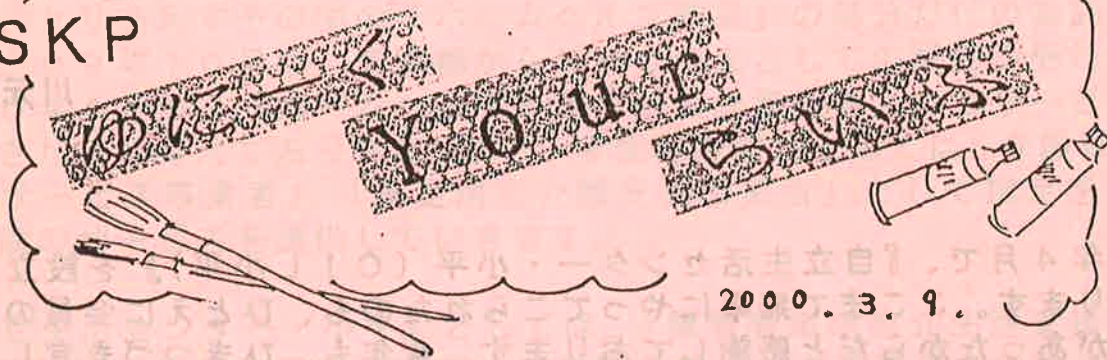


1971年6月17日 第三種郵便認可 毎月6回(5の日 0の日) 尺8字000S  
 2000年3月9日発行 SSKP増刊 通巻第1158号

# 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 りいふ」

SSKP



## フィールドトリップ・・・お台場「フジテレビ」前にて (第5期長期ILPプログラムより)

### ～ 目 次 ～

- P. 2 . . . . . 『設立4年目を迎えて』～代表：川元 恭子  
 ～4 事務局スタッフ、2000年の抱負
- P. 5 . . . . . 第5期長期ILP報告
- P. 6 . . . . . 受講生の感想(第5期長期ILPより)
- P. 8 . . . . . 自立生活における訪問介護の利用②
- P. 9、10 . . . . . 『CIL・小平』12月、1月活動報告
- P. 11 . . . . . 会員募集／編集後記／事務所の地図
- P. 12 . . . . . サービスのご案内

## ～設立4年目を迎えて～

川元恭子

2000年4月で、『自立生活センター・小平(CIL小平)』を設立して4年目になります。ここまで無事にやってこられたのも、ひとえに会員の皆様のお力添えがあったからだと感謝しております。今年も、ひきつづき宜しくお願い申し上げます。

『自立生活センター・小平』は96年4月に設立されました。権利擁護を基本に相談(生活面、制度面、住宅等々)、情報提供、自立生活プログラム、個別ピア・カウンセリング、介護派遣など障害者が地域で生きるために必要な事業を行ってきました。しかし、設立当初は運営資金(助成金)もなく、事務所も単独では借りられず、全国団体の事務所に間借りしている、という状態からのスタートでした。そしてまた、私が小平市に居住してから1年しか経っていませんでした。

数人の障害者の自立生活サポートをきっかけとして、95年6月から小平市との間で介護保障の交渉を始め、この年は毎日9時間保障に、翌96年4月からは毎日24時間保障になりました。その年、事務局長の自立生活がきっかけで小金井市との間で介護交渉を始め、同じ年の8月、小金井市も毎日24時間保障になりました。そして99年4月には、武蔵野市でも毎日24時間保障になりました。

現在、その介護派遣実績が認められ、小平市から地域福祉推進事業(東京都の制度)として、また自立生活プログラムの実績により福祉振興財団からそれぞれ助成金を受けています。そして小平市、小金井市の行政との信頼関係や地域の障害者との関係も少しずつ広がっています。

一方、97年からは、小平市、小金井市とのホームヘルプ事業の委託の話を進めてきました。また、その間にNPO法(特定非営利活動法人活動促進法)が成立しました。小平市側の要望として、社会的に認められる団体としてNPO法人を取得してほしいということもあり、『自立生活センター・小平』とは別団体として、99年6月、NPO法人『西東京自立支援センター』を設立しました。

