

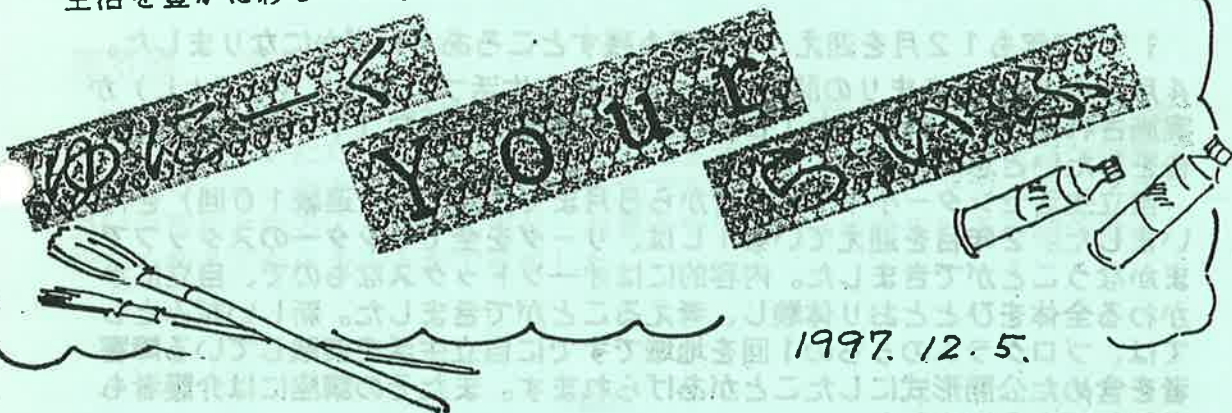
1977年12月3日第三種郵便物認可(毎月18回1. 2. 3. 5. 6. 7の日発行)

1997年10月9日発行 SSKP 通巻第334号

SSKP

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」



自立生活センター小平通信 目次

ILPのページ

1997年度長期IL報告 1

運営委員会報告 3

制度のページ 5

介護のページ

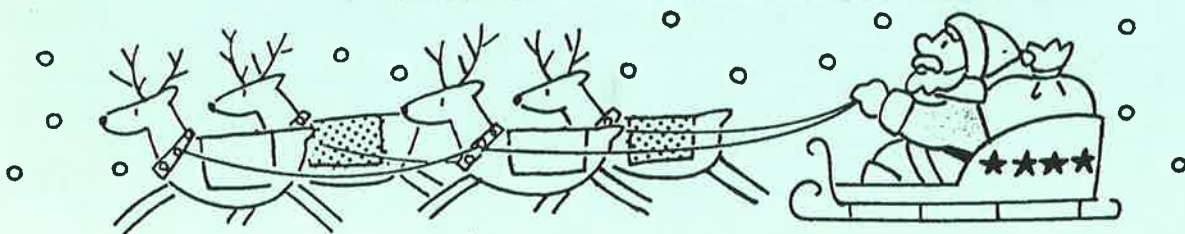
介護サービス利用規定の改正 6

専従契約規定の改正 7

介護スタッフの紹介 9

自立体験記 10

映画館の紹介 12



自立生活プログラム (ILP) のページ

1997年度長期ILP報告

1997年も12月を迎え、本年度も残すところあとわずかになりました。4月からの7ヶ月あまりの間にいくつかの自立生活プログラム(以下IL)が実施されました。行われたILのなかで一番大がかりな(?)長期ILの報告をしたいと思います。

自立生活センター小平では6月から8月まで長期IL(連続10回)を行いました。2年目を迎えているILは、リーダーを全てセンターのスタッフでまかなうことができました。内容的にはオーソドックスなもので、自立にかかわる全体をひととおりに体験し、考えることができました。新しい試みとしては、プログラムのうちの1回を地域ですでに自立生活を実践している障害者を含めた公開形式にしたことがあげられます。またその講座には介護者も参加してもらいました。

次にそれぞれのILの内容をピックアップして報告します。

第2回 障害について

私たちが生活する際に自身の障害を正確に把握し、認識することが不可欠です。障害に合わせた生活スタイル、介護スタイルを考えるために話し合いました。

第3回 介護について

私たちが介護者を雇うというのはいったいどのようなことなのか考え、介護者と付き合う方法をリーダーの体験や受講生の声をつうじて理解しました。ボランティアや親(家族)による介護との比較、検討をしました。

