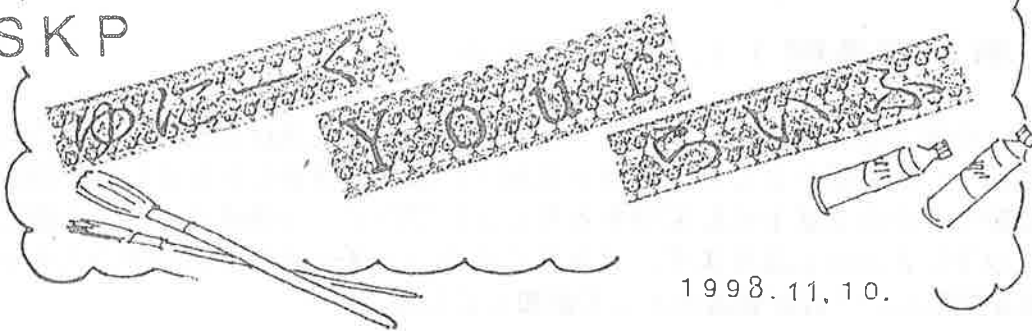


自立生活センター・小平通信

生活を豊かに彩る 「ゆにーく ゆあらいふ」

SSKP



1998.11.10.

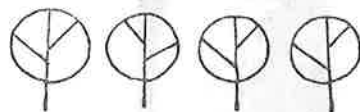


<写真 上>
「ハンバーグ」を作ります

<写真 下>
材料を買いにいくところ



調理実習の様子 (P. 4、5 「単発 調理Ⅰ」より)

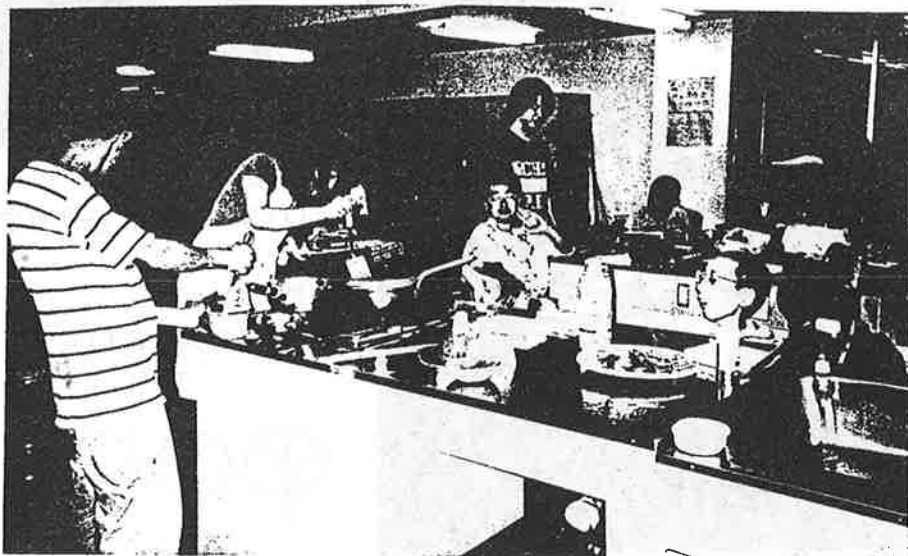


・ 98 I Lプログラム活動報告

1. 第3期長期 I Lプログラム

C I L小平では、6月から8月の3ヶ月にわたって長期自立生活プログラム(=長期 I L)を開きました。今回で長期 I Lは3期目をむかえました。自立生活全般にかかわる基本的な事柄をとりあげたプログラム構成でした。内容について以下にまとめてあります。プログラムのリーダーはC I L小平のスタッフ2名が担当し、7名が受講生として参加しました。

第 1回	6月 4日	自己紹介、目標設定
第 2回	6月11日	障害について
第 3回	6月18日	介護者との関係をつくろう
第 4回	6月25日	制度学習
第 5回	7月 2日	調理実習(みそ汁・鮭のムニエル・肉じゃが)
第 6回	7月 9日	フィールドトリップ(サンシャイン60)
第 7回	7月16日	健康管理
第 8回	7月23日	自己管理
第 9回	7月30日	親子関係について
第10回	8月 6日	打ち上げ、感想



