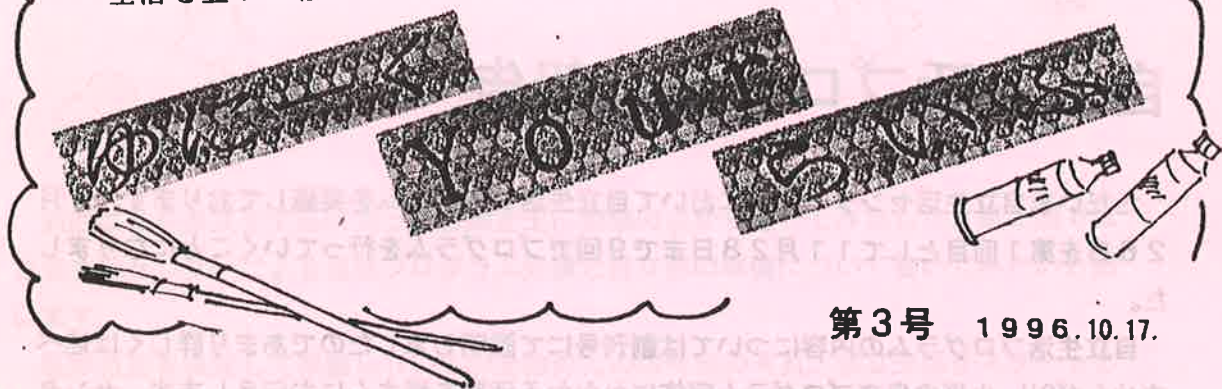


自立生活センター・小平「通信」

生活を豊かに彩る 「ゆにーく ゆあらいふ」



第3号 1996.10.17.

皆さんこんにちは自立生活センター小平です。10月半ばを過ぎ少しづつ寒さが近づいている今日この頃ですが風邪などひいていないでしょうか。季節の変わり目なのでお気をつけ下さい。

さて、自立生活センターの活動ですが、現在は自立生活プログラムの真っ只中です。センター初めてのプログラムということでスタッフ一同張り切って行っています。これから第2期・第3期と続けられるよう一生懸命やっていきたいと思っています。

10月になって気がいたらセンターの設立から半年がすぎました。皆さんのおかげで自立生活プログラムが行えるまでになり多少自信がついてきました。第3号の通信をお届けします。



「自立生活センター・小平」通信 目次

自立生活プログラム報告	2
私の自立	3
センターの活動	5
JIL に加盟しました	7

自立生活プログラム報告

ただいま自立生活センター小平において自立生活プログラムを実施しております。9月26日を第1回目として11月28日まで9回でプログラムを行っていくことになりました。

自立生活プログラムの内容については創刊号にて説明しましたのであまり詳しくは述べませんがCIL 小平の自立プログラム実施にかかわる活動を皆さんにお伝えします。センターがどのようなことをしているのか少しでも分かって頂きたいと思っています。

自立生活プログラム実施までの活動をカレンダー式に書いてみます。

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 8月はじめ頃 | プログラム外枠設定 | テーマを決定 |
| 8月26日 | 通信にてプログラム広告掲載 | |
| | 参加者募集開始 | |
| 9月はじめ | 10月分会場予約 | 公民館など |
| 9月半ば | 外部講師に依頼 | |
| | プログラムスケジュール調整 | |
| 9月19日 | 参加者募集締切 | |
| 9月26日 | プログラム第1回当日 | |

第1期自立生活プログラムは参加者が2名です。自立生活センターからのリーダーが2人で、じっくりと自立のための体験の分かち合いをすることができます。第1回ではまず、これから2ヶ月間の付き合いとなる4人がお互いのことを分かりあうために自己紹介を行いました。続いて今期の自立生活プログラムでの個々の目標をはっきりさせました。自立生活プログラムでは必ず何を求めて参加したのかを1人1人述べ、プログラム終了時にどんな結果が出ているのを確認します。

第2回はテーマが「介護をたのもう」です。外部からのリーダーが自分の経験の中から他人介護の重要性と介護者とのかかわりかたを分かりやすく話してくれました。センター第1期ということもあって外部に依頼をしました。

自立生活センター小平の自立生活プログラム、次回本紙でもその様子をお伝えします。



シリーズ私の自立

黒田良孝

今回は私が自立をするに至った経緯を主に動機の点から書いてみました。第2回では自立生活センターによる自立プログラム受講と自立前の準備について書いてみたいと思います。

私が自立を決意して準備らしいものを始めたのは今年の4月、自立生活をスタートさせる7月まで3ヶ月でした。急いで両親と別居しなければならないという事情があり、準備に多少の無理をしており、参考にならない部分があることをご了承下さい。何を準備していくのかという点では分かっていただけだと思います。

まず、最初にいえることは自立生活センターの力がなければ自立を達成するのは困難だということです。私が自立生活センターと実際にかかわりを持ったのは今年の4月のことです。私の自立したいという意志を実現する手助けとなってくれました。

