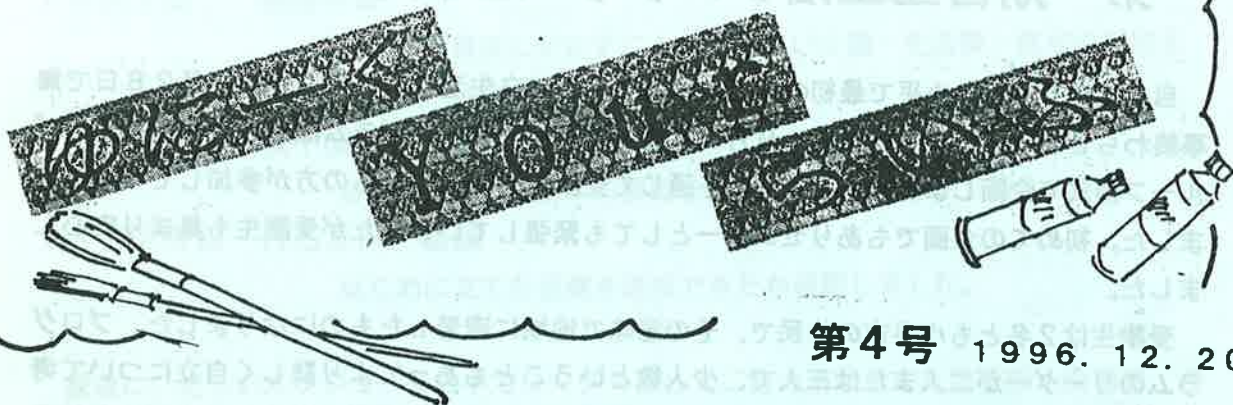


自立生活センター・小平通信

生活を豊かに彩る 「ゆにーく ゆあらいふ」



第4号 1996. 12. 20

12月、一年も終わりに近づきつつありますが、読者の皆さんはいかがお過ごしでしょうか。慌ただしくすごしてる人が多いと思いますが、くれぐれも身体にはお気を付け下さい。

私たちの「自立生活センター小平」は初めての年の瀬を迎えています。一年前のことを思い浮かべると96年の年末をこういうふうを迎えるとは想像できませんでした。構想段階のセンターが形になって8ヶ月というのは不思議な気がします。

自立生活センター小平の本年の活動ではやり遂げたことが二つあり、そのことを詳しくお伝えします。まず、第一期の自立生活プログラムが終了しました。自立生活センターの中心的活動である自立生活プログラムに2名の受講生が参加してくれたことはとても大きな出来事です。もうひとつは初の介護者研修を行ったことです。今号の通信はこの二つの記事を中心に お伝えします

4月からでしたが一年間大変有難うございました。来年もまた皆さんの応援をよろしくお願ひします。

自立生活センター小平通信目次

第一期自立生活プログラム報告	2
短期自立プログラム参加者募集	4
研修をとおしてみるもの・見えるもの	6
会員募集	8

第一期自立生活プログラムが終了しました

自立生活センター小平で最初の大きな事業である自立生活プログラムを11月28日で無事終わらせることが出来ました。9月26日に始まった当プログラムは形としては長期のグループ形式で企画しました。通信などを通じて受講生を募り、2名の方が参加してくださいました。初めての企画でもありセンターとしても緊張していましたが受講生も集まり安心しました。

受講生は2名とも小平市の住民で、その意味で地域に密着したものになりました。プログラムのリーダーが二人または三人で、少人数ということもあってより詳しく自立について考えを深めることが出来たと思います。以下の記事では今回の自立プログラムの内容をお伝えし、自立生活プログラムが具体的にどういうものなのかを知ってもらいたいと思います。これから第二期、第三期と行っていくプログラムに皆さんも参加していただきたいなと思っております。

自立生活プログラムはセンターの方針によって様々な特徴があります。したがって一概にこういうプログラムが自立生活プログラムだとは決まっていません。私たちのセンター独自のものと考えていただいてもいいと思います。

以下で今回のプログラムを説明しますが、9月に本紙で掲載した予定表とは異なっています。これは会場予約や受講生の都合によるものです。

9月26日 自己紹介・目標設定

初回は顔合わせということでお互いのことを知り合う時を持ちました。短い時間の中で自分のことをどこまでうまく伝えられるかという内容です。また、第一期プログラムに何を期待しているのかをリーダー、受講生共に発表しました。