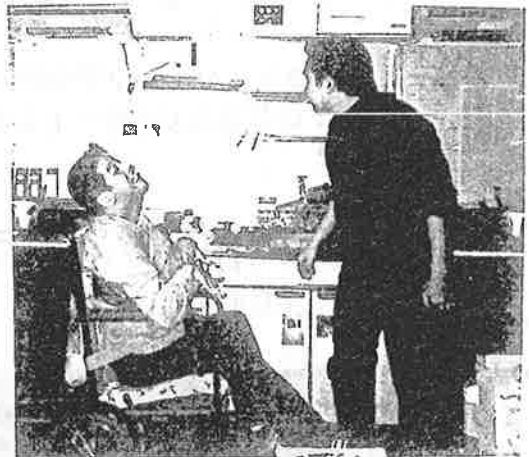
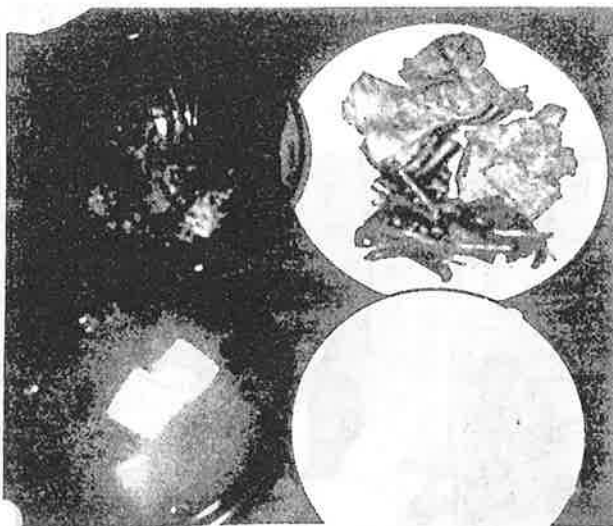
調理実習の様子

2. 短期 I L プログラム

短期自立生活プログラム(以降短期 I L)は 11 月 5 日(木)から 11 月 26 日(木)まで週 1 回、4 回にわたって開講されました。

今回のプログラムは長期プログラムの短縮版的な性格の講座になりました。プログラムの構成は以下の通りです。

第 1 回	11 月 5 日	自己紹介・目標設定・自分の障害について
第 2 回	11 月 12 日	介護者との関係
第 3 回	11 月 20 日	制度学習
第 4 回	11 月 27 日	調理実習・反省



おいしく出来たでしょうか??

それぞれの内容についてまとめると次のようになります。

まず、第 1 回目の I L ではプログラムを一緒に過ごす仲間に自分のことを話し、また 4 回を通じての目標を決めました。今回の参加者はリーダーを含めて 5 人でした。

また「自分の障害について」ということで、自分の持っている障害がどのようなものか再認識しました。

第 2 回目は「介護者との関係」ということで、自立生活センターの介護者と、ボランティアや家族とのちがいを明らかにしました。そしてさらに、介護者への指示の出し方、介護者とのかわり方をロールプレイをまじえて学びました。

第 3 回目は「制度学習」。一人暮らしをする際に使うことの出来る制度につい

て学びました。特に、「生活費」と「介護料」の制度は何があるのか、また金額はいくらなのか学びました。

第4回目は「調理実習」と、今回のプログラムを通しての反省をしました。調理実習のメニューは「豚肉のしょうが焼き」「みそ汁」「ほうれん草のおひたし」の3品で、「買い物→調理→試食→片付け」のすべての流れを体験し、自立して毎日の食事を作ることを想定した実践的な内容となりました。

・ 99 I L プログラム特別編

'99年、CIL小平の自立生活プログラムは、「お化粧」と「調理」の2つ単発プログラムでスタートしました。受講生の感想も含め、以下その報告です。

1. 調理実習 I L P



できあがり！

介護者に指示を出しながら調理をすすめます

去る1月14日(木)に調理実習のみの単発ILPを開講しました。通常、調理実習は長期や短期のILPに組み込んで行っていますが、今回は受講生から

の要望もあって単発での実施となりました。

自立生活プログラムでの調理実習は、介護者への指示の出し方が重要なポイントになります。一人暮らしを想定して、「献立の立て方」「介護者との買い物」「食事作り」「後片付け」の流れをシュミレートします。基本的に、自立生活プログラムはほとんどの時間を当事者だけで過ごすのですが、調理実習は実践編なので介護者を入れて行います

