１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５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　らいふ！」

ゆにーくyourらいふ

※写真：調理実習…アップルパイ作り
（４期短期 IL プログラムより）

～目次～

Ｐ．　２　新年度あいさつ・事務所移転
Ｐ．　５　NEW　FACE 紹介
Ｐ．１０　ピア・カウンセリング公開・基礎講座報告
Ｐ．１１　知的障害者ガイドヘルパー研修報告
　　～受講生の感想：知的障害者ガイドヘルパー研修に参加して
Ｐ．１３　“初心を忘れずに”
Ｐ．１４　“自立生活における訪問看護の利用⑤
Ｐ．１５　“介護ってなに？介護者ってナニ？？③
Ｐ．１７　平成１３年３月、４月活動報告
Ｐ．１９　会員募集／編集後記／ＣＩＬ小平地図
Ｐ．２０　サービスのご案内

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

設立５年目を迎えて

代表　川元恭子

２００１年４月で、自立生活センター・小平(以下ＣＩＬ小平)を設立して５年目になります。ここまで、無事にやってこられまし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。

ＣＩＬ小平は、９６年４月に設立しました。権利擁護を基本に相談(生活面，制度面、住宅)、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（２４時間３６５日滞在型)、２４時間要介護障害者を中心に入所施設等からの自立生活支援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をしていました。そして、私が小平市に居住して１年しかたっていませんでした。そのため、小平市地域の障害者の人との関係も全くありませんでした。

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はじめ、この年は毎日９時間保障に、９６年４月に、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、９６年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、武蔵野市で毎日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東京都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の方との関係も少しずつ広がっています。

９７年から、小平市，小金井市とホームヘルプ事業の委託の話を進めてきました。その間にＮＰＯ（特定非営利活動法人）法ができました。小平市の希望としては、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、９９年６月、自立生活センター・小平とは別団体としてＮＰＯ法人「西東京自立支援センター」を設立申請、９９年１０月、東京都からＮＰＯ法人として承認されました。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小平の代表が兼務し、理事会の過半数が介護の必要性のあるＣＩＬ利用者が入っています。職員は全員ＣＩＬとの兼務です。

関係市での公的介護制度には、ホームヘルプサービス事業、全身性障害者介護人派遣事業、生活保護他人介護加算と３つの制度があります。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、２０００年４月から小平市、小金井市、武蔵野市からホー

ムヘルプ事業の委託を受けました。８月からは三鷹市からも委託を受けています。三鷹市では２０００年７月から武蔵野市と同様に２４時間要介護の全身性障害者の自立支援を行ない、交渉して２４時間介護保障にした上で、委託も受けています。

そして、西東京自立支援センターとして介護保険の指定訪問介護サービス事業者，指定居宅介護支援事業者として指定を取得し、介護保険対象者にもサービスを提供しています。２００１年度には、障害の３制度と介護保険を含め、年間介護派遣時間数は１０万時間を超える水準になっています。

今年度は、ＣＩＬ・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)の委託を受ける為の話し合いを引続き定期的に行なっていきます。新しい試みとして、知的障害者のピアカウンセリングや自立生活プログラムも実施しました。自立生活を行なうきっかけを作って戴ければと思います。そして、西東京自立支援センターでは東京都の指定を受け、ヘルパー研修を２００１年秋から実施します。

小平市を中心に小金井市・武蔵野市・三鷹市周辺の障害者の方を対象として、引続き相談・情報提供・個別ピア・カウンセリング・自立生活プログラム・介護派遣などの事業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。２０００年４月から、公的介護保険が始まり、２００３年４月から、障害ヘルパー制度等が改正され、「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「利用者が事業者と対等な関係に基づき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ります。

ＣＩＬ小平は、最重度の障害を持つ当事者が運営に関わり、自らサービスを提供していることが一般の事業者との違いであり、またサービスの内容や質もそれぞれの障害者のニーズに合ったものを提供しています。今後も、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？　障害者（利用者）の立場から考えていきたいと思います。