10月3日 介護を頼もう

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わりかたを分かりやすく話してくれました。

10月17日 障害って何？

私たちの持っている障害とはなんなのか、障害の受容がどんなことかを考えました。

10月24日 フィールドトリップ

電車を乗り継いでお台場海浜公園までいきました。ゆりかもめに乗り、レインボーブリッジを歩いてわたりました。

10月31日 調理実習

弁当作りをし、小金井公園で食べました。

11月7日 制度学習

私たちの自立にかかすことが出来ない介護・生活費・住宅の制度をじっくり学びました。

11月21日 親子関係

自立における親と子の関係をロールプレイしながら考えました。

11月28日 打ち上げ・感想

はじめに立てた目標を達成できたか確認しました。

最後に、忙しいスケジュールの中でリーダーとしてご協力頂きました益留様・安積様・今福様にこの場を借りてお礼申し上げます。

自立生活プログラム担当：黒田良孝

受講生の感想文

自立の第一歩は「自立プログラム」から

柳原昭三

私は、自立生活センター小平が主催の「自立生活プログラム」第一期生として受講した。この「自立プログラム」を受講しようと思った理由は、来年、親から離れて一人暮らしする



調理実習・弁当作り

ことを考えている。ただ、親から離れたいと考えても何も動かないと思って、作業所を休んでも価値があると思って受講したいとおもった。受講をしてみて、この自立プログラムは、肢体障害者で自立を考えてる人には、事前に自立向けての学習としての役目があると思った。頭だけで「自立したい」とおもっていても、介護、障害について、制度、料理、親との関係についてなど自立するのに、いくつも問題がある。それを、「自立プログラム」では丁寧に学ぶことが出来るから、自立の第一歩として受講するべきだとおもう。

ここでは8回の中から、料理について書く。

私は、介護者に指示をして料理を作るのは初めてで介護者に的確に指示をする難しさを学んだ。今までは、親の味付けで慣れているので、これから自立したら介護者に的確に指示をして料理を作るから、いろんな料理のしかたを覚えなくてはいけない。それより、自分の味はこれだというものを確立していく必要があると料理を作りながら強く感じた。

短期自立生活プログラムのお知らせ

自立生活センター小平では二月に短期の自立生活プログラムを以下の要領で行います。

受講生募集

障害を持っていても自分の意志と選択で自分の望む自立生活を実現していくためにどうしたらよいのか、どんな方法があるのか？

自立を達成するために、技術の伝えあい体験の分かちあいを目的にグループでプログラムを進めます。自立生活をしたい方、ぜひ参加してください。

日時 97年2月6日から2月27日まで毎週木曜日午後1時～4時連続4回
(会場の都合で時間に変更になることがあります)

場所 花小金井南公民館、小平市立東部市民センター、その他

参加費 4回全部で5千円(介助料1時間1050円・交通費・材料費などは別に頂きます)

リーダー 川元恭子、黒田良孝

締め切り 1月30日(木)まで

問い合わせ・申込先 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

主催 自立生活センター小平



フィールドトリップ、有明にて

短期プログラム日程

(会場確保、受講生の都合により日程は変更されることがあります)

- 第1回 2月6日(木) 自己紹介・目標設定
あなたの名前は?どこから来たのですか?自己紹介をしあって友達を作りましょう
- 第2回 2月13日(木) 介護をたのもう
障害があるために、何もできないと思っていませんか。介護者って何だろう。
- 第3回 2月20日(木) 調理実習
自分でメニューを考え作ってみましょう
- 第4回 2月27日(木) 不動産回り+反省

研修をとおしてみるもの・見えるもの ーその1ー

11月12日に自立生活センター小平に登録している専従介護者を対象とした研修を行いました。ここでは、その報告をいたしますが、“研修”ということを経機として、自立生活センター小平の事業内容とその考え方（基本姿勢）を何回かに分けて掲載したいと思ひます。主な内容としては

- ・自立生活センター小平の介護サービスの視点と研修の目的
- ・介護者は将来的にはロボットでO.K?
- ・理想と現実の穴埋め作業
- ・介護者と付き合う障害者、障害者と付き合う介護者一思えばつらい関係の中で
- ・自分のことは自分で守れ！一自分を守る方法一

といったことになるでしょうか。終わって見なければ分かりませんが、今のところ上記のような内容を考えています。

今号は11月12日の研修報告です

参加者 5名 スタッフ3名で次のような内容で行いました。

- | | |
|-------------|--|
| 10:00-11:30 | 自立生活センターとは
”福祉”にかかわる行政組織、資格等
私たちが一番大切にしたいこと、気を付けたいこと |
| 11:30-1:30 | 参加者の自己紹介
食事介護実習
食後休憩 |
| 1:30-2:00 | 体位交換
車いす ベッドの移動
腰痛予防と体操 |
| 2:00-2:40 | 車いすで外出 |
| 2:40-3:00 | 質問等 |

目的としては・私たちのセンターの考え方を知ってもらうこと ・基礎的な技術を知ってもらうこと ・介護者の意見交換等を考えていましたが 全部をきちんとやるにはあまりにも少ない時間でした。しかし、今までは障害者と介護者という一対一の関係性しかなかつ