『西東京自立支援センター』は、現在『CIL小平』と同じ事務所にあり、理事長は『CIL小平』の代表で、また理事会の過半数は介護の必要性がある

CIL利用者が入っています。公的介護制度には、「生活保護他人介護加算」、「全身性介護人派遣事業」、そして「ホームヘルプ事業」の3つの制度がありますが、とりあえずその中の「ホームヘルプ事業」の部分だけの委託を考えています。99年10月に、東京都からNPO法人としての認証を受け、今後、2000年4月から「ホームヘルプ事業」の委託事業者としてサービスを提供していきたいと考えております。また、今後の方向性としては、介護保険の「指定居宅サービス事業者」、「指定居宅介護支援事業者」として指定を取得し、介護保険のサービスを提供していきます。

『自立生活センター・小平』としては、「障害者地域自立生活支援センター事業(市町村障害者生活支援事業)」の委託を受け、小平市を中心に小金井市・武蔵野市周辺の障害者の方を対象として、引き続き相談、情報提供、個別ピア・カウンセリング、自立生活プログラム等のサービスを提供していきたいと思っています。

私が障害者運動にかかわり始めてからのこの数年間で、日本の福祉状況はめまぐるしく変わっています。そしていよいよ2000年4月から、公的介護保険がはじまります。2003年4月からは「社会福祉基礎構造改革」が改革され、介護保険対象者以外の障害者施策は、行政が行政処分によりサービス内容を決定する“措置制度”から、利用者が事業者との対等な関係に基づいてサービスを選択する“利用制度”に変わります。つまり、障害者にとっては、福祉サービスを提供する事業者を自由に選べるようになるわけです。今まで、『CIL小平』は障害者の方々にさまざまなサービスを提供してきました。あらためて、自立生活の理念を持った上でのサービスとは？障害者にとってよりよいサービスとはどんなサービスなのか？これからも考えて行きたいと思っています。

## 『CIL小平』事務局スタッフの

### ～2000年の抱負～

とうとう2000年になりました。2000年になったからと言っても、CIL小平のスタッフとしての仕事には直接関係ないですね。昨年と同じく皆様のためにサービスを提供していきたいと思っています。

事務局長というなんか固苦しい肩書きがありますが、なにせ若干26歳故、初心を忘れずにいきます。仕事以外の目標としては、年齢より若く見られるようになりたいです。ハイ。くだらない抱負でごめんなさい。

(黒田)

やってきましたミレニアム。ってなわけで皆さんこんにゃちは！小泉信治 超大参上です。さてさて、新しい年をめでたく？迎えてしまったわけですが、皆さんは記念すべき2000年の豆腐…じゃなくて抱負は決めたんでしょうか？私はと言うとですね、この仕事を始めてからもうすぐ10ヶ月、まだまだ解らないことが山のごとく有るので、それを消化するために自分をレベルアップすることです。他にも、些細な目標というか、願望はチラホラとあるのですが、それは秘密と言うことで…。ではでは、こんな私ですが今年も宜しくお願いしましゅ。

(小泉)

去年は体調を崩したり、入院したりであまり仕事のほうに力を入れられず、おろそかにしてしまいました。新年の抱負として、今年はその分、どのくらいできるか分かりませんが、目標を持っていきたいと思っています。

その一つとして、ピア・カウンセラーの資格を取りたいので、講座や他のセンターのILプログラムを積極的に受けて、力をつけたいと思います。そして、自分の個性を活かしたカウンセラー、ILリーダーとしてがんばっていきたいです。

また、プライベートでも新しいことを見つけてチャレンジしたいと思っています。

(大淵)

これまでの活動を通して、地域の方々や行政からの信頼を得てきていることが実感されます。私たちの理念に誇りを持つこと、きちっとしたサービスを提供すること、どんなことに対しても誠意を持って前向きに対処していくこと、等々の地道な活動の成果だと思っています。

今年はこの“信頼”をかたちに変えていく年です。初めてのことばかりですが、新しいことを始めるおもしろさがたくさんあると思います。力を合わせて、私たちなりの形をつくりましょう。

(馬場)