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

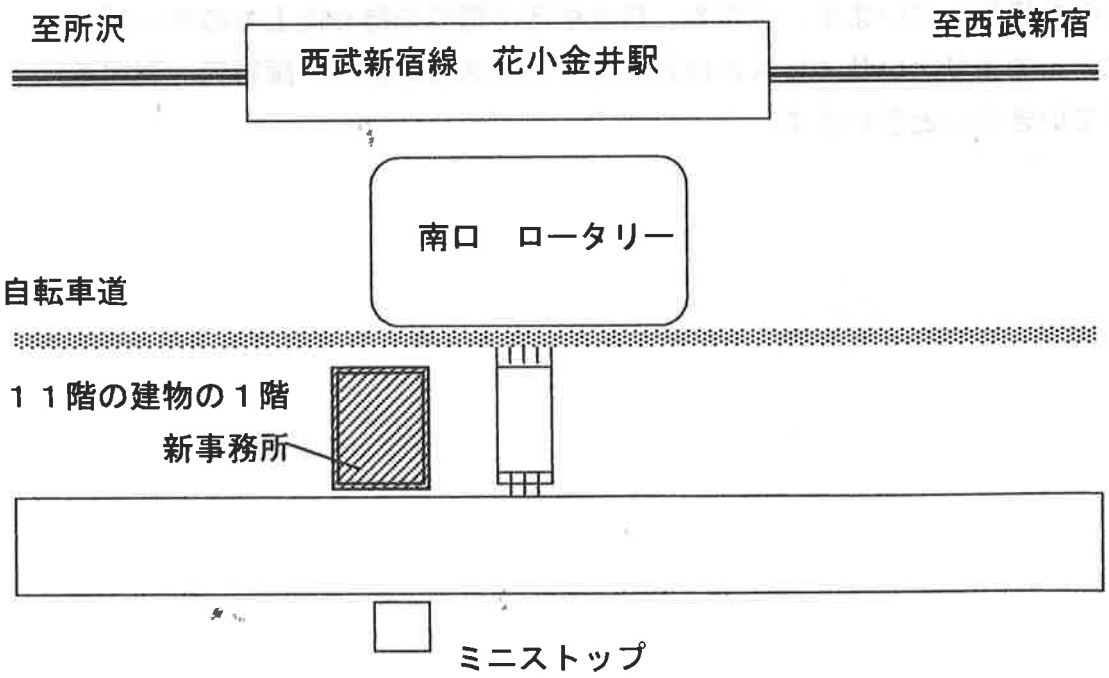
～事務所を移転しました～

２００１年３月５日に、設立当初から借りていた事務所から、駅前の新しい事務所に引越しをしました。４年前の設立時は、間借り状態で始め、少しずつ職員も増え、近年は非常に手狭になっていました。職員一人一人の机もなく、何人かで兼用で使うような状況でした。また、障害者職員がトイレに行くとなると、他の職員全員が動くような状況で落ち着いて仕事もできませんでした。そして、介護保険ヘルパー広域自薦登録保障協会、自薦登録ヘルパー（パーソナルアシスタント制度）推進協会の団体支援部などの全国団体との共用事務所でもありました。新しい事務所は、入り口右ドア近くに介護派遣部門、奥にピアカン・ＩＬＰ部門、入り口左に広域協会・推進協会が位置しています。そして、会議室・相談室・研修室などの多目的な使い方ができる部屋が一番奥にあります。深夜介護の介護者用にシャワー室も設置しました。簡易ベッドで事務所に宿泊もできます。旧事務所より広くなり仕事もやりやすくなりました。

また、自立生活体験室（２ＤＫアパート）を事務所の近く（徒歩３分）に新しく借りました。６畳２部屋と台所で、２組４人の宿泊が可能です。

新しい事務所は、花小金井駅（エレベーターあり）南口ロータリー隣接、駅から１分の便利な場所にあります。会員の皆様、お近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

（川元）



１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

NEW FACE紹介！

この４月で、設立５年目を迎えたＣＩＬ小平ですが、移転して事務所が広くなったばかりでなく、新しいスタッフも加わりました。ＣＩＬ小平の、より広いと活動と発想を生み出す、新たな活力です。ここでは、それぞれのスタッフが自己紹介をしています。今後のＣＩＬ小平共々、どうぞよろしくお願いします。

その１：竹島　けい子（ＩＬプログラム、ピア・カウンセリング担当）

プロフィール

出身地－－－－－－－－東京都北多摩郡国分寺町（のころ生まれ育つ）現在、小平市在住
趣味－－－－－－－－－旅行（見る、聞く、食べる）が大好き
長所－－－－－－－－－明朗快活
短所－－－－－－－－－優柔不断
モットー－－－－－－－自分の価値観で物事を判断しないこと
やりたいこと－－－－永遠のダイエッターとして名を馳せること
座右の銘－－－－－－一日一善（膳?）

昨年の９月から、IL プログラム・ピアカウンセリング担当のスタッフの勉強をさせていただき、３月から週２日事務所にお世話になっている、竹島けい子です。

ピア・カウンセリングとの出会いは五年位前になります。その時はピア・カウンセリングに何となく違和感を持っていました。それは、障害者は弱いもの、かわいそうな存在と勝手に思いこんでいて、その対象者に「自分はなりたくない、私は違う」と、思い込もうとしていました。そして、自分の進行していく障害を受容出来ずにいる時でした。でも、二年前に脳梗塞になり、これからの人生を考えた時に、家族介護とホームヘルプサービスを受けて、家にいるだけの生活はいやだと確信し、自立生活センター・小平の門をたたきました。それから、私の生活は１８０度変わりました。介護者を派遣してもらい、生活が安定し、何をしたいのか自分が見えてきました。すると、自分の心と、向きあうことになり、ピア・カウンセリングが私に必要なこととなりました。これまでの私は、自立して、生き生きと生活するリーダーに会っても、あの人たちは特別な人たちで、私にはとても出来ない、無理なことだと、あきらめていましたが、今は障害を受け入れ、自分が好きになってきました。そして、ピア・カウンセリングが好きになりました。これからも自分のため、そして自立生活を目指す人たちに役立てるピア・カウンセラーになりたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

その２：山科　賢一

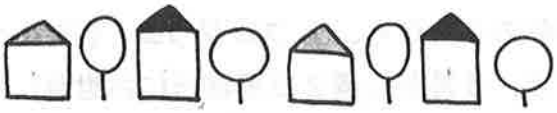
（※山科さんは、昨年の７月から、東京の三鷹市で自立生活を始め、現在、週に１～２回ＣＩＬ小平に勤めています。）

１９４２年生まれ。障害名　脳性まひ。血液型　Ａ型。星座　しし座。
典型的いい男（自分で思ってるだけ）。

これまでしてきたことは、東京久留米園（現在のくるめ園）と東京都清瀬療護園という二つの施設で自治会を作り、会長などの要職を務め、また療護施設自治会全国ネットワークの発足から事務局長を６年勤め、その他障害者運動にもかかわって活動した。一方、個人的には一クリスチャンとして、神の愛を伝える伝道活動としてオーストラリア・アメリカ・韓国・ヨーロッパなどに行っている。私のこれからの活動目標として世界が平和で差別のない社会を創りたいと願ってまず、障害者の本人の生き方が尊重され保証されるような活動をして行きたいと思っている。去年の７月から施設を出て東京都三鷹市で一人暮しをしている。

