

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 らいぶ！」

ゆにーく your らいぶ!



☆写真：親睦バーベキュー会の様子

～目次～

- P. 2 「ピアカウンセリング公開講座」報告
- P. 3 「全国障害者市民フォーラム in 秋田」参加報告
- P. 4 「ピープルファースト大会 IN 北海道」参加報告
- P. 5 開催しました！親睦バーベキュー会
- P. 6 介助者紹介
- P. 9 “障害者主体の自立生活センターで、健常者が担う役割”
- P. 12 今の自分・むかしの自分～その③～
- P. 13 こんにちは、CIL・小平テニスサークルです！
- P. 14 実習お疲れ様でした！～実習生の感想～
- P. 15 CIL・小平、活動報告(平成13年10月・11月)
- P. 17 会員募集のお知らせ・編集後記・地図
- P. 18 サービスのご案内

「ピアカウンセリング公開講座」報告

ピア・カウンセリングとは自己信頼の回復と人間関係の再構築を目標とする自立生活に向けてのサポートです。

ピア・カウンセリングの理念とは「助けることと、助けられることは対等である」対等ということの具体化として—障害を持つ人の自立のための相談に障害者自身が当たり「障害を持つ当事者こそが専門家である」という考えからきています。

ピアとは、仲間という意味で、ピア・カウンセリングの考え方は、同じ背景をもつ人同志が、対等な立場で、話を聞き合うことです。

そして、ピア・カウンセリングを通して、自立生活に関する情報や、社会資源を活用する時の具体性のあるアドバイスを得られることや精神的サポートの部分で、自己信頼の回復（自分のやりたいことは何でもできる！自分の決定権は自分にある！等）、家族との関係の修復や、セクシャリティについての悩みに対するサポート、介助者のマネージメント、その他人間関係全般についてサポートし合います。

障害者のみならず、健常者の人達にも広く私たちが行っている、ピア・カウンセリングを体験してもらおうと、自立生活センター・小平は昨年引き続きピア・カウンセリング公開講座を開きました。

11月10日（土曜日）美園地域センターにおいて、CILくにたち援助センター事務局長の篠原由美氏を招き、当日はあいにくの雨にも関わらず、障害者9名、健常者11名の参加がありました。22名が大きな輪になって、事務局次長の挨拶、リーダー、サブリーダー紹介をしたあと、2人一組になって、自分の名前、今日この場で呼ばれたい名前、何処に住んでいるか、この講座に期待する事など自己紹介し、そして輪になり、相手のことを他己紹介しました。初対面の人が多いためか、話を聞くという事に慣れないためか、一生懸命聞いていても自分の番になると忘れてしまい相手の人に助けられながら紹介しました。それから名前覚えゲームで、何度も、何度も講座出席者の名前を言う機会を作り、全員の名前を覚えていきました。真剣に21名の名前を聞く事になり、ピア・カウンセリングの基本になります。

その後、リーダーとサブリーダーがピア・カウンセリングに出会い、自分がどう変わったか、ピア・カウンセリングを日常生活の中でどう生かしているか、体験談を話しました。

休憩の後、ピア・カウンセリングの必要性や約束事の話の後、今、気になることについてセッションしました。そしてセッションの相手の、良いところを褒め（アプリシエーション）合いました。三時間はあっという間にたち、大きな輪になって今日の感想や学んだことを全員が話します。時間を対等に分け合う基本が生かされていました。この講座を通して障害者がピア・カウンセリングに興味を持ったり、健常者がピア・カウンセリングに理解を示して下さると良いと思います。

（サブリーダー 竹島けい子）

「全国障害者市民フォーラム in 秋田」参加報告

10月6日～8日までの2泊3日、秋田で行われた、「全国障害者市民フォーラム in 秋田」に参加してきました。6日の日は、天候に恵まれ、東京と違った空気のおいしさ、空の低さにとてもカンゲキしました。初日は、開会宣言にはじまり、主催者挨拶や、来賓祝辞などがあり、ホーキング青山氏による記念講演（漫才？）も行われました。そして、竿灯&なまはげ太鼓と秋田の伝統に振れ、交流会で終わりました。