この3月で、コーディネーターになってから丸2年になります。これまでを振り返り、今足踏み状態にいる自分に反省しています。もっと貪欲に、かつ周りを見る余裕ももちながら、変化していきたい、今まで頭ではわかっているのについつい先送りしてきた諸々のことを、きちんと正面から受け止めて行こうと思っています。

CILをめぐる状況もめまぐるしく、障害者施策全体でも大きな転換期に来ている中で、抱負が極個人的なことに終始してしまっていることが、今の私を象徴しているなあ…。と言ってる前に動け！ですね。気持ちをあらたにがんばりますので、どうぞこれからもよろしくお願ひします。

(岡村)

## 第5期長期ILプログラム報告

今回第5期長期ILプログラムを、11月5日(金)から12月17日(金)までの全7回で行いました。

日程は下記にまとめました。

第1回 11月5日(金)	自己紹介・目標設定 ・自分の名前、どこから来たか、今回のILで期待したいことを話してみよう。
第2回 11月12日(金)	介護者ってなに? ・介護者って何だろう。ロールプレイで介護者を使ってみよう。
第3回 11月19日(金)	障害について ・自分の障害ってなんだろう?
第4回 11月26日(金)	制度と金銭管理 ・どうやって生活するのか?生活費は1ヶ月どれくらいかかるのか?みんなで考えてみよう。
第5回 12月3日(金)	フィールド・トリップ(お台場・フジテレビ)
第6回 12月10日(金)	フリートーク ・日ごろ思っていることをたくさん話そう。
第7回 12月17日(金)	反省 ・自立生活プログラムを受けてどうでしたか?良かったこと、悪かったことなどを話しましょう。

中身としては、自己紹介・制度学習・フィールドトリップなど、オーソドックスなものでした。受講生は6名、そしてリーダーが3名で楽しく過ごすこと

が出来ました。全体の雰囲気としては、皆、話をするのが好きな人たちだったので、時間が足りないくらい話の輪が広がりました。

フィールドトリップでは、お台場にあるフジテレビを見学に行きました。フジテレビまで電車で行ったのですが、乗り継ぎが多くて時間的にも長かったので大変でしたが、受講生の中には「こんな所まで来たことがない」とか、「電車に乗るのが久しぶりだ」という声があつて、皆さんとても嬉しそうでした。

反省会では、7回受けた中での良かった事や悪かった所などを話してもらいました。限られた時間の中で皆さんに言ってもらったのですが、いい足りなかった人や、早く施設から出たい、という人もいました。

その後、打ち上げで、ファミリーレストランへ行って、皆でお茶を飲みながらわいわいと雑談をして有意義な一時を過ごしました。

来年度も長期ILプログラムを行う予定ですので、自立したい人、興味のある方、お待ちしております。

(大淵)

〈受講生の感想・・・長期ILPより〉

## 長期ILプログラムに参加して

小平市 竹島 圭子

私は昨年7月に自立生活センターから介護者を派遣していただくようになりました。

最初は、市のヘルパーさんとは違う部分がありとまどいでしたが、障害者が主体となっている介護派遣を受け、生活に幅が出てきた様に思います。

市のヘルパーさんは、障害者のために家事援助、身体介護をしてくれますが、あくまでも障害者個人の為の援助に限られます。一見当たり前のようですが、障害者であり、家庭を持ち、子供を育てている私にとっては制約の強いものでした。

例えば、子供の誕生日に手作りケーキをヘルパーさんと作りたい、などという事は、援助の時間内では認められませんでした。

自立生活センターの介護はその様な制約がなく、夫の家事負担は少しは軽くなるのではないかと考えています。

私は、私の生活に合った個別ILプログラムや、介護者との調理プログラムを以前受けましたが、「自立生活センターって、介護者を派遣する以外に何をしているのだろう」との思いが強くなった頃、長期ILプログラムの話を聞きました。嫌でも自分の障害には日々向き合ってきたが、いろいろな障害を