以上が硬い自己紹介です。やわらかい面として話好き・女性好き・趣味は旅行・恋人募集中、なんてへんなおじさんです。これからよろしくお願いします。

※次号から、山科さんがご自身の自立について書いた、「なぜ私は施設から出る決心をしたか？」を、シリーズ（回数は未定）で連載をします。どうぞお楽しみに！



その３：日笠　方彦さん

（※日笠さんは、自立生活センターの運営等を学ぶために、現在ＣＩＬ・小平に研修に来ています。）

こんにちは、初めまして。僕は左足の膝関節の下からと、両手の親指以外の指を切断しています。そして一番不便だなと感じているのが両眼を失明したという事です。僕は中途の障害者で、それまでは福祉の事には全く関心を持っていなかったのですが、自分が当事者になった事がきっかけで自立生活センターの事を知り、いつかは自分でもセンターを立ち上げたいと思い、ここ、自立生活センター小平で研修を受けています。

研修の一環として自立生活プログラムの一つのフィールドトリップの下見に同行させてもらう事になりました。僕は外出する時には車イスを使っています。もちろん、視力障害者でもあるので、介助者に車イスを押してもらっているのです。

その日は、晴れてはいるものの、わりと風の強い日でした。僕は、ＩＬリーダーの後に

ついて歩いていたのですが、その時に感じた事をお話します。僕の服装は、上半身はＴシャツ、トレーナー、ジャンパーといういでたちでしたので、（真冬に車イスで外出するのが初めてだったのと、ほとんど車で外出していたため）３０分もたたない内に体が冷えてきて、大変な思いをしました。というのも、「車イスに座っているときって、ほとんど動かない姿勢を強いられているようなものだなぁ」という事を忘れていたからです。それは、今まで自分の足で歩いていた時は、こんな格好でも、特に寒くはなかったからです。

また、歩道を車イスで移動する時に追い越されていく分にはあまり問題はないのですが、横一列に並んで、おしゃべりをしながら歩いている人たちを追い越すときが結構苦労しました。というのも、その人達に「すいません、通してください」と声をかけても、おしゃべりに夢中になっているせいもあってか、こちらの声になかなか気がついてくれないことがあったからです。

下見を終えてから、「お茶でも飲みましょう」ということになり某デパートに行ったのですが、エレベーターに乗ろうとしていたら、子供連れのお客さんが多かったせいもあって、なかなか乗れませんでした。「ちょっと移動すればエスカレーターや階段があるのだから車イスのぼくらに順番をゆずってくれたらなぁ」と、僕は思ったりもしました。

下見の同行を終えて、どんなに立派な設備を作ってもそれがわかりづらい場所にあったり、それを使わなければ、移動が困難な人がいても、我先にとその設備を使う人たちがいるようではいけないなぁ、ということを強く感じました。「百聞は一見にしかず」ではないのですが、「どうすれば良いのか」ということを考えるためにも「自分で体験することの大切さ」をしみじみと感じたのでした。

その４：佐藤　草作（政策・企画担当）

はじめての方も、もうお会いしたことのある方も、はじめまして。佐藤草作といいます。１９７６年の１２月２５日に、熊本県の天草という風光明媚な（つまり、なにもない）島の、とある馬小屋で生まれました。それからの私の人生は波瀾万丈、一大スペクタクル大河ロマンもかくやといった観がありますが、ここではその中から、ある重大な出来事についてお話し致しましょう。（中略）

兎に角、数々の修羅場をくぐり抜けて成長した私は、１９９９年４月、とある事務所の門を叩き、職を請いました。それが自立生活センター小平だったわけであります。あれから２年、短いようで長かったこの間に、ベルリンの壁が崩壊し、大宝律令が定められ、ワシントンが合衆国を建国し、ドラえもんが未来からひょっこりのび太の机にやってきたりしたわけですが、２００１年から私、佐藤草作は事務所スタッフの一員として働かせていただくことになりました。

さて、次に私の趣味についてお話し致します。まずなんといっても食べることが好きであります。生クリームたっぷりの甘いケーキから唐辛子どっさどさの激辛カレー（担々麺でも可）まで、なんでも食べられるのです。そして飲むことも大好きです。ここで飲むというのはもちろんアルコホールのことであります。これもビールから焼酎、洋酒から日本酒まで幅広く好いております。そんなわけで私の内臓は常にフル稼働状態と相成っておる次第です。

こんな私ですが、ここ自立生活センター小平で精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお見知り置きの程お願いいたします。

その５：成田　英己（介護コーディネーター）

はじめまして、成田英己です。ＣＩＬ・小平でコーディネーターをやって、約一年が過ぎようとしています。この右も左も上も下も分からず、ただただ、介護の日々だった様にも思えます。今でも疑問なのは、コーディネーターとは何かということです。介護はもとより介護者のローテーションを組み、当事者のことを考えていく。ここにただ書くことは簡単なことですが、実際、僕自身が五体満足に生きてきた中で障害をもった人のことは、「たぶん、こうなんじゃないか」というところでいつも止まってしまいます。当事者のことをまずは考える、という視点でいるのですが、どうしても止まってしまうのです。そうなると困ったもので自分自身の立ち位置までもがぐらついて、わけが分からなくなってしまいます。しかし、そうした時に「自分は、こう思うんだけど」ということを相手（障害者）にそのまんま正直に話したらどうなんだろうと勇気を出して話してみました。すると答えというものは出ないことがあるにしろ「相手の考え方、今までのこと」が感じれる様な気がします。この一年間で僕が得たものは「表向きの笑顔より相手と向き合う素顔」なんじゃないかなァ（マジに書いて照れる）。でもそうです。そうなんです。こんな僕ですが、ヨロシクってな感じです。まだまだ、世間知らず３６歳の成田でした。イヒッ。。。