7日は、今回私が秋田まで来た最大の目的、分科会の日。私は第6分科会“秋田で始まる障害者の権利擁護”に参加しました。今まで、私は幾度となく権利擁護の研修等に参加させていただきましたが、私のへなちょこな脳味噌くんでは、ついていくのが困難な場合も多々あり、首を傾げることも少なくありませんでした。今回、「虐待防止プログラム」と題されたこの第6分科会では、ただ講師の話聞く一方的なものではなく、ILPやピアカンなどと同じく講師を含めた全員参加型で、有意義でとても充実した時間を過ごすことが出来ました。

プログラムの内容としては、インストラクターの方々が虐待にまつわる様々な事例や、話をロールプレイ形式で解りやすく演じてくださり、その迫真の演技に感動しました。私もILをやる中で、ロールプレイをすることも多々あるのですが、自分との差に唖然としてしまいました。

そのロールプレイを見て、フムフムと演技に見とれながらも、事例の辛さや、ひどさに驚かされました。また、当たり前なのですが、障害者でさえも虐待の加害者に立つこともあるということ改めて知らされました。

話は変わりますが、私は体は重度障害者ですが、とても口が立ちます。それも人の数倍…。それに加えかなり短気です。ですから、今まで生きてきた中で人を傷つけてきたことも、多々あります。そんな自分を変えたいと思い悩む最近、このプログラムは神さまから出されたサインだったのかも思います。

一口に“虐待”とはいっても、様々な種類があります。見えるもの、見えないもの、継続するもの、複数が合わさるものなどです。私の短い人生でも、思い起こせばいくつかの虐待が思い浮かびます。それ程、私たち障害者の周りでは、虐待が日常茶飯事的に起こっているのです。まだまだ、虐待に立ち向かう力は小さいですが、このプログラムでも言われていたとおり、皆で助け合い虐待に立ち向かえる力を付けられるように、私自身も努力していきたいと思います。

8日は、参加者全員で秋田市内を練り歩き、フォーラムのビラを通行人や、お店の人達に配って、その後閉会式が行われました。そして、「障害者市民フォーラム in 秋田」は幕を閉じたのです。

長いようで短かった3日間、色々なことを考えさせられましたが、なにはともあれ体調を崩さずに過ごせて良かったですよ。飛行機も落ちませんでしたしね…。いや～、それにしてもしょっつる鍋（勿論きりたんぽも）、美味かったなあ…。

（小泉 信治）

「ピープルファースト大会 in 北海道」参加報告

この大会は今回が初参加でしたが、全国から600名もの参加者がいて多くの方との出会いがありました。当事者や関係者、そして内容の濃い大会プログラムを通して多くのことを教えてもらい、情報交換ができとても充実した2日間を過ごせました。私は支援者として大会に参加したのですが参加者のパワーに圧倒されました。目的を持った団結力にも興奮せずにはいられなくなりました。支援者としての心構え、当事者がどのような支援を必要としているのかを1から教えていただき、支援者としての未熟さを痛感しました。これからどのように支援を進めていけばよいのか具体的に知ることが出来たことが、大会に参加して良かったと思います。

介護者として3年目を迎え知的の方に介護に入る機会(当小平のセンターでは地域で自立している知的の当事者がいないのですが、主に親元で生活している方や施設入所している方の外出介護)が増えましたが、身障者の方とは全く違うサポートに日々悩みながら活動しています。コミュニケーションがとても大切な仕事ですが、話し合いを積み重ね具体化していくサポートがより必要とされます。例えば、支援者として当事者主体の精神に基づいた実践的働きかけがとても難しいです。主体はあくまで当事者であって物事を支援者が故意に決めたり誘導したりしてはその方の人権を無視することになります。したがって、当事者の方が自己決定できるサポートを支援者は心掛けなくてはなりません。では実際どのようなサポートかと言いますと、食生活や薬の管理、金銭管理などから行政手続きなど様々な日常場面全般での支援の中で考えられることですが、それらの支援を行う中で、介護者として管理指導的に陥りがちになります。しかし、今回の大会や介護経験を通じて、当事者の方々が言っている事は、日常場面での当事者が求める支援として、どんな相談でも聞いてくれて出来ることと出来ないことに分け、それぞれの対処法は本人を交えて決定して欲しいということです。常に毎回の支援の中で自分の支援の仕方を分析する必要があります。時には相談相手となったり、友達のような関係を求められます。その時に、支援者としてどのように接していけばよいのかを考え、あくまで当事者と支援者であることを忘れてはなりません。しかし一人一人との関係作りです。お互いさまざまな感情が交差し合いうのは当然のことですが、そのなかで信頼関係を築き上げていくことが最も大事なサポートであり、支援者としての心掛けではないかと考えています。