第4回 制度学習

自立生活に必要な生活や介護の制度を概観しました。



自立生活プログラム（ILP）のページ

第5回 調理実習

介護者を使って料理をつくりました。自立した後のことを想定して買物、調理、片付けまでの流れをやってみました。メニューは蒸し鶏の中華風、チンゲンサイと海老の炒めもの他でした。

第6回 栄養学

これが上で述べた公開講座です。保健所から栄養士の方を講師として招いて教えていただきました。すでに自立生活をしている人に即役立つ情報ばかりでした。たとえばコンビニや外食でも組み合わせることでバランスの良い食事がとれることを学んだり、お菓子やジュースに含まれる砂糖の量を詳しく教えてもらうことができました。



運営委員会の報告

運営委員会の報告です。ILに関しましては1996年度の決算の報告と1997年度予算の承認が行われました。2ページに渡って掲載します。助成金を受けている東京都地域福祉財団のフォームにのっています。

自立生活プログラム (ILP) のページ

平成8年度地域福祉振興事業収支決算書

別紙

事業区分 自立生活プログラム

団体名 自立生活センター小平

1. 収入の部

(単位:円)

科目	項目・数式	予 算 額	収入済額	収入予算残額	備 考
		(A)	(B)	(A)-(B)	
振興財団助成金		3491.000	3491.000	0	
会 費		336.000	302.400	33.600	
利用料		2250.000	2422.000	▲ 172.000	介護、ILP
寄付金		1200.000	1263.000	▲ 63.000	
雑収入		593.000	349.518	243.482	
合 計		7870.000	7827.918	42.082	

2. 支出の部

(単位:円)

科目	項目・数式	予 算 額	支出済額	支出予算残額	備 考
		(A)	(B)	(A)-(B)	
コーディネーター人件費		3560.000	3560.000	0	
租い手報酬		2000.000	2117.810	▲ 117.810	介護派遣、2070時間
事務所備付け経費		950.000	1202.560	▲ 252.560	事務所駐車場2台
研修費		100.000	99.687	313	
保険料		50.000	46.190	3.810	
備品費		350.000	352.454	▲ 2.454	
通信費		180.000	143.192	36.808	
光熱水費		70.000	0	70.000	情報センター負担
消耗品、消耗品		460.000	222.295	237.705	
ILP運営費		150.000	83.730	66.270	
合 計		7870.000	7827.918	42.082	

自立生活プログラムのページ

区分	対象事業の所要額		収入内訳	
	事項	金額(千円)	事項	金額(千円)
対象経費	人件費	3750	会費	420
	事務新備り上げ費	1990	寄付金	650
	研修費	200	雑収入	610
	保険料	60	利用協力金	250
	備品費	400	LL-協力金	100
	光熱水費	180		
	通信費	200		
	リース料消耗品雑費	500		
対象経費計 (A)	7280	計 (D)	2030	
対象外経費	担い手報酬	2375	利用料	2375
	LL-P運営費	150	LL-P参加費	150
対象外経費計 (B)	2525	計 (E)	2525	
総事業費 (C=A+B)	9805	収入合計(F=D+E)	4555	
① 助成所要額 (C-F)	5250			
備考	B=E			

② 助成基本額		備考
項目(計算式)	金額(千円)	[計算方法]
助成対象経費 (A)	7280	(A) ≥ 限度額の場合は、(G) × 助成率
助成限度額 (G)	7000	(A) ≤ 限度額の場合は、(A) × 助成率
助成率 (該当にO)	87.23	
助成基本額 (A又はG×助成率)	5250	

③ 助成申請額 ①と②を比較して少ない方の額(千円)	5250
----------------------------	------

制度のページ

日常生活用具

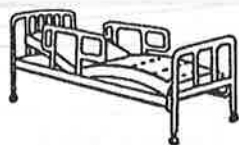
障害を持って生活していると何かと特別な道具の助けがないと不都合が生じることがあります。たとえば、寝るときのことを考えてみます。障害が重ければ重いほど「布団」より「ベッド」が使いやすく、一般のベッドより医療用ベッドで足や背中部分が上下するもののほうが使いやすくなります。しかし医療用のベッドは自費で購入するには高額です。そこで日常生活用具の制度を申請すれば制限金額の枠内で自治体が負担してくれます。日常生活用具は障害種別に応じて指定されています。ここで全てのリストを載せることはできませんが、実際どのようなものを申請して使用しているのか例をあげることにしました。次の例は東京都小平市在住の24時間介護を必要としている重度の筋ジストロフィーの障害者です。