自立生活センターに相談をして自立には何が必要であるかを教えてもらいました。いきなり多くの新しいことを聞かされ大変だなあという印象を受けました。制度的なことから精神的なことまで内容は広範にわたり、これが出来るのだろうかと思い不安になりました。

これらのことを一度に聞いたときには1つ1つがはっきりとは分かりませんでした。しかし、その後数ヶ月間の自立生活プログラムと自立生活センター職員（自立生活をしている先輩の障害者）ととの話し合いの中で少しずつ分かるようになりました。

まず最初に受けたプログラムは個人プログラムでした。対象を私個人にしたもので私の実情に合わせて受けることが出来ました。介護者を入れた生活と制度のことが少しずつ分かりました。

その後、小数グループを対象にした自立生活プログラムを二つ受けました。10週間連続のプログラムでじっくりと自立の準備をすることが出来ました。現在自立生活センターが行っているプログラムのようなものです。

自立生活をしている今分かるのですが、自立プログラムで見聞きしたすべてのことが役に立っています。例えば介護者を入れての料理や電車を使ったフィールドトリップ。これら二つとも介護者とのかかわりかたが含まれていて実践的なものでした。介護者を入れたことのなかった僕にとっては新しい経験でした。自立生活プログラムでの体験があったからこそ介護者を入れた生活に早く馴染むことが出来ました。

制度については生活費、介護料、日常生活用具、住宅改造などについて2つの自立生活プログラムでくり返し聞き、理解できました。自立生活センターが蓄積した情報を分かりやすく説明してくれるのはこれらのプログラムだけです。リーダーも自立した障害者であるというのが利点で体験から語る知識は大変貴重なものであるといえます。

自立生活プログラムの仕上げとして自立体験室で介護者を24時間入れる練習をしました。初めて介護者を入れて宿泊をしたわけです。食事作り、洗濯、掃除、排泄など生活全般における介護を受けました。どのようにして指示を出して関係を作っていくか、24時間介護者がいるとはどういう事なのか、自立生活のフレームワークを理解することが出来ました。初めての体験だったのですが自立生活への希望を持つことができたのは大変よかったですと思います。

制度や介護者との関係の作り方は現在のところ自立生活センターのプログラム以外には学ぶことは出来ません。各センターで独自の方法も取り入れながら効率的かつ楽しんで自立のための知識が得られるのです。

知識だけでなくプログラムを通じていろいろな障害者と知り合えることも魅力です。障害者の友人が出来、自立についての様々な考えを話し、自立の後も連絡をとりあえるのもよいことだと思います。

自立生活プログラムを通じて学ぶとともに自分なりに自立までのプロセスを考えることが必要です。あくまでもセンターは自立する障害者を手助けするだけであり、自覚を持って得た知識を利用するべきだとも思います。自立するのが自分だということを忘れると自立生活がうまくいかなくなります。制度のことで特にそうですが、自分のものにしていないと介護人派遣事業・ホームヘルパー・日常生活用具等の申請をこなすことはできません。生活の些細なことについても滞りなくするためには自分なりに知識を身につけてなければならないと思います。

私は自立生活プログラムは自立生活への必要な条件ですが、それがすべてではないといいたいです。大事なことは自立生活をしたいという意志と自分がしたい生活へのこだわりを持つことです。知識を得るには強い意志が大きな力になると思います

現在行われている自立生活プログラムをはじめとする当センターの活動を改めて説明します。

<C I L小平の活動>

C I L小平は障害者が地域で自立生活をするための支援を行います。活動内容としては地域で暮らすノウハウを学ぶ「自立生活プログラム」(ILP)、「介護派遣」、「制度相談」などがあります。

詳しい内容は以下で説明していきます。

まず私たちの提供するサービスで実現する生活とはどのようなものでしょうか。これまでは家族の介護で暮らすか施設に入るかの二つの選択肢しかありませんでした。C I Lは第三の選択肢を提案します。私たち障害者は行政から保障されている介護料で介護者を雇い、生活圏を広げ、自分の意志で暮らすことができるのです。

私たちの活動はすべて上で書いたような自立生活を実現するために行われます。障害者は家や施設など社会から隔絶された生活を強いられてきたためにすぐに社会参加をすることができません。社会参加をよりスムーズなものとするために、訓練の場を提供し生活の知恵を獲得するのがILPであり、制度相談なのです。

現在行われているサービス

自立生活プログラム(ILP)

ILPは自立生活センターの活動の中心となるもので、障害当事者が行うことでたいへん意義のあるものです。社会参加と自分らしい生活を送る基本となるものです。自立生活をこれからしたい人はもちろん、すでに自立生活をしていて再度自分の生活を問い直したい人も参加して互いの経験を共有することもできます。

具体的なプログラム内容としてはどのようなものがあるのでしょうか。まず第一に自立生活を「障害者」として営む上でのメンタルな部分を考えていきます。つぎに障害をもっていても自立生活をおくるための様々な制度を学びます。これには手当てを始めとする経済的な自立のための制度、介護者を雇うための制度が含まれます。とっつきにくい制度をみんなで学ぶことで理解を深めていきます。第三に