ながながと大会で学んだことと、いままでの介護を通して私なりに支援の仕方をまとめました。実際の日常生活場面の細かい支援方法ではなく、支援者としての心掛けの文章になってしまいました。しかし、私も知的の方の介護者としては発展途上ですのでこれからも悩みつつも楽しく仕事をやっていきます。

(沼崎 信行)

開催しました！親睦バーベキュー会

からっとした秋晴れとなった9月29日、自立生活センター・小平の親睦会として、都立小金井公園にてバーベキューを行いました。準備は朝から。数名の勇敢な(早起きの)猛者たちが事務所に集まり、小金井公園に向かいました。

バーベキューをされた経験のある方ならわかると思いますが、一番苦勞するのは、どうやって炭に火をつけるか、ということではないでしょうか。昨年、火起こしに悪戦苦闘した経験を踏まえて、今年こそは…と思っていたのですが、やはりなかなか火が起こせずに右往左往。そのとき、花を摘みながら散歩をしていた老婦人2人が、みかねて手伝いにきてくれました。「わたしたちの若い頃は、こんなの誰だってやってたんだよ。」みるみるうちに炭に火が回ってゆきます。これには火起こし係一同で感動。やはり先人の知恵には学ぶものですね。

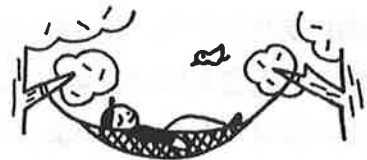
2人の素敵な老婦人のアシストもあって準備が整い、だんだんひとが集まってきました…と思っていたらなんと総勢60有余名もの方々が、広い公園にも迷わず、集まりました。

そしてCIL小平事務局次長・小泉からの挨拶と乾杯の音頭で、バーベキュー大会がスタートしました。続いて、集まったみなさんに自己紹介をしていただきました。60名もの方々が集まると、誰かしら「あの人は誰だろう?」「あの人と話したいと思っていたのだけど、名前はなんだっけ?」などと思うのではないのでしょうか。参加したみなさんが、少しでもお互いを知り合う手助けになったとしたら幸いです。

そしてみなリラックスマードでの交流。肉を焼くひと、野菜を焼くひと、食べるひと、飲むひと、歌うひと、酔うひと、そのそれぞれが、初めて会うひと、久しぶりに会うひと、ずっと話がしたいと思っていたひとと、話に花を咲かせていました。余談ですが、今回のバーベキューで皆さんの口に入ったお肉は、小平周辺で有名な焼肉専門店のお肉でした。味のほうでも、満足していただけたのではとっております。

最後にCIL小平代表の川元から、参加していただいた皆さんへのご挨拶。日頃お世話になっている方々へのお礼の言葉を述べさせていただきました。少し肌寒い秋の日暮れ、ちょっとホロ酔い加減のひと、満腹のひと、こころが暖かくなって家路についていただけたとしたら、CIL小平一同とても嬉しく思います。

(佐藤 草作)



介助者紹介！

今回は、3名の介助者が登場します。

まずはこの方から…

①早川 昌夫さんです。



初めまして。私の名は早川昌夫。通称ハヤッチです。

自立生活センター・小平が設立した年に拾われ早5年！今思い出すと24年間生きてきて車椅子の方と面接する経験など初めてで（こんな近距離も初めて）川元さんに「何故この仕事を選んだのか？」と問われ、車椅子を前にしてビビっていたハヤッチは「人の為になるからです。」となんて滑稽な発言してしまったことか。

恥ずかしいかな。この頃のハヤッチは車椅子といえば病院か施設しか思い浮かびません。

まさかしゃばでしかも一人で生活しているなんて思ってもいませんでした。

この介護を通して如何に車椅子が住みにくい社会か。如何に視野が狭い建物かがよ〜く見えてきました。

いつの間にかこのデパートは80点！この駅は10点と採点しちゃったりしています。

ハヤッチがこの介護をするようになって今現在5年前より車椅子が使い易い様に考慮されているデパートや駅、バスなどがだいぶ目につくようになってきました。

これも利用者の方が運動しているからこそ実現しているんだなー。と本当凄いパワーを感じます。堅い話になってしまいましたがオイシイ経験もしてきました。

ハヤッチの好きな町に行けたり。B' Oや、大黒摩O、椎名へきOのコンサートに行けたり。美術の個展に行けたり。世界三大珍味にありつけたりと色々楽しませてもらいました。（これでいいのかハヤッチ）