特殊寝台

上記のベッドです。一般のベッドとくらべると高さがあり、介護向きです。また介助用リフトの使用に都合良くなっています。

17. 特殊寝台

給付 162,800円



腕、脚等の調節のできる器具を付帯し、原則として使用者の頭部及び脚部の傾斜角度を個別に調整できる機能を有するもの

6歳以上の身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、下肢又は体幹に係る障害の程度が1級又は2級のもの

シャワーチェア

文字どおりシャワーに使えるイスです。車輪がついており、座ったままで浴室やトイレに移動できます。狭い場所での介護が楽になります。

4. 入浴補助用具

給付 90,000円




入浴時の移動、座位の保持、浴槽への入水等を補助でき、障害者(児)又は介護者が容易に使用し得るもの

原則として3歳以上の身体障害者手帳の交付を受けた者(児)であって、下肢又は体幹に係る障害者(児)で、入浴に介助を必要とするもの

制度のページ

介護用リフト

車イスからベッド、シャワーチェアへの移動で力を使わず
 楽に介護ができます。充電式で移動可能です。

18. 介護用リフト 給付 257,500円		障害者(児)を乗せたときの 安全性が確保され走行可能 なキャスターが付いており、 介護者が容易に使用し得る もの	6歳以上の身体障害者手帳の交付を受けた者 (児)で、下肢又は体幹に係る障害の程度が1級又 は2級のもの
-------------------------------	---	--	---

この他にも様々な物があります。詳しいリストは都や自治体の福祉のてび
 とをご覧になるか福祉の窓口におたずねください。

ここから介護のページ

運営委員会において、介護派遣にかんする改正が承認されまし
 た。料金など重要な変更があるので詳しくお知らせします。

変更点(1) 介護サービス利用規定の改正(第6条)

<現行>

(1) 本会の介護サービス利用料金は以下のとおりとする。

平日	9:00~17:00	1000円/時
休日	全日	1400円/時
早朝・夜間	17:00~9:00	1000円/時

<改正案>

(1) 本会の介護サービス利用料金は以下のとおりとする。

- ① 平日 9:00~17:00 1200円/時
- ② 土・日・祝日 全日 1400円/時
- ③ 夜間で泊まりを含んだ8時間以上の場合については1時間当たり1000円とする。
- ④ 1回あたりの最低利用時間は2時間とする(1時間の利用の場合にも料金は2時間分とする)

介護のページ

<現行>

- (4) 同一の介護者という条件で、一日8時間以上、一週間に1回以上、定期的に継続して利用する場合には、必要に応じて利用者と本会の間で月額の特従契約料金を定める。

<改正案>

- (4) 同一の介護者という条件で、毎週の場合には一日4時間以上、隔週の場合には一日8時間以上定期的に継続して利用する場合には、原則として、利用者と本会の間で月額の特従契約料を定める。この場合の細則は「自立生活センター・小平 特従契約に関する規定」の定めるところによる。

変更点（2）特従契約規定の改正

自立生活センター小平特従契約に関する規定

- (1) 自立生活センター小平が紹介した介護者については、利用者と介護者が契約を結び自立生活センター小平がこの契約を仲介する。
- (2) 契約時間及び月額介護者給料、交通費などについては利用者と介護者の合意の上定める。ただし、介護者給料の設定は下記の金額を下回らないようにする。
- 昼枠＝泊りを含まない枠
- 一枠4時間→30,000円
 - 一枠8時間→55,000円
 - 一枠9時間以上→58,000円（土、日→60,000円）
- 夜枠＝泊りを含む枠
- 一枠→60,000円
- 隔週の場合にはそれぞれ上記の半額
- なお、自立生活センター小平は契約の仲介者として契約内容についてアドバイスを行うことが出来る。
- (3) 自立生活センター小平が契約を仲介した利用者と介護者については双方自立生活センター小平の会員となる。
- (4) 契約期間は半年とする。初回の契約後1ヶ月間は試用期間とし、その後契約を続けていくことが困難と判断した場合には、利用者、介護者双方とも速やかに自立生活センター小平に申し出る。（利用者が自立生活を始めた後、初めて特従契約を行う場合には試用期間を3ヶ月間とする。）