持つ人たちのことも知りたいと思っていましたので、長期ILプログラムを受けることにしました。

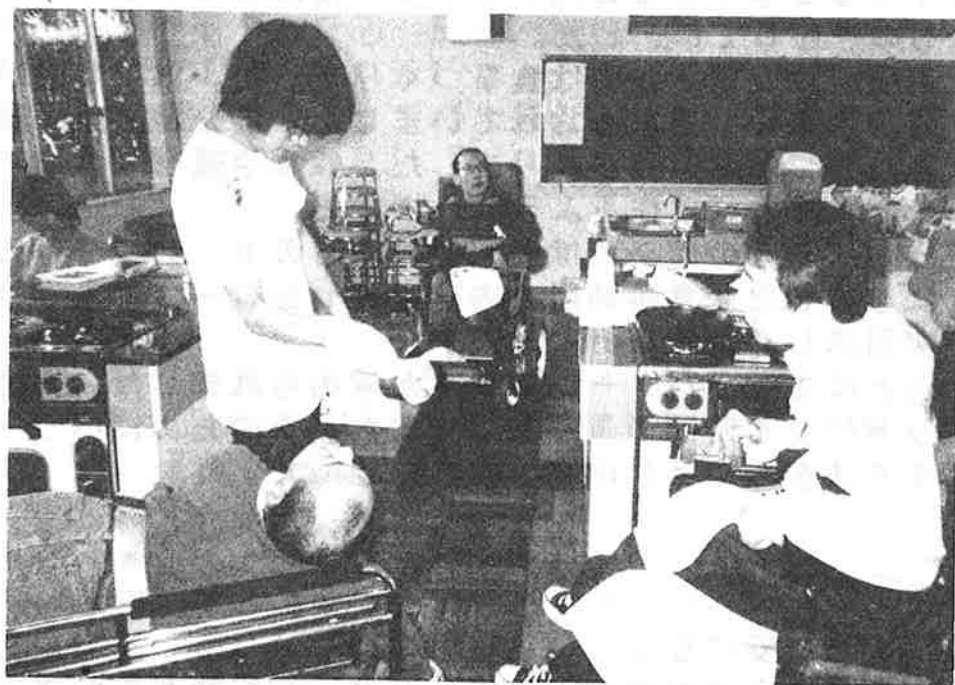
参加して一番感じたことは、重度の障害がありながら自立生活をしているリーダー達の生き活きとしているところです。若い男性が二人で、「今日の夕食、何にしよう？」と話をしているところなど、今時の若者なのに・・・？と新鮮な驚きでした。そして、その様なことが彼ら自身の生活を大切に構築しているのだと思うと、私も見習わなくてはいけないと思いました。

また、フィールドトリップではお台場に行きました。西武線では、最近エレベーターが出来、外出に利用する機会も結構あったのですが、JRは利用することもなく、10年以上も乗っていませんでした。

情報もなく、「混雑する電車で車いすで乗れるだろうか？」、「駅員さんの対応は整っているだろうか？」等々の不安がありましたが、実際は何のトラブルもなく、整備も整っており（ゆりかもめは最新の交通システムとしてはちょっとガツカリでしたが）無事フジテレビへ行って来ることが出来ました。フィールドトリップに参加してみて、自分で出かけるという意志さえあればどこにでも出かけていけるという自信が出来ました。

長いと思っていた長期ILプログラムもあっという間に終わってしまいました。毎週皆と顔をあわせているとこれで終わってしまうのがとても寂しく思われました。

このILプログラムで得た経験を大切にし、自分の意志で自分の生活を構築していきたいと思います。



(調理実習の様子)

## 自立生活における訪問看護の利用②

黒田 良孝

前回も書いたように、2年前の3月にインフルエンザで緊急入院することになりました。肺炎の治療と心臓の治療のために2ヶ月半の病院生活を余儀なくされました。退院したのは5月の後半になりました。

しかし、なかなか体調は安定せず、日常生活に慣れるのは大変なことでした。体調的には、病院ではほとんどベッドにいたので、車イスに乗る時間が少なく、体力を消耗しないことが普通になっていました。

でも、アパートの生活になると車イスに移動するのが基本になるので、それに体がついてゆくのにかかりました。

体調が悪くなると、それに見合った生活スタイルをしなければなりません。入院前のスタイルから変えるのが、困難でした。

一番困難だったのは、自分の体力が低下したことをきちんと認識することでした。突然の入院で、急に体調が変化したので、自分のこととして理解するのに時間がかかったのです。