最後に。今年の5月にハヤッチの住んでいたアパートが火災に遭い自立生活センター・小平の皆様より暖かい言葉をかけて下さったり、服を頂いたり、食事をおごってもらったり。アパートが見つかるまでの間体験室に住まわせて頂けたり、しかも募金までして下さいと数えたらきりが無いほど親切にして下さいました。

本当にありがとうございました。

直接お礼を言えない皆様にもこの場を借りてお礼を申し上げます。

本当にありがとうございました。

続いては、

②倉田 こずえさんです。

ウオ～寒い・・・。自転車に乗るのが厳しい季節がまたやってきてしまった。

この仕事を始めて1年経ってしまい（が・・・もっと長く居るように思われている？）

前は、看護助手をしていて、知人の紹介でこの仕事を知りました。

とりあえず話だけでもと、事務所の入口をくぐり、話をしながらそのまま採用となってしまうビックリ！！

看護助手とはまた違う仕事・・・料理も好きだし、人と接するのも好きですが、本当に良いのだろうか？不安はたくさんあったのですが、これもチャンスだと思いとにかくやってみることに。

病院で働いている時は、いつも流れ作業っぽく目の前にいる患者さんの思いも聞いてあげることが出来ない・・・そんな事に不満を感じていて、もっと思いを聞いてあげられ、その人の為に出来る仕事は何だろう？と思いながら過ごし、ある時福祉関係の仕事ならと、仕事の合間にヘルパーの資格を取りました。そんな時に知人に会い、この仕事の事を聞きました。

事務所の方と話をしている、事務所の雰囲気も良さそうだし、私が思っていることがここでなら出来そうな気がしました。いざ始めてみると、とても大変な仕事だと良～く分かりました。自分の力不足で上手く出来ないことに苛立ちを感じ、辞めようかと悩んだ事もありましたが、今ここで逃げれば・・・踏ん張ろう！と決めたら乗り越える事ができ、前は中途半端に止めてしまう性格でしたが、どんな事に対しても逃げずに前に進んで行くことが出来るようになりました。まだまだ力不足ですが、利用者の方達と生活する楽しさを一緒に味わえたら最高だと思っています。

お酒大好き！神輿大好き！踊るの大好き！鈴木京香にも似ている？と言われ、楽しいこと大好きな私、27歳。少ない脳ミソ良～くかき混ぜて頑張りますので、みててくださいネ！でも、たまには手を差し伸べて助けて下さい。こんな私、倉田こずえと言いますが... 宜しくお願いします。



そして最後は、

③小川 周二さんです。どうぞ！

はじめまして。私、小川周二と申します。8月からこちらの自立生活センターで働き始め4ヶ月がたちました。今までに経験したことのない世界に来たためか4ヶ月の間に色々な事があったように感じます。

9月末に行われたバーベキュー大会はその中でも楽しく印象的なものでした。

天気のいいなかで、食べたり、飲んだり、喋ったり、いいものですね。今まで会ったことの無い方々とも、話をできてすごくよかった。僕はあまりお酒は強くないので、夜には二日酔いになってましたけど。

話は少しというか大幅に変わるんですけども、先日、面白いテレビ番組を見ました。それは千葉県のある商店街で使われている地域通貨について取材したものでした。

その地域通貨は商店街の中で使えるもので、使う時には「アミーゴ」と言って握手をするというユニークなものでした。番組でインタビューされたその地域の人達は、地域通貨を使うことによって、今までよりも地元の人達とのコミュニケーションが増え、新しく人と知り合う事も出来たと答えていました。また、その地域通貨はその地域のボランティア活動や社会福祉活動に携わると手に入れることができ、そのためその地域の人達がそのような活動に携わる機会が自然と増えるとも答えていました。