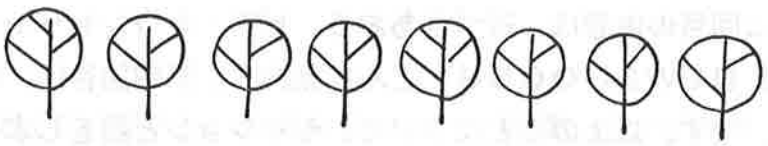
その６：沼崎　信行（チーフヘルパー）

厳冬を超え、暖かい、桜満開の季節を迎えました。この季節は〝出会い〟や〝飛翔〟の季節であり、〝新しい〟何かが生まれる予感がする季節でもあります。思えば２年前のこの時期に、某アルバイト雑誌との出会いが、このセンターで介護者として働くきっかけとなりました。そして、この春から職員になり、チーフヘルパーという役職に就きます。この業界はまだまだ知らない事ばかりで、修行中の身ですがよろしくお願いします。

さて、学生の頃からボランティアをしてはいましたが、ＣＩＬという当事者組織を全く

知らないばかりか、重度障害者の方が自立して、一人暮しをしているということに、当初は驚いたのを覚えています。健常者と障害者が地域で共に暮らすことは〝当たり前〟なことですが、なにもかもが新鮮でした。勤務日以外にも多くの当事者との出会いから、いろいろと経験させて頂きました。そして、これらの出会いを通じて、私自身成長できました。「差異を個性として尊重し、学び合い、人間対人間の次元で理解し合うこと」が少しでも出来る〝人〟に成長したカナ…と思います。まだ日が浅く、生意気なことを書いてしまいましたが、最後に簡単に私の自己紹介をします。

名前　沼崎信行
年齢　２２歳（独身）
性格　自由奔放、楽観的、大胆不敵
趣味　映画鑑賞、読書、お酒を飲む、デザイン、犬の散歩
尊敬する人　マハトマ・ガンジー、マナス、ヴィクトル・ユゴー、
　　ネルソン・マンデラ大統領
座右の銘　自己超越
好きな女性　モー娘。のヨッスィー



その７：栗田　健司（介護職員）

そう、あれはちょうど２年前、世界中がノストラダムスの予言に翻弄されていた年の４月の事だった。地球の将来と同様に先行きが不透明ダッタ私は電話の向こうの「採用！」という言葉にかすかな希望を見出し、介護者人生の第一歩を頼り無くも踏み出したのだった。

介護者に成りたての頃は、果たして自分のやり方で利用者は満足してくれているのだろうか？他の介護者はどの様にやっているのだろうか？などとあれこれ悩んだりもしていました。しかし時間を重ねて利用者の人間性や価値観を理解していくにつれ、その人にとって必要な介護の形が分かっていった様な気がします。

申し遅れましたが私、栗田健司と申します。昨年より西東京自立支援センターの職員とならせて頂きましたが、周囲の方々に心配や迷惑を掛けてばかりいて、それでも自分を許してくれたり支えてくれる皆さんに感謝している今日この頃です。という訳で今の私の目標は、しっかりと自分を持ち、利用者や他の介護者から信頼される介護者、というかオトナになるということです。私事ですが、ＣＩＬ小平の皆さんの御協力を賜り、昨年１１月に結婚致しました。今年の１１月には子供も生まれる予定です。（早くオトナにならなくては…。）北海道生まれの２８才しし座のＡ型。趣味はスキー、テニス、最近将棋、それからＣＩＬ小平の野球チーム「インディーズ」の練習にも参加しています。いつ何処で得意のボケをかますかも知れませんが、皆さん宜しくお願いします！

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

ピア・カウンセリング公開・基礎講座報告

今回９月３０日から１０月２１日まで自立生活センター小平の主催でピア・カウンセリング公開・基礎講座を全４回の日程で、小平市立花小金井南公民館にて行いました。

開催の目的としては、地域で家族と暮らしている方、施設に入所している方、また、健常者の方々にもピア・カウンセリングというものを知っていただき、実際に体験していただくことでした。

講師には、全国自立生活センター協議会ピア・カウンセリング委員会委員長の村山美和さん、ＣＩＬ国立援助為センター事務局長の篠原由美さんを迎えました。

第一回目は健常者の方々も交えての公開講座でした。「ピア・カウンセリングと私」というタイトルでリーダーとサブリーダーが自分の体験を主に話をしました。その他、皆の雰囲気が和むようなゲームを行ったり、ピア・カウンセリングのさわりの部分の話をするなどの内容でした。

二回目以降は基礎講座ということで、障害者のみで行いました。
第二回目の内容は、近づきあおう、ピア・カウンセリングってなあに、でした。第３回目は、ＮＥＷ＆ＧＯＯＤＳ・どんな気持ち。第四回目は、障害について・アプリシエーション、です。以上のことについて、セッションと話をしました。セッションとは、ペアになって時間を対等に分けあいます。カウンセラーは相手（クライエント）の悩みや不安、不満などを聞き気持ちを出させてあげることにより、日々の生活を前向きに向上させてあげることです。

この講座を開いて、参加者の方々にピアカウンセリングを多少なりとも理解してもらうことが出来たようです。特に公開講座では健常者の方々にも入っていただいたので、ピア・カウンセリングというものをいくらかでも知っていただけたのではないかと思います。

又、私にとってもこの講座はリーダーの役割や考え方、例えば、初心者の方にも解りやすく、話を進め、場を和ませたり、受講生をピア・カウンセリングに馴染ませる方法。そして時には適切な判断力が求められることなどを知る、とても有意義な機会となりました。

私はサブリーダーでしたが、リーダーの進行が上手くいくようにサポートする役割を体験でき、勉強になりました。今回学んだリーダーの役割を一つでも身につけて、リーダーとしてやっていきたいと思います。