- (5) 契約は半年ごとに更新する。利用者、介助者双方から別段の意思表示がない場合には契約を自動的に更新する。契約を更新しない場合には利用者、介助者双方とも更新の1ヶ月前までに自立生活センター小平に申し出る。
- (6) 専従契約を結んだ介護者は、一枠あたり、月額7,000円の介護保障費を支払う。(5時間以下の枠又は、隔週の場合には0.5枠とみなして計算する)
介護保障費については、自立生活センター小平の本会計とは別会計とし、以下の内訳を基本として活用する。
休業保障基金=2,000円、雇用保険料=1,000円、事務経費=2,000円、
介護職員ボーナス費=2,000円
- (7) 休業保障基金に関しては、自立生活企画、自立生活センターグッドライフ、自立生活センター小平、生活援助センターの四団体が共同で管理する。休業補償は介護者が8日間以上休業した場合にのみ適用し、介護者の休業期間中に支払う補償額は、休業期間中の給料の75%とし、補償期間は年間3ヶ月を限度とする。
- (8) 会員となった介護者は、自立生活センター小平が「在宅福祉サービス総合保険」に加入する。
- (9) 契約後は、利用者介助者双方とも、相性やトラブルに関しては自立生活センター小平とも相談しながら契約を履行できるよう努力する。
- (10) 契約期間内に契約を破棄せざるを得なくなった場合には、利用者介護者双方とも自立生活センター小平に速やかに申し出る。(遅くとも1ヶ月前までには申し出る)
- (11) 引っ越しなどのやむを得ない事情により1ヶ月以上前に申し出た場合、または介助者の故意によるトラブルがあった場合を除いて、利用者が介護者を解雇したいと申し出た場合には、利用者が介護者に対して解雇した日から1ヶ月分の給料を支払う。原則として、空いた枠(時間帯)については自立生活センター小平は介護者を紹介しない。
- (12) 介護者が契約を破棄し、突然介護者がいなくなった場合には、自立生活センター小平が他の介護者を紹介するよう努力する。
- (13) 利用者から解雇された介護者については、他の利用者の介護が出来るよう自立生活センター小平が紹介するよう努力する。
- (14) 利用者が、自立生活センター小平から紹介した介護者と2者間で別の契約を結ぶことは認めない。
- (15) 専従契約の場合、介護者給料の支払いは原則として利用者が介護者に直接支払うものとし、支払い日については利用者、介護者双方の話し合いにより定める。ただし、利用者から依頼があった場合には自立生活センター小平が利用者から集金し介護者に支払うことが出来る。
- (16) 介護のスケジュール組については利用者本人が出来るかぎりやって行く方向を目指し、自立生活センターも協力していく。
- (17) 利用者が旅行などで、介護スケジュールを変更する場合には、前後の介護スケジュールを調節するなどして、どの介護者についても契約に基づく1ヶ月分の介護者給料を下回らないようにする。
- (18) 病休等止むを得ない事情による休業の場合には、有給にするという考え方を基本とし、介護料の範囲内で利用者、介護者双方の話し合いにより扱いを定める。ただし、一枠あたり最低年2回までは有給とする。(利用者の介護料の状況により病休保障ができない場合には、休業補償を適用することができる。)

介護のページ

介護スタッフの紹介

現在自立生活センター小平では多くの介護スタッフが働いています。今回の「介護のページ」にその中の1人の方が文章を書いてくださったので掲載します。介護の感想と自己紹介をかねて書いていただいたのですが、人となりがよくわかるものになっています。次号以降もこんな形で介護者の紹介ができればなと思っていますので皆さんよろしく。

自己紹介 written by 赤堀強志

朝7時半に目覚まし時計が鳴る。僕が目覚まし時計は数年前の誕生日にもらったオバQレプリカだ。けたたましい犬の鳴き声と共にうっとーしーオバQの絶叫が聞こえる。オバQごときに崇高なる我が眠りをコントロールされる屈辱感を覚えつつもカーテンを開けるとサンヨーの全自動洗濯機ごしにみずぼらしい喫茶店が見える。今にもつぶれそうです。清々しい朝！なんて規則正しい生活。『これが人間として正しい姿』だと最近つくづく思う。介護の仕事をはじめてはや1年が経とうとしてますがようやく生活のリズムに体が馴染んできたようです。