今回のプログラムは、受講生4名、リーダー2名で行われました。メニューは「とんかつ」と「ハンバーグ」でした。これまでのCIL小平の調理実習では揚げ物を採用したことがなく、今回初めての料理のジャンルになりました。普段あまり経験する事がない油を使った料理を体験することが出来たと思います。「とんかつ」も「ハンバーグ」も調理の手順が多く、少々手間がかかるものですが、実習する事で料理のランクアップを図れるようにプログラムを立てました。

当日は、正午にセンターに集合して、料理のテキストを受け取り、近くのスーパーに買い物に出かけました。ここで「とんかつ」と「ハンバーグ」の2つにグループにわかれ、それぞれ自分のメニューの材料を買う事にしました。買い物にもILリーダーがついていき、買い物の仕方をアドバイスしました。その後、会場になっている公民館の調理室に集合し、実習に入りました。

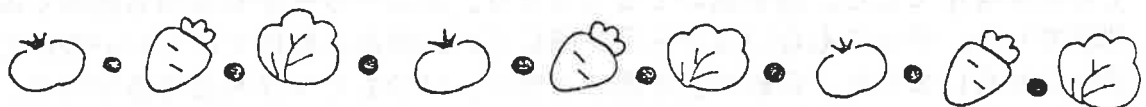
「とんかつ」では、やはり油の使い方にポイントがあるので、リーダーが側について温度や揚げかたを説明しました。初めての経験なので、受講生は戸惑いながらも楽しみながらやっていたようです。

「ハンバーグ」では、焼き具合がポイントになりましたが、試行錯誤しながらもおいしく焼くことができました。また、タマネギの処理の仕方、電子レンジの便利な使用法も学ぶことが出来ました。

2つのメニューの他に、お米を炊きました。炊飯器の使い方とお米のときかたについて説明しましたが、基本的なことながらもなかなか自分ですることがないので、これからの自立生活に役立てることが出来ると思います。

調理を済ませ全員で試食をしました。初めてのメニューながらも、どちらも出来栄がよく、受講生は料理の自信がついたようです。

試食の後、最後に献立の作り方をみんなで考えました。食生活は生活の基本なので、バランスのよいメニューはどうやれば出来るのか理論的なことも含めてみました。



2. “美しくなろう！”…化粧 I L P



1月22日(金)、「美しくなろう」ということで女性障害者とその介護者を対象にお化粧をするプログラムを開催しました。

日頃、障害を持っているということで手が不自由だとなかなかお化粧をする機会に恵まれなかったり、興味を持っていても化粧品売り場に行くのはとても勇気がいります。お化粧をすることで、新しい自分を発見することで今までの自分と違う一面を見て欲しい、そして魅力ある女性としてますます外見も、心の中もみがいていただきたいと思い、実施しました。

参加者の皆さんは、講師の方にひとつひとつ教えてもらいながら、一緒にお化粧しました。マッサージ→化粧水→乳液→ベースアップクリーム→ファンテーション→眉→アイシャドウ→口紅…とそれぞれの顔に合った色、かたち、化粧品を教えてもらいました。そして、その時に着ている洋服に似合う口紅、アイシャドウ、髪のかたちなど、トータルでアドバイスをいただきました。出来あがりには、普段のお化粧をしていない顔とは違って大人の雰囲気があったり、とてもかわいい顔になったり、別の自分にびっくりしていました。