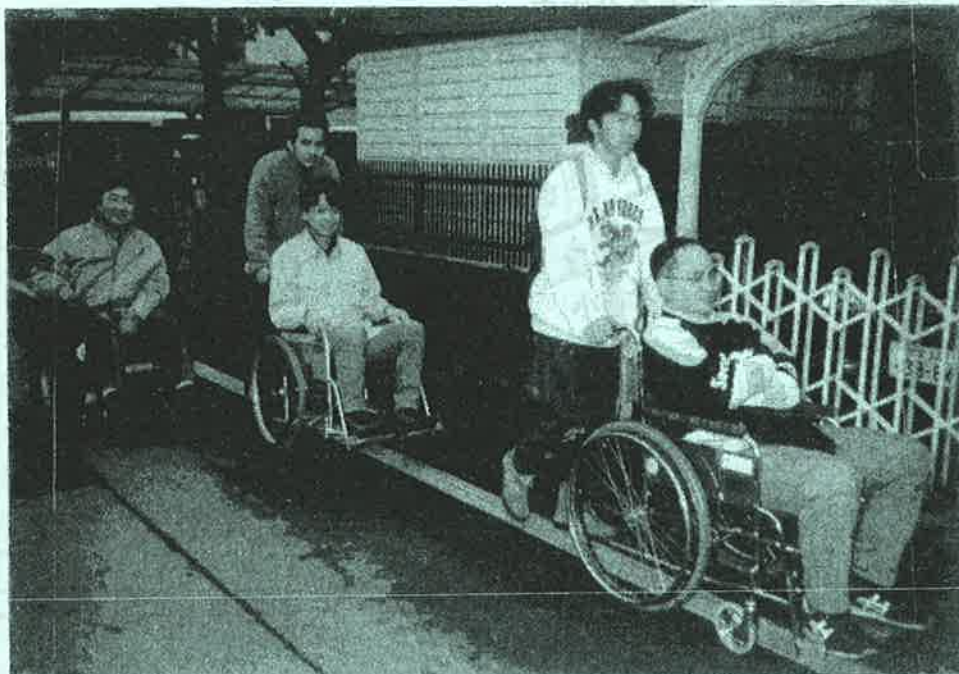
たところに別な要素、つまり介護者同志、あるいは介護者と事務所という関係性が生じてきました。これはもちろん意図したことではあるのですが、もう少し明文化する必要があると考えています。

また今回は自前のテキストが制作できず、介護労働安定センターの「専攻コース」テキストを主にピックアップしてテキストを作りましたが、自立生活センター小平独自の研修資料作りをしたいとも思っています。

課題は山積みですが、今のところ一番したのブロックを一つ動かしたというところです。

介護コーディネーター

境 梁耶



手動車イス研修（体験）

カンパのお礼

安積遊歩様、益留俊樹様 カンパをいただき大変有難うございました。

編集後記

気がついたら今年も残すところあと少しですね。年賀状は買ってないし、大掃除はしなきゃいけないし頭の痛い日々です。今、楽しみにしてることは正月休みですが、あんまり楽しんで太りそうなのが心配です。皆さんもおもちの食べ過ぎに気を付けてください。では、また来年。よいお年を。

編集担当：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。

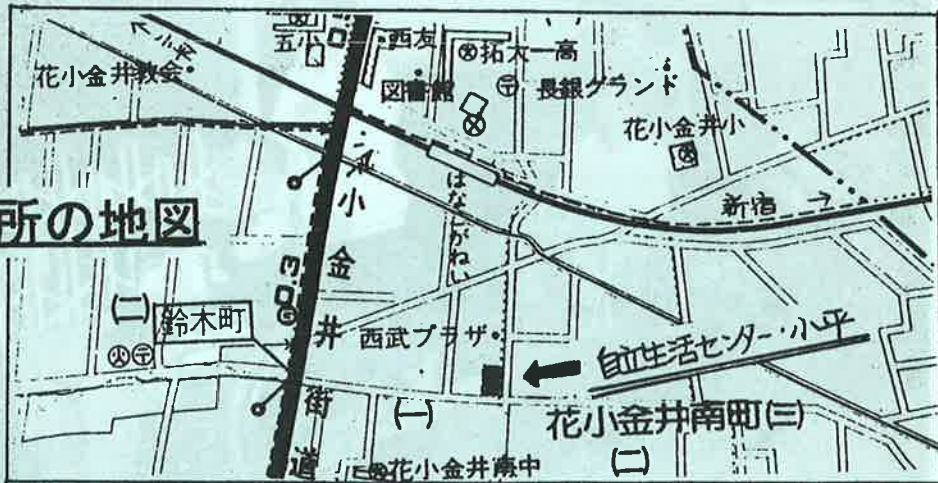
1. 小平とその周辺にお住まいでサービスを利用したい方
正会員 年会費 4200円
2. 自立生活センター小平の趣旨に賛同し、資金的援助をしてくださる方
賛助会員 年間 2000円

会費振込先

さくら銀行 花小金井支店
(普) 6487824

自立生活センター小平

事務所の地図



花小金井駅(西武新宿線)より5分(車)

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

1971年6月17日第3種郵便認可 毎月6円(5の110の日発行)
1996年9月5日発行 SSK通巻第731号