（大渕）

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

知的障害者ガイドヘルパー研修

２００１年１月１３、２０、２７、２月３、１０日の５回で、開催しました。それぞれの内容は下記の通りです。

・第一回　当事者のニーズ

・第二回　ガイドヘルパーとは（制度について）

・第三回　支援者の立場から

・第四回　実習（池袋サンシャインに行こう）

・第五回　まとめ

受講生は、小平市とその周辺から１１人ほどが参加しました。

身体障害者へのサービスが比較的伸びている今日、知的障害者への、知識、サービスはまだまだ不十分です。そして、知的障害者ガイドヘルプ事業の確立を小平市でも待たれている状況です。今回この実習では、講師として当事者からの生の声を聴き、実際に当事者と電車に乗ってガイドヘルプも行いました。他にも、様々な事例をもとに、当事者側、サービス提供側、双方に必要なことなどを考えました。今後、受講生達が実習を元に培った経験と知識を生かし、より良いサービスが提供できることを期待します。また、次回からの実習では、これらをもとにより内容の充実を図りたいと考えています。

それでは続いて、受講生の一人に感想を聞いてみました。

知的障害者ガイドヘルパー研修に参加して

尾川　水緒（ＣＩＬ小平所属）

１月１３日～２月１０日まで５週にわたって毎週土曜日に行われた、知的障害者ガイドヘルパー研修に参加しました。

この研修に参加したいと思ったのは、自分の身近に同じ障害を持つ人がいることで親し

みもあり、わずかながらでも理解したいという考えと、ガイドヘルパーが自分にもできるようであれば、いずれ仕事をしてみたい、という興味からでした。

第１回目は、「当事者のニーズ」ということで、知的障害を持つ方から、ご自分の話も含めながら知的障害者についてのいろいろなお話を聞きました。中でも、当事者がガイドヘルパーに求める態度については、たくさんの事例をあげての説明をきくことができ、大変勉強になりました。

第２回目は、「ガイドヘルパーとは（制度について）」でした。このときは、はたらきばの中村さん、それから当センター代表川元さんのお話を聞くというものでした。

第３回目は、「支援者の立場から」でしたが、この日はお休みしました。

第４回目は、「実習・池袋サンシャインに行こう」という訳で、実際にグループに分かれて、知的障害者の方のガイドをして、池袋のサンシャインに行って戻ってくる、というものでした。朝の１０時に花小金井駅に集合して、グループ行動で池袋まで電車にのって行きました。この日１日行動を共にしたのは当事者の新田めいみさん、はたらきばの荒川さん、自立生活センター小平の事務局次長小泉さん、その他男性２名でした。

新田さんとはもちろん初対面でしたが、光栄なことに、１日中ずっと私の腕につかまって行動してくれたので、はぐれたりすることもなく、お話をしながら池袋につきました。そして、まず食事をしようということで、新田さんの食べたい物を聞いて、レストランで食事をしました。その後、同じグループの男性２名と分かれて水族館へ行き、お魚やアシカのショーなどを見て、あまった時間でサンシャインの中をぶらぶらして過ごしました。ぶらぶらしているときに、新田さんが、しゃがんでいる知らないおじさんの頭（しかもハゲてた）をなでてしまうというアクシデントがありました。そのときは、あわてて逃げてしまいましたが、このような事態にならないために、今度からは注意して避けるようにしよう、と思いました。それ以外は特に問題もなく、時間どおりに花小金井の駅まで戻ってくることができました。いろいろととまどう事もありましたが、自分としては、事故などなく帰ってこられたので、まずはよかったと思います。貴重な経験ができた１日でした。

第５回目は最終日で「まとめ」でした。前回の実習での問題点などを話しあい、反省会をしました。

今回、この「知的障害者ガイドヘルパー研修」に参加してみて、今まで全く知らなかった、知的障害者の生活というものが少し分かったような気がします。ガイドヘルパーという仕事も、大変そうですが、とても魅力を感じました。

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

“初心を忘れずに”

昨年の秋の出来事だった。いつものように自宅のＴＥＬ（音声ガイド付き）が私を呼ぶ。“川元恭子自宅さん”代表からである。『信に役職を付けようと、思っている。少しの間考えてみてくれないか？』思いがけない言葉だった。“なんで、俺なんかに？！”私の頭の中に、自立してからの１年と数ヶ月間の記憶が走馬燈のように流れる。確かに、あの頃の私は、色々な研修に参加させていただいたお陰もあり、全国から見たＣＩＬ小平の位置、また現在ＣＩＬ小平全体がどのような活動をしているのかが何となく見えてきた頃であり、自分の仕事が面白く感じ始めていたのは事実である。しかし、まだまだ勉強することは多々あり（今現在でも）、役職なんて重すぎると思ったのだ。それになによりも、この仕事について一年数ヶ月の私が、“昇進をする”、そのことが思考中の期間、一番私を苦しめた。それは、責任を負う立場になるというのは勿論、リードをする場面もあれば、注意をする場面も、想像できたからである。普段、“クール”だとか“態度がでかい！”などと言われることも多いのだが、実際かなりの小心者で（マジで）ここぞと言うときに強く出られるのかが不安だった。と言うよりは、むしろ怖かった（年上の方などもいるので）。しかしこのことに関しては、多くの人たちが悩みながら通ってきた道であり、また川元さんでさえも通っている最中であるという話を聞かされた。はたして、自分にそんな険しい道を通っていけるのかという思いもあったが、自分がそれに就くことにより、業務がスムーズに進むのであればという思いと、それになによりも人の役に立ちたいという思いもあったので、不安を抱えながらも“事務局次長”になることにした。

