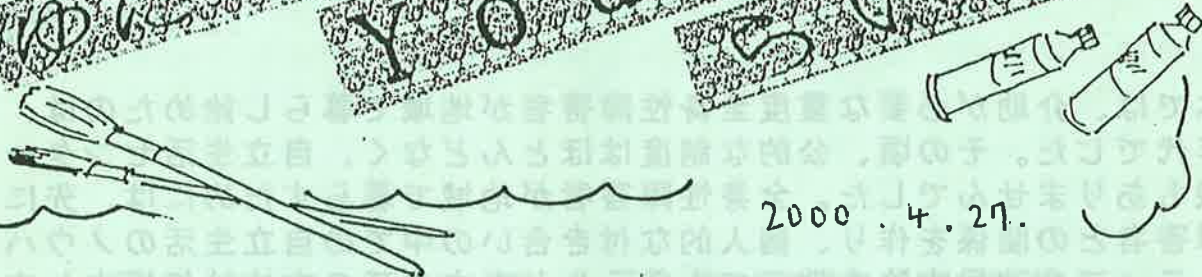


自立生活センター・小平通信

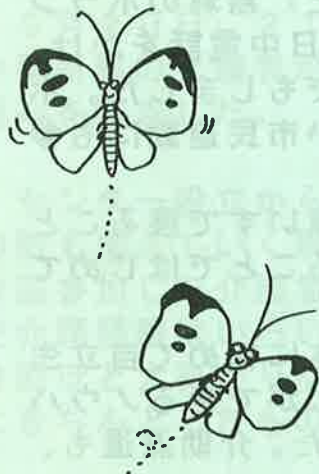
生活を豊かに彩る 「ゆにーく ゆあ らいふ」

SSKP

ゆにーく
YOU
らいふ



2000.4.27.



3月19日・20日、「介護者研修会」の様子

～目次～

- P. 1 「CIL小平、介護者研修」実施にあたって
- P. 2 「CIL小平、介護者研修」報告
- P. 13 「介助サービス研修会」に参加して
- P. 14 「ピア・カウンセリング長期講座」に参加して
- P. 15 “介護ってなに？介護者ってナニ？？①”
- P. 16 “自立生活における訪問看護の利用③”
- P. 17 平成12年会費納入のお願い
- P. 18 2月、3月活動報告
- P. 21 サービスのご案内



『CIL・小平介護者研修』実施にあたって

代表 川元恭子

日本では、介助が必要な重度全身性障害者が地域で暮らし始めたのは、1970年代でした。その頃、公的な制度はほとんどなく、自立生活センターという組織もありませんでした。全身性障害者が地域で暮らすためには、先に自立した障害者との関係を作り、個人的な付き合いの中での自立生活のノウハウやボランティアの確保方法を教えてもらうしか自立生活の方法は伝授されませんでした。

公的な介護保障はほとんどなく(例えば、1974年には、東京都の脳性麻痺者等介護人派遣事業は月7000円の介護料しか出なかった)無料のボランティアに頼るしかありませんでした。単身の全身性障害者は1日中電話をかけ、ボランティアを探しました。介助が得られるのであれば、何でもしました。ボランティア募集のピラを駅前で配り、人集めをし、関心のない市民運動にも参加し、自宅で麻雀大会などの催し物を開きました。

人が見つければまだいい方でした。人が見つからず、夜、車いすで寝ることもありました。自分の生活でありながら、ボランティアがいることではじめてそれが成り立つ、そういう生活でした。

1980年代半ば、自立生活をしている障害者によって日本に初めて自立生活センターが設立されました。これにより、地域で一人暮らしができるノウハウは、誰もが受講できる「サービス」として提供され始めました。介助派遣も、そのサービスの一つでした。

1993年頃より公的な介護制度で、1日24時間介護保障がされる地域が増え始めました。この頃、ある程度基本的な日常生活介助の指示が出せる全身性障害者が自立生活を行っていました。介助者は指示に基づく介助をするだけでよかったのです。

現在、どんな重度な全身性障害者でも、自立生活センターがサポートすることによって地域で暮らせるようになりました。例えば、何十年も施設や親元で暮らしていた障害者で、全く社会経験のない、言語障害が重く、コミュニケーションもとりにくい人であったり、人との関係が創りにくい障害者も自立生活が出来るようになりました。また、知的障害者の自立生活のサポートもされるようになりました。

自立生活センターの介助者は、これまで、指示に基づく介助方法で良かったのですが、これからは、的確な指示が出来ない重度の全身性障害者の介助や知的障害者の場合に、どんな介助の方法で、何をして欲しいのかを、一つ一つ障害者と介助者で見つけていくことも必要になります。そして、介助者として日常生活の基本的な家事や介助の方法も、技術として身につけておくことも重要

です。研修を実施したのは、一般的な介助の基礎知識を身につけ、今後の介助方法を考えて頂きたい、というねらいがあるからです。

今回の研修は、障害者の立場から、介護者の立場から、そして医療と看護の立場から、と、あらゆる視点から障害者の介護をとらえていただくことを目的として開催しました。

『CIL・小平介護者研修』報告

3月20日、21日の両日に介護者の研修を行いました。自立生活センター小平所属の介護者が両日とも15人以上集まって介護の質を上げるための取り組みをしました。

センター設立から丸4年、派遣先も派遣時間も拡大し、登録している介護者の数も増えていく現状において研修を行うことは大きな意味があることです。今回参加した介護者は3年以上介護をしている人から3月に入りたての新人まで介護経験はいろいろでした。これまでも機会あるごとに研修してきましたが今回ほど大掛かりなのは初めてでした。会場も公民館の部屋を借りて、形てきにきちんとしたものになりました。2日にまたがるのも初めての企画です。