社会参加のための知識を養います。金銭の管理の仕方や電車の乗り方などがこれにあたります。第四には自立生活の重要な技術である介護者との関係の作り方や料理の仕方を身につけます。

自立生活プログラムを受ければ自立生活がすぐ始められるというわけではありませんが、基礎的な知識を身につければそれだけスムーズに生活を始めることができます。

長期プログラム

毎週一回、10週連続のプログラムでじっくりと多くの事柄を学びます。

プログラム テーマ例

- ・障害ってなに？
- ・介護を頼もう
- ・フィールドトリップ
- ・制度学習
- ・お金の管理
- ・料理を作ろう など

*プログラムの内容は参加者の状況に応じて変更されます。

短期プログラム

長期プログラムの内容からピックアップして行います。

例) 料理、電車を使つてのフィールドトリップ

自立生活相談(制度相談)

自立生活を支えてくれる制度について有料で相談に応じます。

相談内容

各種福祉手当、生活保護、公的介護制度 など

介護者派遣

「障害者」が地域で自立するために必要な介護を有償で提供します。一人暮らしの方、家族と暮らしている方、施設にいる方など、介護者を派遣してもらいたい方と介護をしたい方の両者が会員登録してセンターがコーディネートします。

介護の内容は着替え、食事、入浴、外出など生活のすべてにわたります。

JIL に加盟しました

自立生活センター小平はJIL（全国自立生活センター協議会）の準会員への加盟が承認されました。全国の自立生活センターのひとつとしてより一層頑張りたいと思います。今回の通信では JIL とは何であるのか説明することにします。

全国自立生活センター協議会（Japan Council on Independent Living Center 略称 JIL）は 1991 年に発足しました。自立生活センターの運動を全国規模のものとするために作られ、自立生活センター相互の連携と協力を図っています。具体的にはセミナーの開催やマニュアルの出版を行っています。

会員になるための要件（正会員）

- 1 所長（運営責任者）と事務局長（実施責任者）は障害者
- 2 運営委員の過半数は障害者
- 3 権利擁護と情報提供の基本サービスの他に介助、住宅、ピアカウンセリング、自立生活技能プログラムの中から二つ以上のサービスを不特定多数に提供している
- 4 会費が納入できる
- 5 障害種別を問わないサービスの提供

編集後記

第3号いかがでしたか。今号の記事の編集作業はスムーズにきました。第2号のときはパソコンの機嫌が悪くて苦しみました。今回はご機嫌でした。涼しくなると調子がよくなるのでしょうか？

担当 Y.K

会員募集

自立生活センター小平ではただいま会員を募集しております。会費は以下のとおりになっています。詳細はセンターまでお問い合わせ下さい。

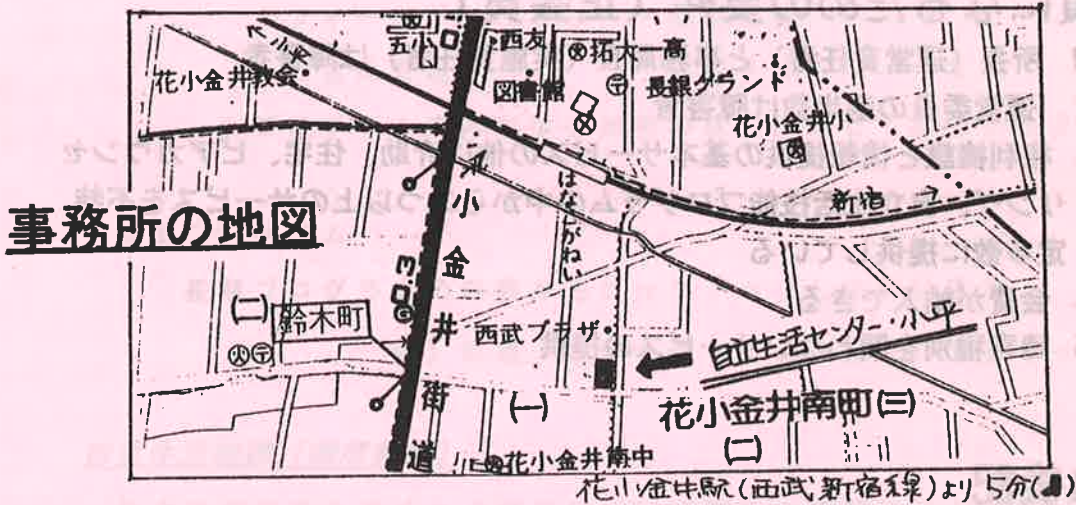
1. 小平とその周辺にお住まいでサービスを利用したい方
正会員 年会費 4200円

2. 自立生活センター小平の趣旨に賛同し、資金的援助
をしてくださる方

賛助会員 年間 2000円

会費振込先

さくら銀行 花小金井支店
(普) 6487828 自立生活センター小平



制作 自立生活センター小平

187 小平市花小金井南町1-12-2

コンフォール花小金井1F

TEL/FAX 0424-67-7235

発行人 身体障害者定期刊行物協会

東京都世田谷区砧6-21-21

編集人 自立生活情報センター

187 小平市花小金井南町1-12-2

コンフォール花小金井1F