ここで一つ余談なのだが、私が仕事を進めるに当たり、心がけていることがある。それはよく、“頑張った分だけ、良いことが自分に返ってくる”とは言うが、私自身精一杯やってはいるものの、自分に“良くやった”と思ったことは数少ないのだ。なぜかと言うと、時には、自分を“誉める”ことも大切なのだが、自分のやったことに、疑問や、反省を持つことにより、次に行う仕事がよりよいものになるからである。まあ、簡単に言ってしまえば、“初心を忘れずに”ということである（単純に自信が無いからとも言えるのかも知れないが…）。

さてさて、事務局次長に就いてから、早半年。良かったことと言えば、人から必要とされていることを、感じられるときである。それは、人間誰かに必要とされることが、“生きている”と実感できる瞬間の一つではないかと、私は思うからである。

この先、幾千もの難関にブチ当たるであろうが、皆に力を借り、そして力を合わせて乗り越えていければ幸いである。

全宇宙の皆々様、自立生活センター小平、事務局次長：小泉信治をどうぞ宜しく！！

（小泉）

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

自立生活における訪問看護の利用⑤

私の訪問看護の利用に関して、これまではその前段階の食事の管理について書いてきました。退院したての頃は、肉体的にも精神的にも余裕がなく、食事の管理を自分の力ですることができず、自立生活センターに全面的にサポートしてもらいました。その後、段階的に指示に基づく管理をするようになりました。

第一段階として、献立を考えることから始めました。センターのほうで考えてもらった献立を参考にして、自分の好みに合わせたものを作りました。献立といっても私の場合、塩分と脂肪を厳しく制限されているために、計算をして決める必要がありました。それに慣れるまでには時間がかかりました。自立生活の基本である、「自分で決める」ことから始めたわけです。このときは料理自体は自分の介護者以外にセンターの女性介護者にサポートしてもらっていました。

第二段階として自分の介護者による調理に切り替えました。センターからのサポートで、ある程度料理の技術を磨いたので大丈夫との判断をしました。すべてを細かい指示でするのでなくレシピを渡して作ってもらうようにしました。こうして負担を軽減することができました。現在もこの方法を継続しています。

私が訪問看護を導入するようになったのは人工呼吸器を使うようになることを前提にしていました。筋ジスという病気は筋肉の病気で、手足だけでなく呼吸の筋肉も冒されます。呼吸の機能が低下すると人工呼吸器の助けをかりなくてはなりません。食事管理を始めた時点では呼吸機能はかなり低下していましたがまだ人工呼吸器の助けをかりるほどではありませんでした。これからのことを考えると人工呼吸器を含めた医療的なケアが必ず必要になるので、それだったら早いうちから訪問看護を導入しておく方がよいと考えました。

訪問看護の導入を勧めてくれたのも自立生活センターでした。近くの訪問看護ステーションを紹介してもらうことにしました。ステーションの人に来てもらい、体の状況と生活状況を説明して必要な訪問看護を決めました。特別なことはなかったので２週間に１回訪問してもらい、体調のチェックとリハビリをしてもらうことにしました。医療のプロに見てもらえるので心強く感じました。そのころはこれからの先の体のことで不安があったので、状況が悪くなる前に手が打てたような感じもあって気が楽になりました。

訪問看護の実施に当たってはかかりつけの病院の医師の指示書に基づいて行われます。これで病院と訪問看護ステーション、そして自立生活センターの連携ができました。

（つづく…）

（黒田）

１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

介護ってなに？介護者ってナニ？？③

私事ですが、ＣＩＬ小平のコーディネーターになって、早くも丸３年が経ちました。数年前、まだ学生だった私が卒業後のことを考え始めたのもちょうどこの時期です。その当時、私はアルバイトでこの介護の仕事をしていましたが、ＣＩＬも含め、いわゆる福祉（？）の仕事（この「福祉」という言葉はしっくりこないのですが、他に適当な表現も見つからないので…）は私には向いていない、というよりはむしろ、そこから遠いところに行きたい、という気持ちが強かったのを覚えています。今でいう「引きこもり」の二、三歩手前みたいな状態でしたから、とにかく、人と正面から向き合わなくていい仕事に就きたい、というのがその大きな理由でした。それで、一般企業にと、就職活動なるものをしてみたのですが、それにもイマイチ身が入らず、しまいには「来年考えようかなあ…」なんて具合に留年してみたり。とにかく全体にぼんやりした日々を送っていました。３月、卒業して社会に出て行く同級生の後ろ姿を見て、やっとのこと「このままじゃいけないかも」と思い直していたところ、職員として働かないかという有り難いお誘いを受け、そして現在に至る訳であります。

今は昔、で白状してしまいますが、仕事を始めた当初は、今ほどＣＩＬやその理念に魅せられていた訳ではなかったように思います。得意の「なんとなく（私を知る人ならすぐに納得！でしょう）」という感じが強かったかも知れません。それでも、今でもこれだけは明らかだと思えるのは、とにかく、何もわからないけど飛び込んでみよう！そう心の中で決めたことです。

時々ふと、どうしてこの仕事を選び、こうして今でも続けているのかと考えることがあるのですが、その度に、ある一つの言葉につきあたります。それは「事実と感情を区別する」というものです。これは、学生の頃、某一般病院のＭＳＷ（医療ソーシャルワーカー）の実習で、お世話になった担当のＭＳＷのＩさんが繰り返されていた言葉です。実際この言葉に出会ったのは、ある患者さんとの簡単な面談（雑談）とその方のカルテから記録を取る、という課題があり、私がとったその記録に対するＩさんの評価の中ででした。つまり、記録の中に私が記した「うれしそう」とか「悩んでいるようだった」という言葉は、あなた（＝私）のものであって、事実は患者さんの中にある。記録というのは、情報として生かせる形で、感情とは切り離した事実だけを残すものだ、と言われたのでした。