介護研修の目的は上に書いたとおりに介護の質の向上ですが、この時期に行理由があります。介護保険の導入を初めとして福祉の世界は変化が始まっています。そんな時代の流れに自立生活センターはどうあるべきかを考える研修でした。

1日目

初日は午後1時より花小金井南公民館の講座室で実施しました。参加した介護者は15人程度でした。当日介護の仕事がちょうどはいつている介護者もいたので、人数的にはかなり集まったという感触です。

1コマめは自立生活センター・小平の介護者に求められる考え方や介護の姿勢について事務局長の黒田が取り上げました。自立生活センターは他の介護を提供する団体といかに違うのかを中心に説明がされていました。「自立生活センターのいう自立とは」「介護の必要性とは」「障害者との関係の取り方」な

ど自立生活センターの介護の基本が分かったと思います。介護者になり立ての方もいたことを考えるとこのテーマは役に立つはずですが、経験のある人にとっても初心に立ち返って考える機会としてもらいたいです。

次の時間は田無市で開業医をしている梅村先生を講師として迎えてお話をいただきました。障害者の身体・精神状況を医学の見地から教えていただきました。障害別にいろいろと取り上げていただきましたが、時間の都合もあって代表的な障害についてという感じになりました。普段、介護の場で何気なく接している障害者のことを医学という専門的な見地でとらえ直すことは非常に貴重な機会でした。特にこれから関わりが必要とされる精神障害についてのお話が役に立つものでした。

2日目

21日は午前中から実施されました。会場を田無市の公民館に移して行いました。1コマ目はコーディネーターの馬場が介護技術について「自立生活センター・小平」で作成した研修テキストとビデオを使い説明しました。リフトや車椅子の操作の仕方、着替えの仕方など介護の全般にわたる技術を確認しました。今回は実地の研修はありませんでしたが、ビデオを作成したので介護の技術の確認は十分できたと思います。これからも介護者の研修に使っていくつもりです。

昼休みを挟んで午後はゲストの講師を迎えました。小平市で訪問看護をなさっている中村幸子さんに、介護と医療のことについてお話をうかがいました。これからは介護者もさまざまな障害者のところでいろんなケースに対応する必要に迫られることが容易に想像されるので、そういった意味で意義のある時間でした。

最後の時間は代表の川元から、自立生活センター・小平の今後の展望について組織的なことを中心に説明がありました。周知のように自立生活センター・小平とは別にNPO法人「西東京自立支援センター」がありますが、この二つの団体の役割の説明と、時代が介護者に求めるものが何かということの説明がありました。かいつまんで説明すると、競争の時代が来るのでこれまで以上に技術を高めて障害者ときちんと関係を取り、障害者から選んでもらえる介護者を目指してほしいということになります。

いろんな立場からの話を聞くことができ、有意義な介護者研修ができました。講師となって頂きました梅村先生と中村さんに感謝をいたします。また、研修に参加していただいた介護者のみなさん、おつかれさまでした。

(黒田)

※今回の研修で使用した『自立生活支援のための介護研修テキスト』より抜粋
(P. 5～P. 13)

自立生活センターとは

自立生活センター(以下CIL)とは、障害者が運営する福祉サービス団体のことをいう。これまで行政による福祉サービスの受け手でしかなかった障害者が、福祉サービスの提供者になったのである。CILによる福祉サービスは障害者福祉と障害者運動の歴史の流れのなかで画期的なものといえる。そのCILが提供しているサービスの根幹をなしている事業が「権利擁護」、「ピア・カウンセリング」そして「自立生活プログラム」と「介護派遣」である。CILによる介護サービスを実施するにあたって、CILという団体の特長とCILが意図する介護派遣の知識を持つことが重要だと思われる。

CIL誕生までの歴史

CILの特長について述べる前に、CILが福祉サービスの主体として当事者に認識されてきた背景を考えてみたい。戦後、障害者福祉は経済的に復興してくるにつれて整備されてきた。しかし国の施策は障害者収容施設の充実を重要課題としており、当事者主体のものの考えかたは全く取り入れることは全くなされていなかった。障害者サイドも施設に対する期待を抱いており、その意味でサービスの受け手でしかなかった。サービスの受け手として与えられる福祉に幻想を抱いていた障害者像がみられる。

サービスの受け手としての立場が1970年代に入ると変化をみせる。障害者の人権の保障を求めるいわゆる「青い芝の会」の運動が注目され、社会の中での障害者の存在が顕著なものとなっていった。また、それと殆ど時期を同じくして東京都府中市にある都立施設の改善を求める活動に端を発した「府中療育センター闘争」が始まった。後者の運動は自立生活運動にも大きな影響を与えるものとなった。この闘争では施設の改善を当初は求めていたがあくまでも施設の枠内での改善に過ぎない結果に終わった。施設での生活に失望する障害者は地域での生活の道をさぐることに活路を見出すこととなる。地域での生活といってもCIL以前のことであるから、かなり厳しい現実と直面することは想像に難くない。不十分な制度(生活費や介護制度)や、部屋さがしを始めとする生

活ノウハウのなさ、ボランティアの介護者さがしの不安感を個人のカで乗り越えてきた障害者の姿がある。

このような地域に出て生活する障害者の運動がのちの自立生活運動につながっていくのである。

1970年代に米国で自立生活運動が始まった。障害者も消費者であるとの認識にたち、自らのためのサービスを自ら提供する組織をつくり上げたのである。こうして1972年にカリフォルニア州バークレーに「自立生活センター」が誕生した。自立生活センターをつうじて地域における生活を構築する動きを「自立生活運動」という。それまでは障害者のための援助といえば専門家(医者、PT...etc.)しかできないと考えられていた常識をくつがえしたのである。