初のころみの「お化粧 I L」は、とても楽しい雰囲気の中終わることが出来ました。今回が第1回目でしたが、今後第2回、第3回と企画していきたいと思います。

さて、「お化粧 I L」はどうでしたか？…受講生の感想です。

化粧 I L の感想

五十嵐 由香

本当ならば少しはお化粧をして歩く年齢はず。普段は何もしないで出歩いていた。今回の I L P に参加したのは、基礎を覚えられたらと思いました。

お化粧をする時は、いつも緊張してしまう、今回はみんなと一緒にということでおさら緊張。でも、気心のしれた人たちなので少し安心の中でお化粧していただきました。

鏡を見ながら不思議な感覚。いつもする時は本当簡単にやっておしまい。こんなにゆっくりと時間をかけてやっていると、自分でどうなるのかの予想が立てられませんでした。眉を描いてもらったり、ビューラーをやるのも初めての体験でした。やってもらいながら目を閉じていいのか、開けていていいのかと迷いながらいました。口紅の色を選ぶときに、いつもピンク系統の色なので、違った色に挑戦して茶色にしてみました。

その日は、たまたま服装もセーターとミニスカートでした。ちょっとお洒落に決めていたのと、お化粧を合わせてもらったのでぴったりしていました。仕上がりは、化粧をしていないせいか、変わってしまっていて自分でもびっくりしてしまいました。

今回のお化粧ILPは、通常の制度や介護者との関係とかのプログラムではなく、楽しみながらわきあいあい出来るプログラムもいいなあと思いました。色々なプログラムのかたちがあるんだと改めて思いました。

ILPの帰りお化粧を誰にも見てもらえないのも寂しいのでグッドライフの事務所に見せに行きました。やっぱり違うと言われました。

楽しい時間でした。



講師の先生と一緒にマッサージ、そして仕上げのメイク…

化粧ILの感想

大淵 由理子

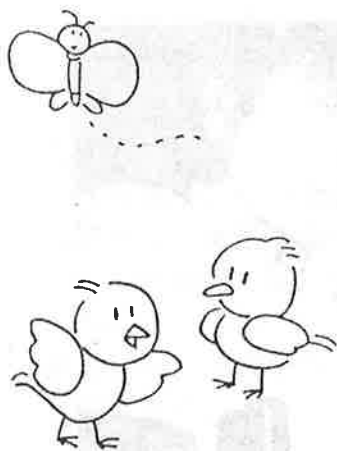
今回、単発で化粧のILをやりました。私は今まで化粧に関する知識があまりなかったので、適当に化粧をしたり、化粧品の購入も自分にあっているかどうか考えずに買っていました。講師の先生も、障害者に対しても気持ち良く引き受けてくださり、ていねいに教えてもらいました。ILを受けてみて、化粧品の種類や順序がたくさんあるんだなあと思いました。マッサージのやり方も教えてもらい、こういうのもあるんだなあ、と知りました。

それと自分に合った化粧品や色などが分かって、参考になったと思います。やっている間、他の受講生たちを見ていて、楽しそうに受けているように見えました。ほんとにみんな自分を含めて、こうも変わるものかとおつくづく思いました。これを活かして日常の生活に活かしたいです。

またこういう機会を作って行きたいと思います。

新スタッフ2名、1年がたちました…

昨年の4月に、「CIL小平」に新しいスタッフが2名加わってから、間もなく1年が経とうとしています。センターに来られたことがある方には紹介するまでもないかもしれませんが、2人に自己紹介を兼ねてこの1年を振り返ってもらいましたので、ぜひご一読ください。また新しい一面が見られるかもしれませんよ。



ケース1(?) 大淵さんの場合

右が岡村さん、左が大淵さん

はじめまして。こんにちは。

私は大淵 由理子です。自立して1年がすぎました。昨年の4月から自立生活センター小平でIL担当としてスタッフをしています。

昨年の今ごろ施設から出て、その頃は施設を出れば自由気ままな生活が出来ると思っていました。が、実際一人暮らしを始めてみて、大変だなあとおもいました。例えば、生活費の管理や介護者に指示をするのにどうやったらいいか、料理をするのにどうやって指示したらいいかわからなかったけれど、でも、職場の人や自立生活の先輩たちにアドバイスしてもらい、何とか自分で解決できるようになりました。

しかし、大変な分、楽しいこともたくさんあります。今まで施設の職員たちだとなかなかできなかった外出や、好きな髪型ができたり、おしゃれが出来るようになりました。最近では、時間がある時はおかし作りを楽しんでいます。