申し遅れましたが私、月曜日のみC1L小平で働かせてもらっている赤堀と言う者です。他に3つの日勤介護枠を持っています。以前は仕事上ほぼ昼夜逆転生活を送っていたので介護の仕事をはめた頃は「夜に寝て朝に起きる」と言う当り前の事が片山右京の完走のように困難に思えました。

いやー、それにしても早いものでこの仕事を始めてもう1年が経つなあ。最初のうちは注意力散漫で不器用な自分に介護なんて務まるのか本気で不安でしたが、今の所大きな問題も起きてないようで正直ほっとしています。様々なつまらないミスに目をつぶってくれている(?)各当事者の方々、ありがとうございます。感謝です。

さて、介護の仕事を通して見えてきたのはやはり『愛』ですね。世の中やっぱり『愛』だと思うのです。それも人気ドラマやゲームにありがちな陳腐な『愛』ではなく、例えば焼津港(※静岡県)のおっさんが冷凍マグロに注ぐような『愛』の事です。ラブラブ。

「もし、明日地球が滅びる危機にあったらあなたは どうしますか？」

「僕だったら『愛の力』で何とかします。」

☞ごめんなさい。逃げました♪ 好きな言葉：「見なかった事にする。」、「キムタク」

それでは” See you next, again, Please! (不確定) ラブラブ♡”

※ 右ページの絵は赤堀さんに
書いていただきました。



お
なり
なり
たい
です。
こ
ー
さん
に
ゆ
ー
ー
by 赤土 展巳

私の自立体験 (PART 3)

黒田良孝

私は1996年7月15日に自立をしました。今までの通信に何回か体験記を書いてきましたが、自立の準備のこともそろそろ飽きてきたので現在のことを書いてみたいと思います。

自立生活もいつの開にか一年半を経過し、また新しい年を迎える時期になりました。これくらいになると自立生活が新しい生活でなく当たりまえの本来の生活と感じられます。

自立した一人暮らしの生活は、介護者を入れた生活です。この一年半を介護者という視点からみると、一年半ずっと入っている人や事情があってやめた人もいます。介護者との生活という面でもそれが自分の生活として感じられる今日この頃です。

通信の読者のなかには自立生活をしたいと思っている人も、自立への具体的な準備をしている人もいると思います。そういう人達に実際自立をしている人がどんな生活をしているか分かるように書いてみました。

1日の生活の流れがどんな感じか時間に沿って書いてみます。ちなみにこれは自立生活センターで仕事をする日です。

A. M. 9:00 起床 だいたいこの時間に活動開始。ねむい目をこすりながら出かける準備。9時に昼の介護者が変わっています。トイレ、着替え、洗面などをこなして出かけます。介護者は1年近く入っている人がほとんどなのでわりと早く出かけられます。でも朝食の余裕はないので朝メシはぬきです。

A. M. 11:00 仕事開始 自立生活センターでは事務局長をしているのでそこそこ忙しいです。自立生活プログラムがある時は1stリーダー、ない時は事務処理や会議などを行っています。介護者に指示することで障害があっても一人前(他人の評価は知りませんが)に仕事ができるのです。

現在私の生活の中心にあるのは自立生活センターでの仕事です。自立すると考えたとき、生活の中心に何を持ってくるのかを決めるべきだと思います。一人暮らしをすることは目的じゃなくて手段にしてほしいです。やりたいことを持つことで、少々辛いことがあっても乗り越える力がわいてきます。

P. M. 5:00 一応事務所は終了、運がよければ(何もなければ)帰宅します。途中で夕食の買物をすることもあります。介護者の交替は7時なのでほとんどの場合それ以降に夕食の準備にかかります。

P. M. 7:00 介護者の交替、食事の用意&食事。料理をするのは好きなのでちゃんとしたものを作りたいけれども、時間もないのでインスタントや買って来たものですませることが多いです。介護者も食べるのももう少ししっかり作りたいたいと思っても現実にはキビしいです。食後は片付けてもらい、自由に時間をすごします。テレビでドラマやバラエティーを見たり、漫画や雑誌を読んだりミステリー小説を読むこともあります。時には介護者としてしゃべっていることもあります。

P. M. 10:00 だいたいこのくらいの時間に入浴をします。全部ですませるのに1時間は軽くかかるので結構面倒くさいです。

P. M. 12:00~ なかなか眠れないこともあって限界まで起きてます。時間的には3時ごろまでは寝ません。夜中はTVの深夜番組を見ていたり、TVゲームをしていたり普通の夜ふかしをしています。

これで一日の流れが分かっていただけだと思います。仕事がやらなきゃいけないことでそれなりに大変なんですけど、夜にかなり自由な時間がつくれてるので充実しています。時間の使い方については一人暮らしなので全く自由で、自分らしい生活ができています。