日本に自立生活運動が入ってくるのはさらに10年の歳月を要した。

1980年代に入ると米国に渡る障害者が増え、そういった人が自立生活センターのことを学び、日本に持ち帰ってきた。地域に出て生活する道を選択した障害者のかかえていたニーズに応えられる考えかたとシステムだったのである。1986年、米国からCILを持ち帰った人・が中心となって東京八王子市に日本で最初のCILが設立された。これを初めとしてCILは全国的にひろがり、現在86団体にもなっている。このひろがりとはそれまでの障害者運動の流れを受けての出来事なのである。

先に述べたように、1970年代から施設を出て地域で暮らす障害者が増えてきた。彼等が求め実現させたものは「自立」である。ではつぎに、CILがいつている「自立」とは何であろうか。

一般に自立というと自分で稼いで暮らす経済的自立のことをさす。福祉の世界で自立といえば自分の身の辺りのことを独りのカで行うADL(日常生活動作)におけるリハビリ自立のことを思い浮かべる人が多いのではなかろうか。CILのいう障害者の自立は上のどちらの自立でもない。全国自立生活センター協議会のホームページには次のような定義が掲載されている。

「自立(生活)とは、そこに住むか、いかに住むか、どうやって自分の生活をまかなうか、を選択する自由をいう。それは自分が選んだ地域で生活することであり、ルームメイトを持つか1人暮らしをするか自分で決めることであり、自分の生活(日々の暮らし、食べ物、娯楽、趣味、悪事、善行、友人等)すべてを自分の決断と責任でやっていくことであり、危険を冒したり、誤ちを犯す自由であり、自立した生活を送ることによって、自立生活を学ぶ自由でもある」

この定義によれば、経済的自立が達成されなくても、自分で自分のことができなくても自分で決断を下して責任をとることができればよいのである。たとえば、障害が重くて仕事に就くことができなければ年金や手当を活用すればよいし、身のことが自分でできなければ介護者に指示してやってもらえば、それで自立は達成できるのである。従来の福祉ではどうも自立できないと思われていた障害者の自立だが、当事者サイドの考え方をとり入れれば可能なものとなったのである。

身のことができなくても自分で決め、その意志を伝えることはできるのである。細かい金銭管理が難しい人はCILにサポートを頼むことができれば、その障害者は自立している障害者といえよう。

次に、CILとはどのような組織をいうのだろうか。基本的に障害者が運営を行い障害者にサービスを提供する事業体である。CILの組織は意思決定機関および実施機関の長が障害者でなければならない。また、それぞれの構成員の過半数が障害者であることが義務づけられている。既存の行政と民間の福祉を行う組織と明らかに異なる点がある。障害者のためのサービスを障害者が実施することが最大の特長である。CILが提供するサービスの対象は、特定の障害者でなく障害を持つすべての人になっている。つまり身体障害にとどまらず知的障害、精神障害などさまざまな障害に対応するのである。また、あらゆるサービスを事業として行っている。

サービス内容

CILが提供するサービスは権利擁護と情報提供を基本としている。「権利擁護」とは社会の中で弱い立場にあるマイノリティである障害者の権利をまもる活動のことをいう。障害者はさまざまな面で権利を侵害されている。たとえば、雇用や教育、交通機関、住宅、福祉サービスの選択など枚挙にいとまがない。CILは事業体であるが権利擁護団体でもある。「情報提供」では障害者が生活する上で必要なあらゆる知識を共有することを目的としている。多くの障害者は情報アクセスに困難を抱えている。そのことが彼等の生活の向上を妨げる要因になっている場合がある。自分の生活に必要な制度や社会資源を利用する手助けをするのもCILの責務である。

サービス内容は実施するセンターの特性と地域の事情によって異なってくる。当センターで提供しているサービスはつぎの3種類である。

自立生活プログラム

自立生活全般にかんする事柄を学ぶ講座。施設や親元にいる障害者は社会的な経験や知識に乏しいために自立に対する障壁が多いのは事実である。その経験と知識を得る場として自立生活プログラムがある。CIL以前は個人レベルでの知識の伝え合いで自立への道を開いていたが、現在ではプログラムとして実施されている。プログラムとして行われているがあくまでも先輩の障害者が後輩の障害者に対して伝えるという本質的な部分は同じである。

内容としては次のようなものがある。障害の受容、制度の利用方法、親との関係、介護者との関係のつくりかた、アパートの借りかた、金銭管理、健康管理などである。講座形式のものと実践形式のものがある。実践形式とは実際に介護者を使う体験をするもので、調理実習や交通機関を利用するフィールドトリップがある。

また、プログラムの形式にも種類がある。講座形式のプログラムには期間に応じて長期、短期、単発の3種類がある。ほかに、個別の相談形式のプログラム、自立生活を実際に体験する宿泊体験プログラムが行われている。

上で説明している自立生活プログラムは実際の生活に役立つ経験や知識を得る場である。それは、自立生活プログラムのひとつの側面を表しているに過ぎない。もうひとつの側面として、ピア・カウンセリングというものがある。ピア・カウンセリングとは、障害を持つ者同士がお互いに心の傷を癒す場である。多くの障害者が障害を持っているがゆえにいろいろな精神的抑圧を受けている。そうした精神的抑圧が心の傷となり、自己の障害の受容や介護者との人間関係に影響を与えることがある。心の傷を癒し、その障害者をエンパワーメントし、自立生活への活力を与えるのである。自立生活プログラムは上記の2つの側面をあわせることで、大きな効果をあげることができる。

自立生活プログラムはCILの最も重要な事業である、なぜなら障害者が自立のことに主体的にかかわることなしに自立は実現できないからである。受講生とリーダーがともに障害者であることがこれまでの福祉サービスにはない利点である。

