
29 日	（火）	個別支援会議（淺川）

編　集　後　記

皆様、こんにちは

朝晩は寒さが厳しい日々が続きますが、皆様は体調を崩していませんか？

話は変わりますが、皆様は秋の味覚で何か好きな食べ物はありますか？

秋サケ、焼きぐり、サツマイモでスイートポテト、梨とかいろいろありますね。

私はサツマイモでスイートポテトとかが好きです。私は食べ過ぎて太らないように秋を楽しみます＾＾

皆様のおすすめの秋の味覚があれば教えてください(#^^#)

通信編集委員：阿保弘平

■自立生活センター・小平　地図

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、生活に関わるあらゆる相談

- 電話相談：必要に応じて随時お受けします
- 面接相談：月～金、１０時～１７時

障害者同士で話を聞きあい、自分らしく生きていくためのカウンセリング（集中講座など）

相談

ピア・カウンセリング

自立生活

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？・介助を頼もう（介助者との関係）・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

◇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

２４時間・３６５日介助派遣サービス

	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

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。）

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。

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1-18-45-10-1Ｆ

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

世田谷区祖師谷3-1-17　ヴェルドゥーラ祖師谷102号室

（定価　100円）