仕事をやるようになって、忙しい日々です。私の仕事内容は、ILプログラ

ムのマニュアル作りや、リーダーをしたり、機会がある時は、他のセンターの講習を受けることです。それなりに大変ですが、合間に自分のやりたいことが出来て、充実しています。

これからも仕事やプライベートを充実させたいと思っています。皆さんよろしくをお願いします。

ケース2(??) 岡村さんの場合

みなさん、はじめまして。岡村 千重子(おかむら ちえこ)です。

3年前の夏、まだ学生だったその頃に、ある利用者の方と出会い、専従介護者として働きはじめたのがこの世界に飛び込んできたきっかけです。そして、昨年の4月からC1L小平の職員として働きはじめ、もうすぐ1年になります。

それまでに既に約2年、介護者としての経験があったこともあり、「これを仕事としてやっていこう」ということに対して、不安や迷いはありませんでした。また、それまで介護する中で体験してきたことは、コーディネーターをする上でも活かせるだろうとも思っていました。しかし、実際に利用者や他の介護者の方と接する中で、今までの「介護者」としての自分とはある意味切り離して動かなくてはいけない場面もあるんだということを、この1年の間に思い知らされたような気がします。また、週に2、3回は介護に入っているの、そのときどきによって、自分の中で介護者とコーディネーターとの区別をつけるということの難しさも感じています。

最近よく思うのは「コーディネーターの仕事って何だろう?」ということ、それから、障害を持たない、つまり当事者でない自分が、この「自立生活センター」という場所でどうあるべきか、ということです。このことは、いつも私の頭の中をぐるぐる回っていますが、「それはこうだよ」というようにはっきり答えが出るものだとは思っていません。ですからむしろ、そのことを自分自身に問いかけ、色々なことを考えるということを繰り返しながら、自分のあり方というものを模索して行きたいと思っています。

最後に簡単に自己紹介…。

茨城県出身・かに座・A型

好きな物/トマト、犬、お酒、ゲーム 嫌いな物/かぼちゃ、白パイ

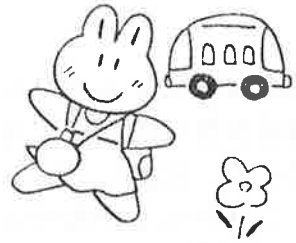
最近ハマっていること/CATV(ケーブルテレビ)で音楽ばかり聞いています

そんなところでしょうか。

とにかく皆さん、これからもよろしくをお願いします。

リフトカーがやってきた！

～日本財団よりリフトカーの寄付をうけました～



自立生活センター小平は、昨年度の「日本財団福祉車両寄付事業」でリフトカーの寄付を受けました。これは全国の福祉関係の団体に対して行われているもので、乗用車・軽自動車で、車椅子の積載が可能なものを寄付する事業です。

当センターでは一昨年事業の申請を行い、98年に入ってから車輛の引き渡しがありました。寄付されたリフトカーの車種はトヨタの「ハイエース」。車椅子(手動、電動にかかわらず)を2台積むことができ、機能としては、リフトをはじめとした福祉車輛としての様々な装備が整えられています。

このリフトカーは、C I L小平の活動のいろいろな局面で活用されています。自立生活プログラムの受講生の送迎に使用したり、センターのスタッフの移動などに使われています。リフトカーがあることでセンターの活動に、より幅を持たせることができました。

今後也十分活用していきたいと思えます。

寄付していただきました日本財団様にはたいへん感謝しております。



車椅子に座ったまま2台まで乗車できます

どう変わるの? 介護を取り巻く事情

西暦2000年から、高齢者を対象に『介護保険』が始まります。『介護保険』とは、保険に加入した人全員(40歳以上の人)が加入し、給付の対象者は、65歳以上の高齢者、40歳以上65歳未満の特定疾病の人)が、介護が必要であるという認定を受ければ、自分の希望するサービス提供機関から認定されただけの介護を受けられるというものです。

これまでの老人福祉は行政処分(措置=市町村がサービスの種類、提供機関を決める)によるサービスの提供でしたが、介護保険施行後は、社会保険方式の相互扶助によるサービスに変わります。・・・とってしまえば簡単なのですが、要介護度の認定や、サービスの質、保険料(住んでいる市町村によって金額が違う)など実施まであと一年しかないのですが問題は山のように残されています。