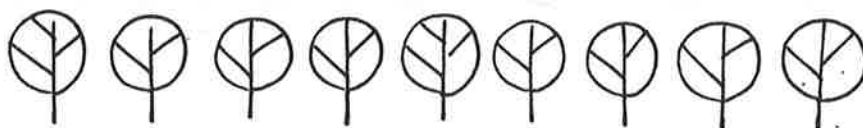
僕は、お金というものが持つ、原始的で不思議な力を見た気がしました。それから地域共同体の中での自分という認識を持てることに少し憧れを感じます。番組では報道されなかったマイナス面もたくさんあるのですが、これからいろんな所でこういった試みが行われればいいなと思います。

そしてそれは地方の持つ個性や多様性、または経済力を後押しする者であるとさえ期待してしまいます。

「地域」「コミュニケーション」「ネットワーク」この言葉が同時に使われると僕は、ワクワクして楽しいことが起こりそうな気がします。そしてそれは自立生活センターでも少なからず感じたものでした。

また皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

少し早いですが、良いお年を。



障害者が主体の**自立生活センター**で、**健常者が担う役割**

介護コーディネーター 馬場麻実
(ちなみに健常者)

全国で300箇所の自立生活センター（および介助派遣事業所）を作ろうという動きの中で、「健常者コーディネーターの位置付け」について最近よく尋ねられます。私はこの仕事をはじめて10年ほどになりますが、環境に恵まれていたのか、健常者が自立生活センターにかかわることにあまり疑問をもたずにむしろ健常者も必要とさえ思っ過ぎてきました。恵まれていたというのは、初めにかかわった自立生活センターの代表（もちろん障害者）からは、障害者が主体であるということ、障害者が主体でありつづけるために健常者のサポートが必要で、そしてそれがとても大事だということをしっかり教えてもらいましたし、今私がいる自立生活センターの障害者スタッフは、いっしょに歩む仲間として健常者である私たちを受け入れてくれているように感じています。

しかし、健常者と障害者のバランスがよいということ、これはどうも稀な事らしいのです。健常者の力が強くて障害者が悩んでいたり、健常者の居場所がなく健常者が悩んでいたり、障害者にもっとしっかりしてほしいと健常者が望むあまりどちらもつらくなっていたりということをよく聞きます。そこで表題の文章を書くような羽目になったのですが、私がこれまでの体験の中で感じ、考えてきた健常者の位置について少し書いてみます。

自立生活って何？

自立ってなんでしょう。健常者、障害者を問わず、自立しているとか、していないというのは何が基準なのでしょう。いろいろ考えられるとは思いますが、ここで提起したいのは、「責任を果たす」ということです。地域で暮らす、施設で暮らす、さまざまな環境の中で、自分のしたこと、言った事にきちんと責任を持つということ。人のせいにしらないということ。そこから逃げないということ。こういった自分の責任を果たすことにより、社会の中で自由に生きていけるし、人との信頼関係も積み上げられるのではないかと考えています。もちろん健常者、障害者を問わずです。

ところが、健常者ならば、責任を果たすのは当たり前なことなのに、障害者となると責任を取らせてもらえないのが当たり前の社会構造があります。「障害があるから〇〇するのは無理」ということです。重度の先天性の障害があれば、もう生まれたときからその子が自分のことに対して社会的責任を持てる可能性は0に近いものです。普通学級に行きたいと思っても、それは簡単なことでは

なく、大抵はその子のために良かれと特殊学級とか養護学校の中で特別に教育を受けます。そして社会に出て困らないように、さまざまな訓練を受けます。

けれど養護学校を卒業して社会に出て、自立するのに困らないでいる重度障害者がどれだけいるでしょうか。重度障害者を快く迎える企業がどれだけあるでしょうか。重度障害者に何の差別感もなくアパートを貸してくれる大家さんがどれだけいるでしょうか。重度障害者が一人で外出できる社会的保障がどれだけあるでしょうか。なぜ重度障害者にとってこんなに大変なことだらけの世の中なのでしょう。こんなに重度障害者にとって大変な社会なのにそんな社会でも人として人と関わりながらきちんと自分の責任を果たして生きていくすべを学校は教えているのでしょうか。

この社会は重度障害者が地域で自立して生きていくことを望んでいるのでしょうか。私は、やはり障害者に自己責任、社会的責任をとることを望まない社会であると思うのです。そしてそんな障害者の行き場として社会が障害者に与えたのが「障害者だけが集められた施設」だと思っています。就職先の代わりに障害者センター、授産所、作業所。アパートの代わりに療護施設など。極端な言い方をすれば「重度障害者に責任を求めない今の社会は重度障害を持った人に何も期待しない社会」といえるのだろうとさえ思えます。期待する事としたら、「障害があるのにがんばって生きているという感動を健常者に与えてほしい」ということぐらいでしょうか。