映画館の紹介

皆さん映画は好きでしょうか。最近はビデオレンタル店がたくさんあるので家で手軽に楽しんでる人が多いかも知れませんが、私個人としては劇場(映画館)で観るのが好きです。好きですがここでは特に映画館かビデオかの議論をするつもりはありません。ここでは単純に映画館そのものを車イスでの利用の観点を中心に紹介します。

私たち障害者が映画に行こうと思った場合、エレベーターがあるかどうかなどいろいろ気になるものです。そこでこのページでは私がよく行く映画館を施設の観点から紹介します。

立川 シネマシティ (JR中央線立川駅)

場所：北口高島屋隣り

TEL 042-525-1251

立川駅の北口にあるわりと新しい映画館です。1つのビルに6つの劇場が入っています。全てにエレベーターで行けますが入口に4~5段の階段があるものもあります。映画館の人に手伝ってもらえます。劇場の通路がわりと広いので車イスでも楽に場所が確保できます。

車イス用トイレは1階の職員通用口にありますが、見つけにくいので係員にあらかじめきいておくのがよいでしょう。他に隣の高島屋や裏のホテルのものを使うことができます。

駅は最近エレベーター完備になって交通のアクセスも改善されているので気楽に行けると思います。

劇場の特色としては中~小規模なものが6館なので話題作がほとんど上映されています。しかし、回転が早くてあっという間に終わってしまうので注意が必要です。

所沢 シネセゾン所沢 (西武新宿線、池袋線所沢駅)

場所：所沢西武デパート8F

TEL 0429-27-3391

デパートの中にあるのでエレベーターの心配はありません。また劇場入口の段差もスロープで解消してあります。しかし劇場内は車イスでいることのできるスペースが限られています。

車イス用トイレは劇場外ですが西武デパートの同じフロアの本屋の奥にあります。

駅については全く問題ないのですが、時間が遅くなると止まっているエレベーターがあるので注意。

上映は1本だけですが、その時期のメインになりそうな作品をやっています。期間はすごく長いです。

by Yoshi

会員募集

1977年12月3日第三種郵便物認可(毎月18回1. 2. 3. 5. 6. 7の日発行)
1997年10月9日発行 SSKP 通巻第334号

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。

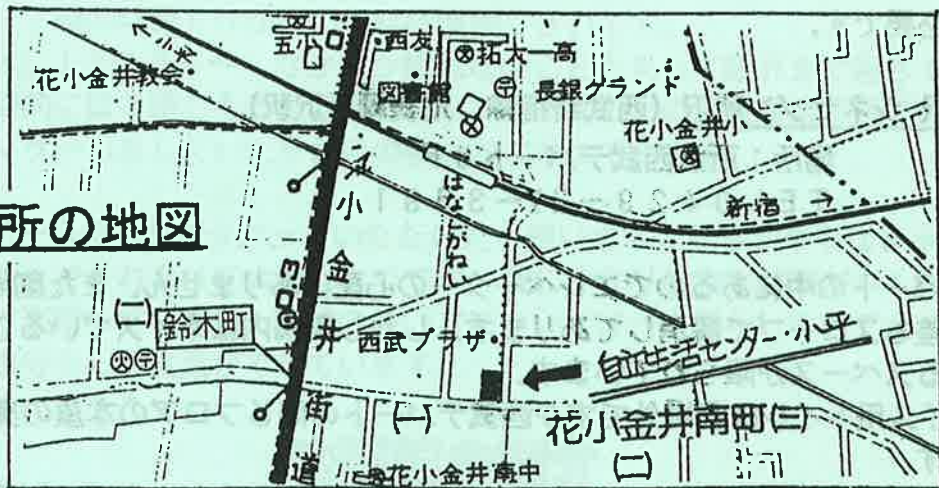
1. 小平とその周辺にお住まいでサービスを利用したい方
正会員 年会費 4200円
2. 自立生活センター小平の趣旨に賛同し、資金的援助
をしてくださる方
賛助会員 年間 2000円

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(▲)

<発行所>

東京都世田谷区砧6-26-21

身体障害者団体定期刊行物協会

<編集>

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

定価 100円