そして介護保険の対象からはずれた障害者とはいうと、当分は今のままの制度が適用されますが、数年先には新しいシステムを作っていくこととなります。

今、ホームヘルパーなどの制度を利用して介護料をもらって介護者を入れている障害者は、将来、別な形での介護者の確保をしていくことになるかもしれませんが、そのときには介護時間の見直しなどが迫られるということも考えられますが、現在の水準より下がることのないように関係機関との話し合いがかさねられています。

介護を巡る状況が、この数年で大きく変わろうとしていることは事実です。このような中で、自立生活センターの介護サービスという位置づけや役割についても、私たちがしっかり考え、はっきり認識していく必要があります。

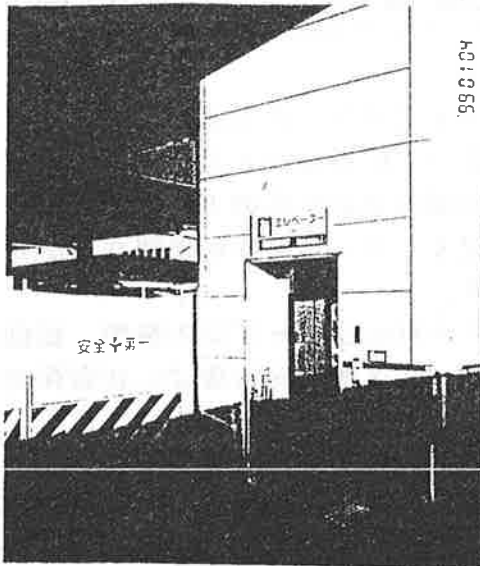
この流れの中で、ホームヘルパーの委託ということも、行政と私たち自立生活センターとの間で話し合いが進められようとしています。

私たちが介護保障の運動の成果として勝ち取ってきた《24時間介護保障》が、新たな展開をしようとしているのです。家政婦協会でもなく、社会福祉協議会でもなく、『当事者が主体となっている団体』が委託先になるということは行政処分としての介護保障を、より障害の当事者に近いものに引き寄せる機会としてとらえることが出来ます。

自立生活センター・小平では、このような状況のもと、今後の大きな課題として介護サービスの“質”を考えたいと思っています。いろいろな視点から考えられますが、知的障害、精神障害をも視野に入れたいと思っています。

・・・つづく
By 境

花小金井駅が変わりました！



南口エレベーター



駅構内通路(コンコース)

「自立生活センター小平」の最寄り駅である花小金井駅(西武新宿線)は、かねてより大掛かりな改修工事を行っていましたが、このたび新しく南口が開設されました。工事自体は依然として進行中(4月頃に完了予定)ですが、南口開設に伴い、駅のコンコースや各種設備も大幅に改修されました。

そこで、車椅子を利用する視点で、新しくなった花小金井駅の紹介をしたいと思います。

まず駅の出入りに関してですが、新しく開設された南口にはエレベーターが設置されました。これまでは、駅の北口から線路脇にスロープが設けられており、車椅子はそこを歩いてホームまで行くようになっていましたが、このスロープはエレベーターの使用開始とともに通行できなくなっています。

南口のエレベーターをのぼると、現代的に改修されたコンコースに出ます。明るく広く、利用しやすい雰囲気になりました。

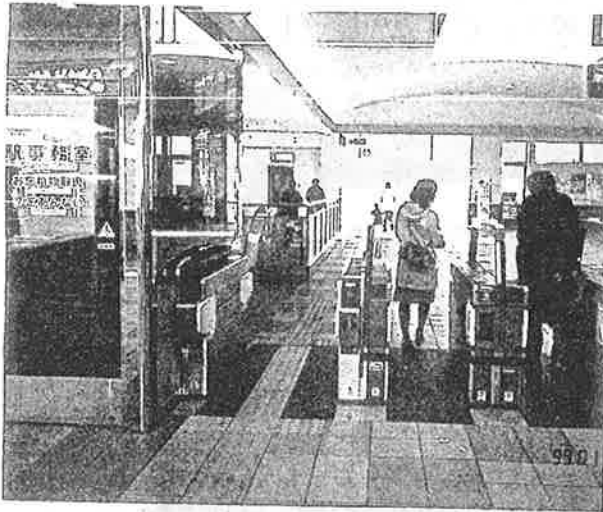
コンコースの改修に伴って、券売機からお店まであらゆるものが一新されましたが、車椅子を利用する立場から嬉しいことは、自動化された改札でしょう。なぜならば、この自動改札は他ではあまり見られない、画期的なものだからです。写真で見てもわかるように、端の自動改札通路が車椅子利用を想定した十分に広いものになっています。この広さならば大きな電動車椅子の通行にも支障がなく、実際に利用者からの好評を得ているようです。より多くの駅での設