自立生活プログラムは自立するまでの限定的なものではなく自立後にも行われる。個人の生活スタイルや段階によって必要なサポートをするのである。

相談業務

自立生活プログラムの前段階にこの相談業務がある。相談をして自分のニーズをきちんと把握することから自立のまず第一歩である。自立だけでなく豊かな生活を送るためにも必要なことである。多くの障害者はいろいろな疑問や悩みを抱きながらも解決でき

ずにいる。介護者がほしいと思っけていても、どこに頼めばいいのか、どんな制度が受けられるのか分からないことが多い。そういった情報にアクセスするすべを持っていない。CILでは上の問題に対して答えを出す手助けをすることができる。例えば介護者を入れる生活へのプロセスはつぎのようになる。

障害の重度化→生活における困難を認識→CILに相談→利用可能な制度を紹介→公的制度の利用援助→「介護者のつかい方」自立生活プログラム実施→介護者の派遣→生活の安定化→その後のサポート

相談員はILリーダーをしている障害者で、場合によってはコーディネーターが同席する。

介護派遣

介護者を派遣するシステム。24時間、365日いつでもサービスを提供している。対象者は障害を有している人で一人暮らしはもちろん、在宅や施設の人にも必要とあれば派遣している。CILの介護者は有料で契約した時間でサービスを提供する。介護内容は特に制限を設けず、利用者の生活スタイルに合わせた介護を行う。つまりCILの介護者の介護内容は利用する障害者が決定するのである。

ILのもとめる介護者とは

CILが意図している介護者とはどのようなものだろうか。既にかいたCIL生成の歴史とCILが持つ特長を理解することで答えは得られるはずである。ここでは障害者を対象とした自立生活プログラムでの「介護者のつかいかた」「介護者との関係」での説明を中心に書いてみることにする。自立プログラムでの介護者のとらえ方がCILのもとめる介護者像そのものだからである。

介護の必要性とは

CILで考える介護の必要性とは一般にいうそれとは多少異なっている。その人ができないことを手助けするというのは正しい説明だが、できないことのとらえ方が違うの

である。これまでの福祉ではリハビリテーションに主眼がおかれていた。つまり出来ないことが出来るようになることがよいこととされていたのである。できないことは恥ずかしいこととさえ考えられていた。自分のことを自力でする努力がもとめられるのだ。一方CILでは自力で時間がかかったりたいへんなことは介護者に手伝ってもらえばいいと考える。着替えるのが大変なら介護者をいれば体の負担はなくなるし、そのぶん有効に体力と時間を使うことができる。着替えるのに20分も30分もかけて、着替えたあと疲れて30分休まなければ出掛けられないことを「できる」とはいわないのではないか。CILでは介護者に頼むことでその人の可能性が広がると信じている。積極的に介護者に頼める障害者は自立した人ととらえている。

家族や施設職員とのちがい

在宅の障害者や施設入所者が普段介護を受けている人達とCILの介護者とは決定的なちがいがある。

まず家族(親)のことを考えてみる。彼らは他の介護をする主体とちがってその障害者と強いむすびつきを持っている。両親にとって障害のある子供の介護をするのはあたかも当然のこととして認識されている。それは親の愛情であり義務だとされている。親による介護は多くの場合献身的であり介護される人のことを一番理解している。社会からみれば障害児の介護をする親は立派な人だと評価されている。

しかし実際どうであろうか。愛情による介護は障害者にとってどうとらえられているのだろうか。家族による介護には限界がある。まず第1に親の論理で介護をしてしまう。子供に意見をきくのではなく、自分で考えた「この子のために良いと思って」で動いてしまいがちである。

未成年者の場合、親が子供を保護しても仕方ない部分もある。精神的にも大人になりきっていないからである。成人しても状況は全く変わらない。子供にとっての最善と思っても彼らが思っていることとは異なっていることもある。第2に、いつまでも子供扱いをしてしまう。健常者であればひとりで考え生きていくのは当然なのに、「この子はまだ子供なんだからひとりで決定して生き方を選ぶことはできない」と決めつけられてしまう。

これらのことは家族による介護の限界を示している。

施設職員の場合はどうであろう。施設職員はまたちがった意味で障害者の意見を受け入れていない。彼らは仕事として介護サービスを提供しているが、CILの介護者とは目的が根本的に異なっている。施設職員は管理や指導をする立場にあるために個々人の意志や希望を尊重するわけにはいかないのである。ましてや集団生活で複数の障害者を

相手にしなければならぬ。

家族も施設職員も介護をすることについては技術的にも理念的にも評価すべき点が多い。しかしながら、それぞれの立場の限界があるのも事実である。それらの限界をCILの介護者は超えることが期待されている。

更に取り上げたいのはボランティアの介護者である。お金を媒介にしていないことはいうまでもない。彼らは障害者のために何かしてあげたい純粋な気持ちで介護をしている。そのことは介護の必要なものにとっては非常にありがたいのだが、問題点もある。彼らにとっては介護をすることが最優先課題ではないのだ。他にある仕事や学校のことばこなせてはじめて介護にあたるのだ。

家族や施設職員に欠けているものを考えるとCILの介護者のあるべき姿がおのずから見えてくる。これらすべての介護をする主体に共通して欠けているのは、「当事者主体」いかえると「障害者主体」の概念である。CILの介護者にもとめられることとして最も基本的かつ重要な考え方といえよう。