週にほとんど5日事務所で仕事をしていたので、毎日アパートにいることが落ち着きませんでした。時間の使い方も分からず、毎日を過ごすことに苦痛を感じていました。

障害が重くなったことに反発したい気持ちもありました。誰でも今まで出来たことが出来なくなると辛くなると思いますが、私はものすごくくやくて、敗北感のようなものを感じていました。

そのころ、生活面で大変だったのは食事づくりでした。食事制限がかかっていて、きちんとした食事作りが求められていました。塩分と脂肪が制限の対象で、調味料を計算してつくる必要がありました。外食や適当な食事では体調に影響を与えるので、家ですべて作るようにしました。

介護者につくってもらうのは、やはり限界があるので、センターにサポートしてもらうことにしました。食事制限の内容と、センターの食事作りのサポートについては、次回詳しく書くことにします。

食事の管理とあとは生活のパターンの変化が求められました。体力が低下しているためにベッドにいる時間が長くなりました。そのためにベッドに横になって時間を過ごす方法をみつけなければなりませんでした。(つづく)

※「訪問看護の利用」というタイトルにもかかわらず、なかなか本題に入らないので不安になっている読者の方もいらっしゃるかもしれませんが、何事にも経緯があるので、しばらくお待ちください。



## 《CIL小平 活動報告》

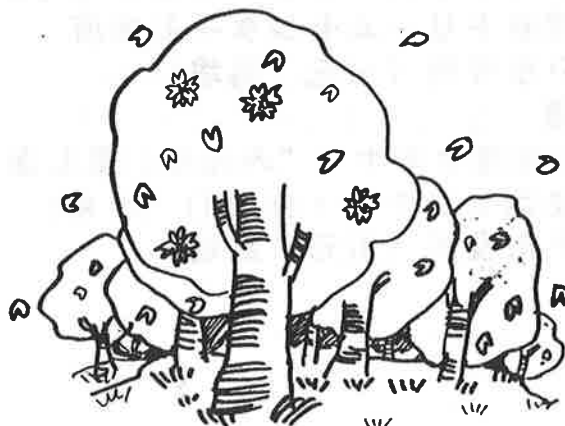
### 1999年12月

- 2日(木) 事務局会議  
3日(金) 第5期ILP⑤ フィールドトリップ  
5日(日) ~ 7日(火)  
ピア・カウンセリング長期講座(主催:『ヒューマンケア協会』)  
7日(火) 厚生省交渉(川元)  
8日(水) 『はたらきば』来所  
9日(木) 事務局会議  
10日(金) 第5期ILP⑥ フリートーク  
JIL常任委員会(川元)  
11日(土) ~ 12日(日)  
政策研究集会(川元)  
13日(月) 厚生省交渉(川元)  
14日(火) ILPリーダーズ(大淵)  
於)東京都障害者総合スポーツセンター  
16日(木) 事務局会議  
17日(金) 第5期ILP⑦ 反省・打ち上げ  
個別ILP(川元)  
19日(日) 西武ノンステップバス運行開始・一周年記念集会(主催:  
『アクセス東京』、『バスから地域交通を考える会』)(小泉)  
20日(月) 個別相談(川元)  
21日(火) 単発ILP『クリスマスケーキを作ろう』(大淵、小泉)  
22日(水) 『CIL浦安ドリームセンター』来所  
24日(金) 交渉:小平市役所(川元、馬場)  
事務局会議  
26日(日) 第3回地域交流セミナー“みんな、愛しあってるかい?”(主  
催:『自立生活センター・立川』)(小泉)  
27日(月) 交渉:小平市役所(川元、馬場)

(次頁へ続く)