置が望まれますね。

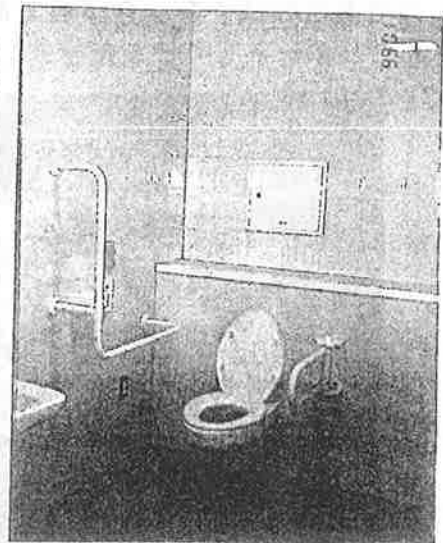
障害者専用トイレもいよいよ設置されました。昨年は隣の田無駅でも障害者専用トイレが設置されたように、西武線のトイレ事情も今後、ますます改善されていくでしょう。

これらのように、新しい花小金井駅は車椅子利用も十分に考慮された設計になっているようです。

しかし、不便な点もあります。例えば、電動車椅子で出かける場合、電車の乗り降りの際に駅員に簡易スロープを用意してもらわなければなりません。駅員にそれを伝えるのに、これまでは駅事務室の窓口が開放されていたのが、改



自動改札口（左端の通路が広い）



障害者専用トイレ

修後はガラスの自動ドア（写真左の左端）を開けて事務室に入っていくか、または、事務室入り口にあるインターフォンを使わないとこちらの声が届きません。自動ドアのスイッチもインターフォンも大きなものではないので、それがあること自体気づくのが難しいのでは？とも思われます。

やはり実際にそれを利用する側が、使っていく中で声をあげていくことは、これまでと変わらず持ち続けなければいけない姿勢だと改めて感じました。

また、現状では工事中の南口駅前が工事中なので、車椅子利用者は南口エレベーターにたどり着くまでに大きな遠回りを余儀なくされています。同じく工事中の北口は、工事完了後にはエレベーターが設置されているようです。南口の不便さも含めて春の全改修工事完了が待たれます。

介護者交流会やりました

去る9月25日、「自立生活センター小平」では介護者交流会を行いました。今回は小金井公園でのバーベキュー会となりました。会場が公園ということで天候が心配されましたが、当日は晴天に恵まれました。

参加者は当事者、介護者合わせて20人以上も集まり、交流を深めることが出来ました。普段顔を合わせる機会の少ない介護者の皆さんが交流の場を持つよう、今後もこのような会を企画していきたいと思います。今回参加できなかった方は、次回は是非ご参加ください。

この交流会の様子を、介護者であり、また週1回事務所の仕事もしている赤堀さんにレポートしていただきましたので、どうぞ…。



バーベキューで交流会

赤堀 強

先日の9月25日、僕は小金井公園にむかった。自立生活センター小平主催のバーベキューに参加するためだ。

参加案内のはがきによると“介護者交流会”とのことだ。実際、この介護という仕事は職場内、要するに介護者間での交流が極めて少ない。僕は一応、小平で事務をしている関係で介護者の名前だけはたくさん知っているが、名前から顔を思い浮かべることが出来る人は半分にも満たないだろう。そう言った意味で、僕としては“まだ見ぬ介護者”の顔を見ることが一番の目的であり楽しみであった。