障害者主体とは

障害者は管理されるべき存在でも、指導されるべき存在でもない。一個の人格として尊重されるべきなのである。先にも述べたとおり自分で自分のことを決定できれば、その人は自立した人なのだ。自立した人は子供でも未成熟な人でもない。自分で人生を切り開いていくのだ。介護者はあくまでもそのサポートをする。決定権は障害者にある。障害者の人生だから親のように保護する必要もない。全ての人があるように試行錯誤をくり返して生きていくのである。生活の主体は障害者、介護者はサポートする人、と認識してほしい。

実際の介護の方法

自立生活プログラムでも障害者に対して必ず説明する決まりごとがいくつかある。

① 障害者は介護者を雇用している

ボランティアと違い、お金を媒介として介護を提供している。仕事として介護をしてもらえるから気兼ねなく頼むことができるのである。CIL介護者以外ではやはり相手の顔をうかがって、相手の都合に合わせて頼むことになりがちである。

雇用しているのは介護をしてもらう当事者（障害者）である。CILは採用、研修、コーディネート、介護者の仕事上でのトラブル解決をはじめとするサポートをするが、雇用契約は障害者と介護者のあいだに結ぶのである。介護者にとっての雇用主は障害者である。

②指示することが介護のはじまり

障害者が介護者にものごとを頼むことをCILでは指示とよんでいる。介護者は障害者の指示にしたがって仕事をするのである。先に述べてあるようにCILの介護者の仕事の内容は決まっていない。指示によって決まるのである。介護者への指示の方法はいろいろある。言葉で細かく説明できる人には言ったことに忠実に行動すればよい。細かい指示ができない障害者には介護者側からはたらきかけが必要になってくる。「～をしましょうか」といった具合に。決定するのが障害者であることを忘れずにいることと、選択の余地を残す提案がもとめられる。

③確認すること

指示を受けて確認をとることが重要になってくる。毎回やることであれば特に細かく確認する必要はないが、初めてのことや買いものなどの項目が多いことはきちんと確認をとる姿勢でいてほしい。誤解が生じやすいからである。頼まれたことが終わったときも障害者に終わったことを伝え、それで良いのか確かめてもらうべきである。

④関係づくり

CILの介護において、もっとも重要なことは人間関係の構築である。お金を媒介にして行う介護であるからこそ、人間関係をきちんととって、仕事をする必要がある。

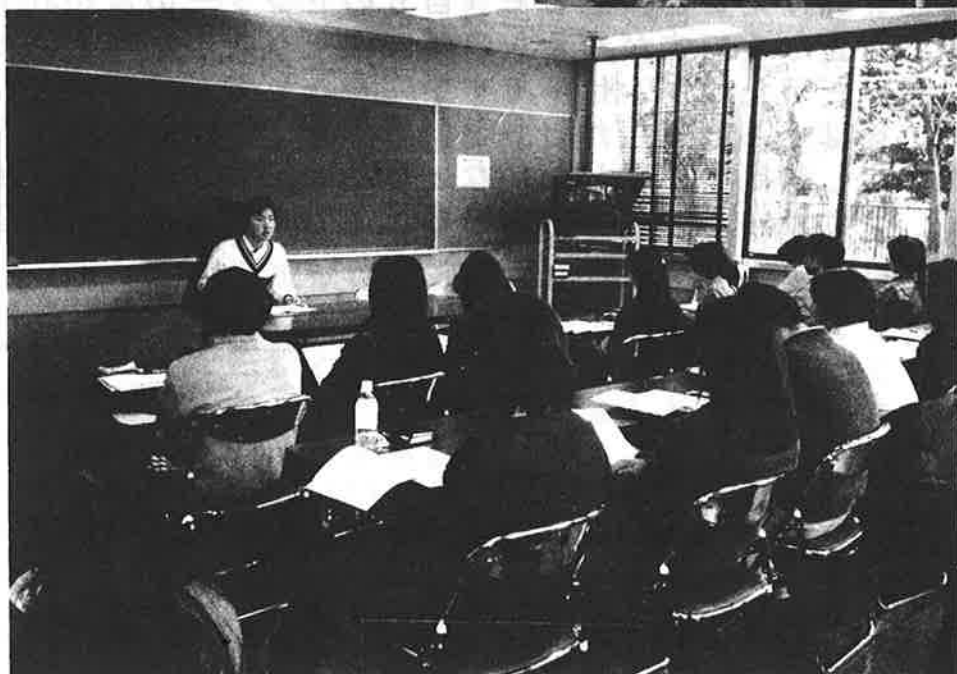
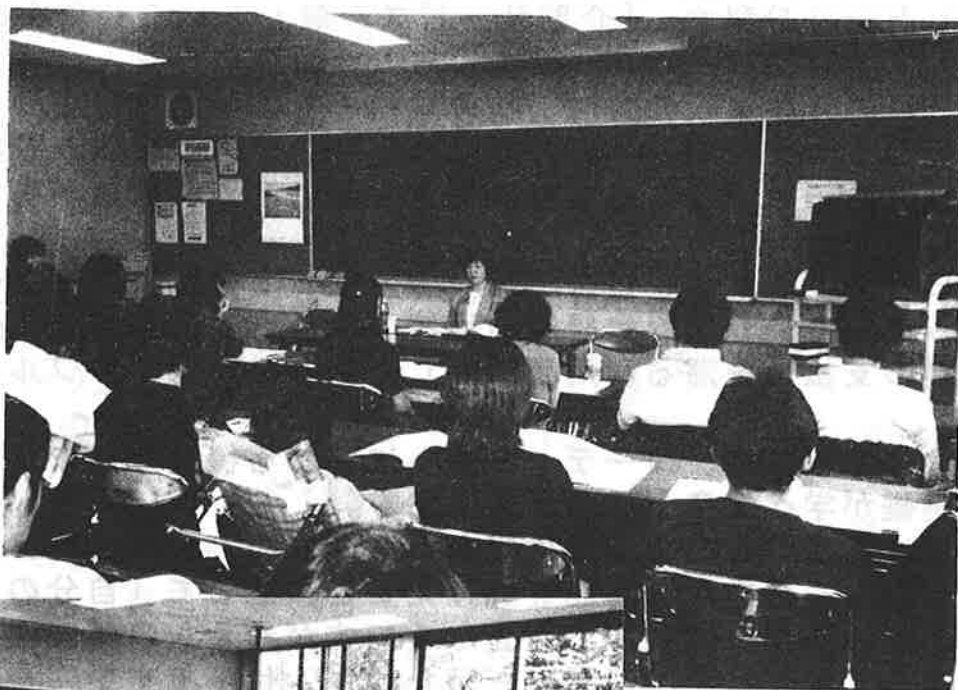
人間関係といっても、「この人のために何かしてあげたい」というようなボランティア精神を持って臨んでもらいたいわけではなく、しっかりと介護先の障害者と人と人のつきあいをしてもらいたい。