今のところ、この仕事では記録をとるという作業は多くありませんから、私がこの言葉を思い出すのはもっと別の場面においてです。それは、介護に入っている時であり、利用者の方と話をしているときでもあり、つまり、利用者の方と直接接する現場で、私はこの言葉を意識しています。ただ、私なりに(勝手に)言葉の解釈も多少変えています。私が考えるのは、介護者にとっての「事実と感情の区別」ということです。

この場合の「事実」というのは、障害者の方一人ひとりの意思。そこで営まれているその人の生活を指し、一方「感情」とは、介護者の思い（時に‘思い込み’）だとします。その「事実」である利用者の意思と、「感情」としての自分の考えを切り離してその指示に添う、それが、私たち介護者の役割であり、また立場だと思うのです。

ただし、ＣＩＬの考え方では、その「感情」をかたくなに内に閉じ込めることは望んでいません。むしろ、私個人的には、介護者が「感情」を持つのは、利用者の生活に関心を持っていることの現れだとも思っていて、そのこと自体は否定しません。「感情」があるのなら、選択性のある言葉で利用者に伝えてみてもいいし、直接が難しければ、センターが間に入ることもできると私たちは考えています。

ここで言う「感情」とは、「価値観」にも置きかえられます。それは、お金や時間の使い方であったり、食事の味付けであったり、言葉遣いであったり、たくさんの、些細なことです。些細なことながら、利用者と自分とのそれに違いを感じると、これが意外と大きな葛藤を生むんですよね…。

そういう時私が思い出すのが、まさにこの「事実と感情を区別する」という言葉です。それを思い起こすことで、自分がどう動いたらいいか、ヒントをもらえる気がします（もちろんうまくいかず、失敗した‥と反省することもしばしば）。実習でお世話になったＩさんが言っていたのとはその意味は多少違ってはいますが、まず「事実」を第一に捉える、という点では共通するものを感じていて、それでこの言葉にこだわっているのかもしれないなあ、と思うのです。

最近では、どんなものの本にも「当事者の意思を尊重する」というようなことが書かれていますが、本気でそこにとことんこだわっているのがＣＩＬだと、この３年の間に感じてきました。中途半端なモラトリアム学生のようだったかつての私が、「わからないけど飛び込んでみよう！」と思い、まともに人と真正面から向き合うこの仕事を今でも続けていられているのは、そのこだわりに引き寄せられているからかも知れません。そしてまた、このＣＩＬでの仕事が、「事実と感情を区別する」ことについて、私なりの実践を重ねられる場所だから、というのも大きな理由の一つなのでしょう。

さて、なんだか私の思い出（思い入れ？）話になってしまいましたが、介護に入っている中で、これは言っていいのかな？きいてもいいのかな？やってもいいかのかな？と思うことは多々あると思います。しつこいようですが、それを言うなとも、聞くなとも、やるなとも言いません。ただ、どうしようか迷ったとき、そしていざ行動に移そうと思うのならその前に、この「事実と感情を区別する（これで何度目？！実に５度目！）」と言う言葉を思い出してみてください。あなたの考えやこれからやろうとしていることが、介護する側（＝あなた）の思いに偏ったものになるかならないかの、ちょっとした手がかりになるのでは、と私は思っていますから。試しに一度、どうですか？お役に立てれば幸いですが…？？。

（岡村）

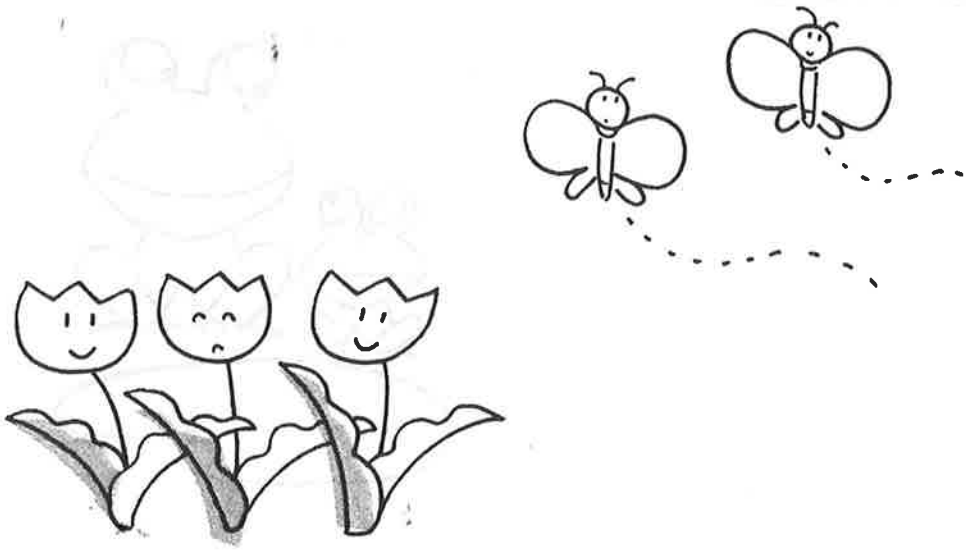
１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

《ＣＩＬ小平　活動報告：２００１年３月～４月》

２００１年３月

１日（木）ＩＬ、ピアカン会議
　～２日（金）ケアマネージャー研修（馬場）
２日（金）地域福祉振興財団説明会（岡村）
６日（火）個別ＩＬＰ（川元）
８日（木）個別ＩＬＰ（川元）
　　ＩＬ・ピアカン会議
９日（金）事務局報告・検討会議
１０日（土）１日ピア・カウンセリング講座（主催：ＣＩＬ立川）（大渕・竹島）
１３日（月）個別ＩＬＰ（川元）
１６日（金）報告・検討会議
１７日（土）バリアフリー調査（大渕）
２２日（木）個別ＩＬＰ（川元）
　　ＩＬ・ピアカン会議
２３日（金）介助者面接
　　報告・検討会議
２４日(土)　介助者面接
２９日(木)　ＩＬ・ピアカン会議