自立生活センターって何？

自立生活センターは、「どんなに重度の障害があっても、自分に期待をし、地域で暮らす責任を担って自分らしく生きていこう」というところです。そして自立生活センターの健常者は、どんなに重度の障害があっても、その人の将来に期待をし、責任を持って地域で暮らすためのサポートをする人です。

当たり前には仕事をし、当たり前には部屋を借り、当たり前には外出する。健常者にとって当たり前のことを、どんな障害であっても健常者のように当たり前にしていく。そのサポートをするのが自立生活センターの障害者であり健常者です。ですから当然その障害によって、またその障害者の社会的経験度によって、サポートの方法はまったくちがいます。反対に自立生活センターの障害者や健常者の力量によってサポートできる障害者が違うこともあります。

社会的経験が豊富で、介護もあまり必要ない障害者は、サポートもあまり必要ではありませんが、社会的経験がなく、なんでもすぐ人のせいにしてしまう(自分で責任を取らない)障害者は、介護の必要性とは別に何らかのサポートが必要です。そして知的障害、精神障害もまた別な形でのサポートが必要です。

自立生活センターの健常者の役割として

健常者が関わるときは、ほとんどが介護ですが、コーディネートや、トラブルによっても関わっ

ていきます。このとき大切なことは、障害者の責任、健常者の責任を互いにきちんと果たすということ。そしてそのために何が必要かということです。それをきちんと見極め、果たすことです。介護者にとってまず必要なことは、自分が自立しているということです。自分の責任もとれないのに、障害者が責任を担っていくサポートができるわけがありません。そして、自分がとか、自分とはとか、自分のことばかり考えている介護者に他人の介護ができるわけがありません。また、自分の思いばかりが強くて、相手の気持ちや状況がつかめない介護者も役には立ちません(自分では気づかないかもしれませんが、こういった人たちが実は非常に多い)。

健常者コーディネーターは、こういった自立していない介護者を、きちんと育てていかななくてはなりません。自立生活センターで、障害者が障害者を育てるのと同じように健常者が健常者を育てます。このような関係を土台にしてはじめて、障害者が健常者を「自分の介護者」として自分で育てていけるのだと思います。障害者が主体的に暮らすサポートを介護者が行う。このことは、決して簡単ではありません。介護者が自分の仕事に主体的に関わらない限りできないことです。一人一人の相手をよく知り、理解し、認め、人として尊敬し、自分がかかわるべきことを考えていく。自分に足りないことも知り、理解し、認めていく。そして自分に力をつけていく。……………

障害者にとって、健常者のかかわりがどのようなものになるのかはとても重大なことです。少しも抑圧することなく、必要なことをきちんと行い、余計なことはしない。たとえ指示が十分でなくとも、相手の気持ちを理解して行動する。

今の社会ではもしかして死語とも思える「信頼」と「尊敬」ですが、自立生活センターでは一番大事なことだと思っています。障害をもつもの同士の信頼と尊敬、健常者同士の信頼と尊敬は、必要性の故に互いに求め合うのだと思いますが、障害者と健常者の間の信頼と尊敬は、互いに認め合うのだと思います。泣いたり笑ったりしながら、許し許されしながら、努力して認め合うのだと思います。

責任を取るということから、色々考えてきましたが、思い当たることがありましたでしょうか。障害者、健常者がともに生活していくことは当たり前のことではありますが、それぞれの責任を果たすことを考えて行くと、自分自身を問われることのような気がします。

皆さんも自分のこととして、今一度振り返って見てください。

今の自分・むがしの自分～その③～

皆さんは、人に自分の生活を管理されたことがありますか？“子供の頃やケガなどで入院したときに少し”と答える方は多いかと思えます。しかし、たいいていの家庭では親の制約は年を重ねて行くに連れ軽くなっていきます。また、ケガも治れば、退院して自由になれます。

よく言う“施設”や“病院”にはルール(制約)があります。場所によってルールの厳しい所、甘い所があります。しかし、どんなにルールが甘くても、その一つがあるがゆえに自分の生活を全て自分で管理することが出来ず、結果誰かに管理された生活を送っているということになってしまいます。今回は、“管理された生活”から“管理する生活”への違いを自立前の生活(施設入所時)と自立後の生活に照らし合わせて書こうと思います。