健常者にとって障害者は理解しにくい存在かもしれないが、それは障害者の側にとっても同じである。すべてを理解しなくても理解しようと努めることこそがよい介護関係の一步なのである。

まとめ

自立生活センターとは、ということで日本における自立生活運動の広がり、CILの介護者に求められる資質について述べてきた。これらのことを、CILの介護者として仕事をするにあたって心掛けておいてほしい。

既存の福祉における介護の考え方とは根本的に異なる思想であるために、初めのうちは抵抗があるかもしれない。しかし、障害者が主体となり介護者がそのサポートにあたることは、自然なことではなかろうか。



『介助サービス研修会』に参加して

3月4日～5日の2日間、静岡で開催された『介助サービス委員会』に参加してきました。主催は、全国自立生活センター協議会、介助サービス委員会、静岡障害者自立生活センターです。

この研修は、1泊2日の短い研修でしたが、とても充実した2日間でした。1日目は、介護保険とは何かということと、その介護保険に対して僕たち障害者が、どう関わっていくか。そして、2日目は「介護保険とケア・マネジメント」という分科会、「介助サービス一般」という分科会の2つが行われました。私は「介助サービス一般」の方に参加しました。

1日目の介護保険の方は、私の勉強不足の所為で、講師の横山さん（HANDS世田谷・事務局長）のお話についていけず、資料を読むのだけで精一杯でした。今は、やっとこさっとこ青木ヶ原の樹海の出口がチコッと見えたかなって感じです。

2日目の「介助サービス一般」の方は、コーディネーターとはなんたるか、ということで、介護者登録時の面接のやり方。遅刻気味な介護者に対してや、介護料の支払いを滞る利用者に対して等の様々なトラブルの対処法を学びました。

私はIL担当で、コーディネートに関わる機会はあまりないのですが、それでも基礎が学べて良かったと思います。

最後に、1泊2日と期間は短かったですが、分科会や、交流会を通して、地域のセンターの方々のお話を聞いたこと、そして「自分のセンターの置かれている位置」みたいな物が、何となくですが見えたのが収穫だったのかなと思っています。ただ、一つ心残りだったのが、仕事ですから当たり前なのですが、駅と現地を往復しただけで後はとんぼ返りだったということです。今度は静岡の臭いだけではなく、もう少し静岡を満喫したいなと思いました。全国自立生活センター協議会の皆様、介助サービス委員会の皆様、そして静岡障害者自立生活センターの皆様、お疲れさまでした。

（小泉）

ピア・カウンセリング長期講座に参加して

今回私は、2月21日(月)から24日(木)と、3月21日(火)から24日(金)の前期後期に分かれた『虹の会(埼玉県、浦和市)』主催のピア・カウンセリング長期講座を受けました。

前期の内容は、1日目は「ピア・カウンセリングとは」ということで、ピア・カウンセリングの意味、どういう時に必要なのかを勉強しました。夜は交流会をやりました。地方の参加者が多かったので、各地の情報交換やゲームをしました。

2日目は「聴くこと」「気持ち」「パターン」「障害」についてでした。ピア・カンの基本となる、二人ペアになって聴き役と話す側になり、交代で話すことを「セッション」といいます。「聴くこと」では、その聴き方を学びました。そして、「気持ち」「パターン」「障害」についてセッションしました。

3日目、「抑圧」は今まで自分が知らなかったことを知ることが出来ました。「信頼すること」、これはデモンストレーションでみんなの前でセッションしました。「アプリーション」とは誉めることで、これはI Lでも使っていたので解りやすかったです。「サポートグループ」では、みんなで案を出し合い、課題を創って何グループかに分かれて話し合いました。ちなみに私は「交通アクセス・旅行」というグループでした。

4日目は最終日だったので、色々なセッションをして前期が終わりました。

後期の1日目は「前回の復習」と「カウンセラーであること」でした。

2日目は「I L Pとピア・カウンセリング」「自己主張トレーニング」「サポートグループ」でした。「自己主張トレーニング」では自分をいかに主張するかを学びました。「サポートグループ」では、なぜか大阪に行こうという目になり、話が盛り上がりました。

3日目は、「ロングセッション」「リーダーシップ」などでした。「ロングセッション」は通常5分から10分で行うものを、「ロング」ということで30分やりました。「リーダーシップ」では、人を引っ張いく力を教わりました。