## 2000年1月

- 4日(火) 仕事はじめ  
5日(水) 中央法規近藤氏来所  
6日(木) 事務局会議  
7日(金) 日笠氏来所(川元)  
個別相談(川元)
- 11日(火) 『糖尿病予防教室』研修(馬場)  
全国障害者介護保障協議会:常任委員電話会議(川元)
- 13日(木) 事務局会議  
20日(木) 事務局会議  
21日(金)、24日(月)  
安田記念財団・NPOマネジメント研修会(柳、岡村)
- 21日(金) 個別ILP(大淵、小泉)  
個別ILP-介護者との関係(川元)
- 24日(月) 個別ILP(黒田)
- 25日(火) TIL全体会(川元、岡村)
- 26日(水) JIL事務局訪問(川元)  
個別ILP(黒田)
- 27日(木) 事務局会議  
個別相談(川元)
- 28日(金) 政策研究集会事務局会議(川元)  
個別ILP(川元)



## 会員募集のお知らせ

各サービスを利用したい方、スタッフとしてサービスを提供したい方は、会員制になっておりますので下記の要領で会員になる手続きをしてください。

### 年会費

1. 小平市とその周辺にお住まいでサービスを利用、または提供したい方  
正会員 年会費 4,200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 2,000円

### 会費振込

さくら銀行 花小金井支店  
(普) 6487824 自立生活センター小平

※詳細はセンターまでお問い合わせください。

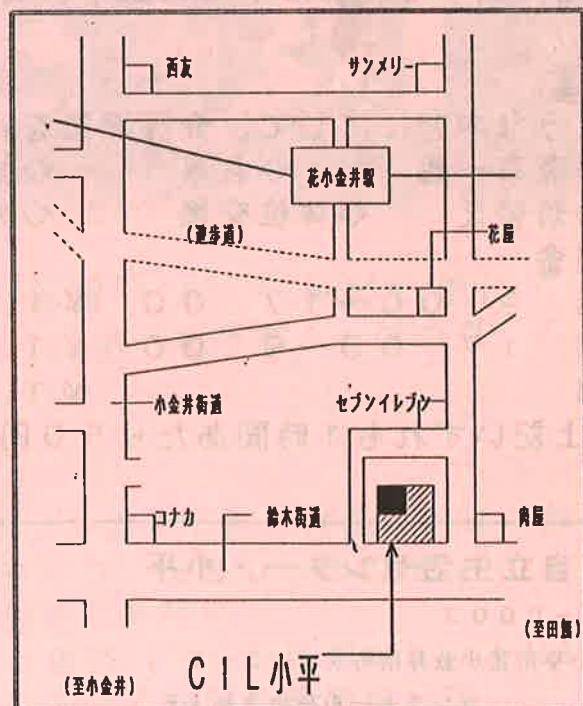
## 編集後記

2000年はじめての通信を出すことが出来ました。が、第1号の発行のはずがすでに月・・・反省しなくては・・・

今年は『CIL小平』にとってどんな年になるのか心配(失言!)、いや期待しています。しかし忙しい年になるのは間違いないと思います。皆様のご協力で乗り切っていかなければ。

(編集長 黒田)

## 事務所の地図



※西武線「花小金井」駅より徒歩5分

## サービスのご案内

### 自立生活プログラム (ILP)

障害者が地域で自立して暮らしていくために必要な制度、地域とのかかわり方、介護者の入れ方・使い方、生活知識、自立生活体験などをプログラムを組んで提供します。

◇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

- ・障害って何？
- ・介護を頼もう
- ・フィールドトリップ
- ・制度学習
- ・お金の管理
- ・調理実習 など

◇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。

◇個別プログラム：プログラムを受けたいという個人に合わせて、プログラムを組みます。必要に応じて、個別ピア・カウンセリングを行います。

### 相談

公的介護制度、各種福祉手当、住宅改造、生活保護、生活のこと・・etc、自立生活に関する、あらゆる相談をお受けします(有料)。

### 介護派遣

次のような内容に応じて、介護派遣を行っています。

- ◇家事一般
- ◇食事
- ◇排泄
- ◇入浴
- ◇着替え
- ◇体位交換
- ◇外出
- ◇その他必要な介護

利用料金

平日 9:00~17:00 ￥1,250/時

平日 17:00~9:00 ￥1,450/時

休日 ￥1,450/時

(上記いずれも1時間あたり50円の事務経費が含まれています)

〈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1-12-2

コンフォール花小金井1F

TEL 0424-67-7235、FAX 0424-67-7335

メールアドレス cil@cherry.yyy.or.jp

〈発行所〉

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)