まず、私の入所していた施設の1日の決められた流れを簡単に説明します(これは私の例であり、障害の程度によって流れは異なります)。朝、6時に検温があり、7時半に朝食を取ります。9時半に、着替え、歯磨きをし、11時半に昼食を取ります。入浴がある日は(週に二回)13時半から16時くらいまでの間の呼ばれたときに入ります。特に時間指定は出来ません。入浴日以外の日は17時の夕食まで自由時間で、特にやることはありません。ただ、水曜日は回診の日で昼食後、自分の部屋に来るまではその場にいることを義務づけられていました(ちなみに、私の場合障害の変化が特にないため、“信ちゃんは元気だよ？”の3秒くらいの回診でした)。夕食後歯磨きをし、9時の消灯まではまた自由時間です。この自由時間に出来ることと言えば、棟に1台しかないTVを話し合っ見て見るか、本を読んだり携帯ゲームやノートパソコンをやったり電動車椅子でひたすらウロウロすること、あとは寝るくらいでした。それに、患者の人数に対して職員の人数が少ないため、本を読み終わったから次はTVなどとテンポよく次のことが出来るわけではなく、1時間～2時間の間に呼べるのは1度くらい。その時に、用事をまとめて頼むという感じでした。

外出は個人では出来ず、家族のいるときに出るか、職員の都合がついたときの月に一度だけでした(ちなみに、敷地外は主治医の許可証が必要)。ここまでが、だいたいの1日の流れですが、かなり制約がありますよね。しかし、ここより制約のきついところも多々あると聞きます。

このような生活を送っていく上で、家族等の協力が無ければ殆ど外との接触がもてず、職員との外出も生活用品を得るための買い物が主流になってしまいます。よって、幼少の頃から施設生活を送ってきた私などは俗にいう“遊び”を殆ど知らず(経験出来ず)に、管理された刺激のない同じ毎日を送るわけです。

さて、今の生活はというと、検温なんてありませんし、起きる時間も食事の時間も寝る時間も決まっていません。仕事をしているわけですから、それに合わせた生活にはなりますが、それ以外で決まっていることといえば、ゴミを出す日だとか、家賃や水光熱費を払うことくらいです。

外出も、好きなときに出掛け、好きなときに帰って来れます。夜中に歌舞伎町をウロつくことも有れば(例えばですよ)、太陽が昇る頃に帰ってくることもあってあります。遊びも、買い物だけな

く、映画に行ったり、テーマパークへ遊びに行ったり、飲みにだって行きます。ただただ、夜風に当たりに、星空の下?を散歩することだってあるのです。

ここで紹介した今の私の生活は、一般の方から見ればごくごく普通の生活かも知れません。しかし、私を含め、施設の現状を知っている方から見れば、“信じがたい生活”であり、驚く方も少ないと思います。この“信じがたい生活”が普通になってこそ、刺激のある生活を作っていけるのです。“管理された生活”から離れたということは、それだけ自分に対する責任もかかります。こんな私の細い肩にさえ、仕事や社会に対する責任はかかってきます。この誰もが平等に与えられるであろう責任を、一つでも持つことが自立生活をしているのと同時に、“管理する生活”を送っていると言えるのだと思います。

さて、皆さんの肩にはいくつくらいの責任がかかっていますか…。

(小泉 信治)



こんにちは、CIL・小平テニスサークルです！

北風が冷たさを増し、鍋がおいしい季節となりました。こういう時は、やっぱり暖かい部屋で一杯やりながらテレビでスポーツ観戦…なんて言っている場合じゃありません！我がCIL・小平の野球部とテニス部はこれからが本格的な活動期間なのです。しかも考えてみてください。冬の球技の代表といわれるサッカーは22人、ラグビーでは30人という人数が揃わなければ正式な試合が出来ないのに対し、野球は18人、テニスに至ってはナ、ナント！たったの2人で試合が成立してしまうんです！！そうです、テニスとはとてもお気楽なスポーツなのです！