4日目は、前期後期のまとめと質問で終わりました。以上の期間の夜は、みんなが部屋へ遊びに来てくれて話ができ良かったです。

今回参加した感想として、正直言って最初「面倒くさい」とか「言ったところで解決出来るか」などと思っていましたが、講座を受けてセッションしているうちに、自分の感情を素直に出すことによって「自分はこれでいいんだ。考え方を変えなくてもいいんだ」ということを知り、自分を好きになることが出来ました。もちろん、ピア・カウンセラーとして、相手の話を聴くことによって相手の気持ちがクリアーになっていくことがうれしいので、ピア・カンを勉強し、ピア・カウンセラーといしてこれからも講座を受け、自分に力をつけてカウンセラーに一歩でも近づけるようになりたいです。(大淵)

〈新連載〉

介護ってなに？介護者ってナニ？？①

『自立生活センター・小平』は、この4月で設立4年目を迎えました。登録している介護者の数も62名（平成12年4月現在）、徐々に活動の幅も広がってきていることが実感されます。

ところで、私がコーディネーターとしてこのセンターで働き始めたときに感じていたこと、「コーディネーターって何だろう？」・・・このことを、今再び自問しています。

私たちは、センターの立場から、「利用者と介護者との間の介護関係、そこにこだわってこの仕事をしてください」、介護に入る際に、そんなことをお伝えしていると思います。介護に入る中で難しさを感じたり、壁に突き当たるとすれば、（介護技術ももちろんそうですが）多くの場合はそこではないでしょうか？

その「関係」のところで何かが起こったときに、当事者のスタッフ、コーディネーターが双方の立場からサポートする。それを私たちは基本にしています。そして、コーディネーターの役割の一つ（であって、同時にとても大事な部分）はそこだということはこの2年の間に感じてきました。

しかし、利用者が増え、それに伴って介護者もこれだけの数になった今、果たしてそのことがきちんと出来ているかどうか。冒頭に書いた相変わらず“自問している”のは、今はその「やり方」や「内容」について、です。介護派遣の時間数は徐々に増え、センターとしての規模も大きくなりつつあります。そしてまた、介護者は現場ではどうしても「一人」、だと思えます。ですから今もう一度（私の課題の一つとしても）、その部分に目を向けて動かなければとあらためて感じています。

その取り組みの一つ（と言っているのかわかりませんが、そうなればいいナ・・・）として、ここでは毎号、介護の場面で起こりがちなケースについて、そんな時どうしたらいいか、どう考えていったらいいかを提案し、そしてまた、介護者の皆さんと一緒に作って行くページになればと思っています。ですから、皆さんにも、介護の中で感じたこと、浮かんできた疑問を流さずに一端受け止めて、やはりそこにこだわって欲しいとも思っています。

今回は導入の「はじめに」の部分で終わりになりますが、次回からは具体的に例を挙げて進めていきたいと思っています。「こういう場面で自分はこうしたが、それはどうなのか？」とか、ここに書かれたことへの反論なども、あれば遠慮なくお寄せください。

（岡村）

自立生活における訪問看護の利用③

黒田良孝

前回、少しだけふれたように、今回は食事制限のことについて書きたいと思います。肺炎と心臓機能の低下で三ヶ月入院したのですが退院し、元の自立生活に戻りました。生活の形は元の通りですが中身はかなり変える必要がありました。その中でも大きく変えることになったのが食事の面です。自分だけの力は無理だったので自立生活センターにサポートしてもらいました。

一言で食事制限といってもいろいろあります。私の場合はふたつの制限があります。塩分制限と脂肪の制限です。二つの制限の両方を十分に行うのはかなり困難なことです。

塩分制限は心臓機能が低下しているために行います。血圧の上昇を抑えるとともに、水分の排出を助ける(ナトリウムを少なくする)ためにおこなっています。私に課された制限は塩分一日7グラムです。これは塩小さじ1と少し、しょうゆだったら小さじ7杯になります。これではピンとこないかもしれません。わかりやすくいえば、コンビニの弁当はだいたい5グラム、ラーメンはスープまで飲めばその日はおしまいです。1日の摂取量を守ろうとすると、けっこう大変です。

もう一つの制限は脂肪の制限です。脂質の制限ともいいます。これは何のためにしているかという、胆石があるためです。胆石はそれらしい症状が一度でたことがあるので、注意をしています。この制限はもし胆石を手術で取り除けば必要なくなるわけですが、体力があまりない私にとっては症状がでないように努めるのが最善策です。こちらの制限は具体的に数字は指定されてませんが読んだ本で考えて自分では一日30~40グラムにしています。

この数字は油おおさじ2位の感じです。カップやきそば一つで一日ぶん終了です。塩分制限同様、脂肪の制限も満たそうとするとかなりの努力が必要になります。まして二つ同時というのが大変です。一般的に、塩分を控えたい人はみそ汁や煮物といった和食を減らすとよいですが、洋食は塩分が少ない反面脂肪が多くなりがちです。二つとも制限される上に、バランスとりつつ献立を作ることには、かなりの難しさがあります。

外食はしないほうがいいのはもちろんですが、家で作るにしても慎重に計算する必要があります。

病院から退院したものの食事制限を自分でしなければならぬことを思っただけで途方に迷いました。料理の知識には個人的に自信があっても全くこれではダメだと気がつきました。

そういう経緯で、自立生活センターにサポートを頼むことになりました。センターの利用者では初めてのケースであり、サポートといっても形があったわけではありません。ですから、センターと一緒に考えながらやっていくことになりました。初めは全面的に関わってもらい、段階的に自分で行うことになりました。

食事の管理ではいくつかのポイントがあります。第1に塩分などの知識を身につけること、計算された献立を作ること、そして料理を作ることです。退院当初は全てサポートしてもらおうことにしました。

(つづく)



平成12年度会費納入のお願い

満開だった桜の花たちの季節も、今年もあっという間でしたね。木々には若葉の緑が目につき、もう夏に向けての準備が始まっているようですが(とは言っても、その前にいや～な梅雨がありますが・・・)、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて、4月で新年度がスタートし、本年も会費納入の時期となりました。以下のようになっておりますので、よろしく願いいたします。