…（次頁へつづく）

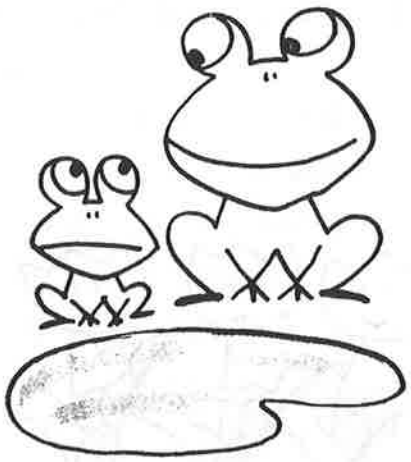


１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

２００１年４月

１日（日）
　　～３日（火）ピア・カウンセリング養成講座（主催：JIL）（竹島）
４日（水）介助者面接
５日（木）介助者研修（「ＣＩＬの求める介助者とは？」）
　　ＩＬ、ピアカン会議
６日（金）報告・検討会議
７日（土）介助者研修（介護実技）
１０日（火）個別ＩＬＰ（川元・沼崎）
１２日（木）ＩＬ・ピアカン会議

１３日（金）事務局・報告・検討会議
　　ＩＬＰリーダーズ（大渕）
１７日（火）ピアサポート（竹島）
１８日（水）介助者面接
１９日（木）ＩＬピアカン会議
　　個別ＩＬＰ（川元）
２０日（金）報告・検討会議
２５日（水）ピア・カウンセリング１日コース（主催：ヒューマンケア協会）
　　（大渕・竹島）
２６日（木）全国障害者介護保障協議会交渉：厚生労働省（川元・佐藤）
　　ＩＬ・ピアカン会議
２７日（金）報告・検討会議



１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

会員募集のお知らせ
ならびに平成 13 年度会費納入のお願い

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下さい。

また、はがきでもお知らせしましだが、すでに会員になられている方は、今年度の会費をお支払い頂きますようよろしくお願いいたします。

※会員は以下の２種類です

１．正会員	２．賛助会員
小平市とその周辺にお住まいで、サービスを利用、または提供される方	「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
会費：４，２００円（／年）	会費：２、０００円（／年）
振込先 三井住友銀行（前さくら銀行）、花小金井支店 普通　６４８７８２４　　自立生活センター小平	

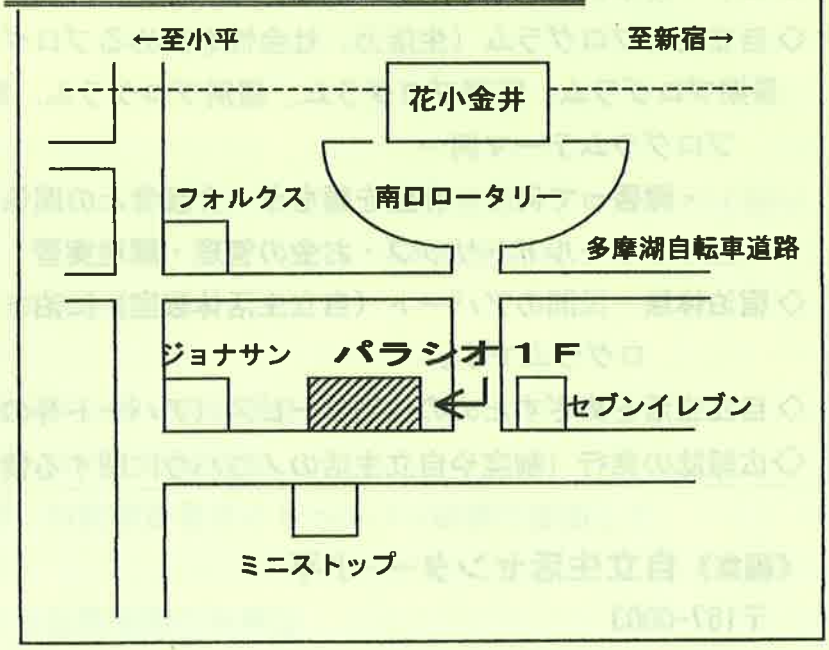
編集後記

早いもので、２１世紀も５ヶ月が経ってしまいましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

少し前になりますが、事務所の近くの桜並木を歩いていたら、木につながれた眠そうな一匹の小犬を見かけました。「春眠暁を覚えず」とは言いますが、眠気に負けず今年度も張り切って行きましょう！

（副編集長　小泉）

ＣＩＬ・小平の地図



１９７１年６月１７日　第３種郵便認可　毎月６回（５の日　０の日発行）
２００１年６月５日（水）発行　　ＳＳＫＰ　　通巻第１５７５号

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。（初めてサービスを利用する場合は、利用規約等について事前に説明する場を設けさせていただきます。）

・ 介助内容

◇家事一般　◇食事　◇排泄　◇入浴　◇着替え　◇体位交換　◇外出

…その他必要な介護をいたします

・ 利用料金

平日	９：００～１７：００	￥１，２５０/時
	１７：００～　９：００	￥１，４５０/時
休日	終日	￥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

◇ ピア・カウンセリング（集中講座、個別）

◇ 自立生活プログラム（生活力、社会性を高めるプログラム）

長期プログラム、短期プログラム、個別プログラム、単発プログラム

プログラムテーマ例…

・障害って何？・介護を頼もう（介護者との関係）・制度学習

・フィールドトリップ・お金の管理・調理実習　……など

◇ 宿泊体験ー民間のアパート（自立生活体験室）に泊まって、自立生活を体験するプログラムです。

◇ 自立生活をめざすための住宅サービス（アパート等の住居の確保）

◇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１－２６－３０
パラシオ 1F
TEL/0424-67-7235、FAX/0424-67-7335

《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）