さて、会場である小金井公園に入るのは初めてである。バス通り沿いに歩き、

公園の西口から入園。そして、持参の地図を取り出して集合場所を確認。そこで、ようやく事の重大さに気が付いた。

「何だ、この広さは？」

僕の想像をはるかに超えた公園の広さに驚いた。まさに“灯台下暗し”。自宅のわりと近辺に、かように広いスペースがあったとは。公園の形が長方形っぽいのをいいことに、思わず(縦)×(横)＝(面積)の公式の計算をしてしまったほどの衝撃だった。おなどりがたし。

僕は小金井公園の規模をみくびっていた。おかげ様で、ただの遅刻が大遅刻になってしまったのです。

そんな訳で、何とか40分遅れで集合場所に到着した頃には、既にバーベキューの準備は終わり、周囲は飲み食いの最中であった。あたりには美味しそうな匂いが漂う。意地汚い僕は、さっそく肉を中心に食料を調達した。

しばらくすると、簡単な自己紹介があり、何人かの介護者の方は初めて名前と顔が一致する。名前だけ知っていたイメージに近い人、遠い人。名前は名前以上の意味はない事はわかっているとはいえ、自分勝手に色々な感想があって面白い。

少し大きさに書いてしまったけど、これだけでも参加した意義はあったと思う。介護者はそれほどまでに横のつながりが少ない。

さて、バーベキュー。僕は遅刻してきたおかげで(?)、バーベキューの準備をする事なく、(ごめんなさい)好物の肉や椎茸にありつきました。適当に雑談しながら飲み食いしてただけで、気が付けば4時半。バーベキューは5時までだったけど、4時半から臨時の介護があったので途中でぬけることに。

結局、後片付けも手伝う事が出来ず、参加費を払ったとは言え食い逃げ同然だった。まさに無芸大食の本領を発揮といったところか。でもヤキソバだけは食べ逃し残念。

とにかく、準備から片付け、その他諸々に奮戦された方々、本当にご苦労様でした。

今回のバーベキュー(介護者交流会)を終えて、個人的に少し残念だったことは、あまり多くの人と会話が出来なかったこと。どうしても、特定の面識のある介護者とのおしゃべりになってしまった。今後、このような機会では、もっと多くの人、出来るだけあまり面識がない人とお話ししたいと思う。

それに、せっかくの機会には少しくらいはハメを外して騒ぐくらいの方がちよんどういいのかも。これはちと難しいかな?どうも、僕はこの職場関係内では、事務所にいてもどこに行っても、よそよそしい部分があっけいけない。いまさらだけど駄目じゃん、俺。

そう言えば、公園内のトイレは遠かったな…。

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。また、介護サービスのスタッフ登録も随時行っております。詳細はセンターまでお問い合わせください。

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、資金援助をしてくださる方
賛助会員 年間 2000円

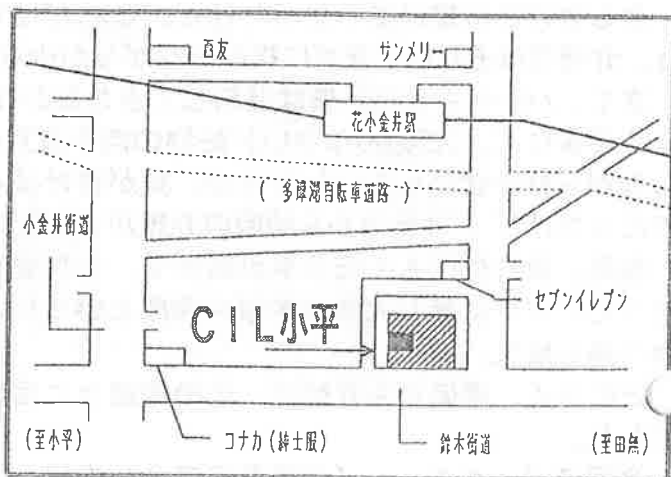
会費振り込み先

さくら銀行 花小金井支店

(普) 6487828

自立生活センター小平

事務所の地図



※西武新宿線『花小金井』駅より、徒歩5分

<編集>

自立生活センター小平

187-0002

小平市花小金井南町1-12-2

コンフォール花小金井1F

<発行所>

身体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