- ◇会費 4,200円(分納:350円/月を希望される方はご連絡下さい)
- ◇お支払い方法:事務所に直接お来しいただくか、銀行振込でお願いします。
振込先 さくら銀行 花小金井支店(店番号 627)
普通預金 6487824
講座名義/自立生活センター・小平
- ◇締め切り 5月末日まで

尚、ご不明な点などございましたら、お手数ですがセンターの方までご連絡ください。よろしく願いいたします。

《 C I L ・ 小 平 活 動 報 告 》

2000年2月

- 2日(水) 『街かど自立支援センター』来所(川元)
3日(木) 事務局会議
4日(金) 『生活援助為センター』訪問(大淵・小泉)
5日(土) 起業セミナー研修(馬場)
7日(月) 2000年行動委員会/厚生省交渉(川元)
8日(火) 障害者自立支援センター事業懇談会(主催:東京都)(川元・岡村)
9日(水) 交渉:小平市(川元・馬場・岡村)
事務局会議
10日(木) 交渉:武蔵野市役所(川元・馬場)
『C I L ・ 小 平』新年会
13日(日) ~ 15日(火)
J I L 所長セミナー(川元・黒田・小泉)
16日(水) 交渉:小金井市役所(川元・馬場・岡村)
事務局会議
17日(木) I L P リーダーズ(大淵)
21日(月) 個別 I L P (川元)
21日(月) ~ 24日(木)
ピア・カウンセリング長期講座(主催:『虹の会』)
(大淵)
24日(木) 事務局会議
25日(金) 個別 I L P (黒田)
28日(月) 個別 I L P (川元・大淵)

2000年3月

- 3月 1日(水) 個別 I L P (川元)
2日(木) 事務局会議
3日(金) 個別 I L P (黒田)
4日(日) ~ 5日(日)

介助サービス研修会(『全国自立生活センター協議会』
『介助サービス委員会』『静岡障害者自立生活センター』
共催) (小泉)

- 5日(日) 政策研究会会議(川元)
6日(月) JIL常任委員会(川元)
7日(火) ~ 8日(水)
身体障害者介護支援専門員養成研修(川元)
『グッドライフ』ILP受講者、住宅見学(大淵)
9日(木) 事務局会議
10日(金) 個別IL(黒田)
13日(月) 『ピアネット21(松本市障害者自立支援センター)』
来所(川元)
個別ILP(川元) / 個別相談(黒田)
個別ILP(黒田)
14日(火) 個別ILP(大淵)
15日(水) 交渉:小平市役所(川元・馬場)
17日(金) 身体障害者介護支援専門員養成研修(川元)
『グッドライフ』訪問(大淵・小泉)
個別ILP(黒田)
19日(日) ~ 20日(月)
CIL・小平『自立生活支援のための介護研修』研修
会開催
21日(火) 身体障害者介護支援専門員養成研修(川元)
21日(火) ~ 24日(金)
・ピア・カウンセリング長期講座(主催:『虹の会』
(大淵)
交渉:小平市役所(馬場・岡村)
22日(水) 身体障害者介護支援専門員養成研修(川元)
23日(木) 事務局会議
24日(金) 個別ILP(黒田)
27日(月) 個別ILP(川元)
28日(火) 個別ILP(川元)
29日(水) 個別ILP(川元)
30日(木) 事務局会議
31日(金) 個別ILP(黒田)



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。

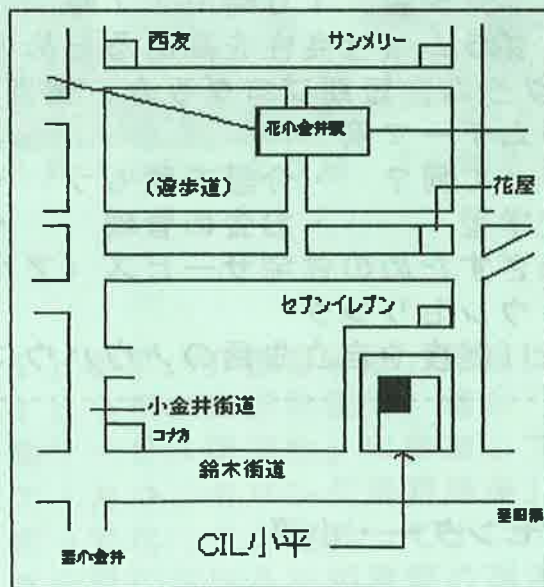
編集後記

ミレニアムになって騒いでいたかと思ったら、いつの間にか桜散って木々の緑がまぶしくなってます。

過ごしやすい季節になったので事務所の活動も本格的になります。自立生活プログラムがひかえてるので、気合い入れなくてはと思う春の日です。

(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

『自立生活センター・小平』サービスのご案内

24時間、365日介助派遣サービス

近隣の8市にまたがって身体障害者、知的障害者、精神障害者にサービスを提供しています。

・ 介助内容

- ◇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）

障害者生活支援事業サービス

□ 介助制度、手当、住宅改造、生活保護などの制度利用の申請のサポート
ならびに生活に関わるあらゆる相談をお受けします。

・ 電話相談：365日、9時～22時

・ 面接相談：月～金、10時～17時

□ 自立生活プログラム（社会性を高めるためのプログラム）

：長期プログラム、短期プログラム、個別プログラム

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

□ 自立生活をめざすための住宅サービス（アパート等住居の確保）

□ 個別ピア・カウンセリング

□ 広報誌の発行（制度や自立生活のノウハウに関する情報提供、情報交換）

〈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.yyyor.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）