さて、CIL・小平テニスサークルの活動内容ですが、前号に紹介された野球チーム『インディーズ』と同様に昨年から活動を始め、今年は2ヶ月に1回位のペースで地味ーにやってきました。しかし今回、本誌で紹介されたことと、多くの方に参加して頂きたいということで、来年からは月に1~2回をこなしていきたいと考えています。もちろん参加は自由！ラケットも数本余裕があるので、初めてという方も我が身一つで一度来てみて下さい。合い言葉は「お気楽」です！もし興味を持たれた方がいらっしゃったら、CIL・小平内の細川、栗田までご連絡下さい。お待ちしております。

実はまだサークル名が決まっています。色々と考えてはいるのですが、皆様のアイデアをお待ちしております。

この冬は野球とテニスで決まり！？ (栗田 健司)



実習お疲れ様でした！

～実習生の感想～

東京学芸大学3年生の出水裕乃さんが、「社会福祉現場実習」の実習生として9月3日からの2週間を当センターで過ごされました。

大学生の実習生の受け入れは、我がセンターにとって初めてのことでしたので、何かと至らない点も多く、満足のいく体験をして頂けたかどうか？など、反省も多く残りました。しかしそんな中で、短い期間ではありましたが、何事にも積極的に取り組んで下さった出水さん（お世辞ではなく、ほんとうに！）に、感謝、感謝！です。

その出水さんに、感想を書きいただきました。



ご無沙汰しております、皆さんお元気ですか？九月はじめに実習生としてお世話になった出水です。

実習が始まる前はとにかく緊張して、初日は二時間も早く着いてしまい、ぶらぶらしていて工事のおじさんに声を掛けられたり・・・。どうなることかと不安でしたが、終わってみるととても有意義な二週間を過ごさせていただけたと思っています。これも担当して下さった岡村さんをはじめ、川元さん、皆さんのお陰だと、本当に感謝しています。ありがとうございました。

ものすごい劣等生で不甲斐ない私と、皆さんが真剣に向き合ってくれたことがとにかくとても嬉しかったです。本当に感謝です。

教えていただいた事をもっとちゃんと少しでも多く消化出来るように、これからは沢山考えたり、遊んだり、色々やっていこうと思う次第です。本当に、ありがとうございました！！

《CIL・小平 活動報告：2001年10月～11月》

2001年10月

- 1日(月) 小平福祉園交流会(小泉・竹島・大淵・山崎)
4日(木) IL・ピアカン会議
5日(金) 報告・検討会議
5日(金)～7日(日)
 ピープルファースト大会IN北海道
 ／主催『ピープルファースト大会IN北海道実行委員会』(岡村・沼崎)
6日(土)～8日(月)
 全国障害者市民フォーラムIN秋田(川元・小泉・佐藤)
11日(木) IL・ピアカン会議
12日(金) 事務局・報告・検討会議
17日(水) ピア・カウンセリング長期講座／主催『HANDS世田谷』(山崎)
18日(木) IL・ピアカン会議
19日(金) 小平通信『ゆにーく your らいふ』編集会議
 報告・検討会議
20日(土) 政策研究集会会議(川元)
 ピアサポート(竹島・大淵)
 清瀬療護園内職員研修／主催『清瀬療護園』(小泉・馬場)
21日(日) 交通行動(大淵)
25日(木) CIL・小平職員研修(川元・小泉・竹島・大淵・山崎)
 IL・ピアカン会議
26日(金) 報告・検討会議
29日(月) 介助者研修(実技)
30日(火) 介助者研修(講義)
31日(水) ピア・カウンセリング長期講座／主催『HANDS世田谷』(山崎)

2001年11月

- 1日(木) 個別ILプログラム・ピアカウンセリング(川元)
IL・ピアカン会議
- 2日(金) 障害者虐待防止セミナー／主催『全国自立生活センター協議会』(大淵・竹島・山崎)
報告・検討会議
- 8日(木) CIL・小平職員研修(川元・小泉・竹島・大淵・山崎)
IL・ピアカン会議
- 9日(金) 事務局会議・報告・検討会議
- 10日(土) ピア・カウンセリング公開講座(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 12日(月) 個別ILプログラム(川元)
- 14日(水) ピア・カウンセリング短期講座 第一回目(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 15日(木) IL・ピアカン会議
- 16日(金) 報告・検討会議
- 17日(土) 小平市奨励学級講演『障害者と介護保険』(川元)
共栄短期大学生・障害者宅訪問(小泉・大淵)
- 21日(水) ピア・カウンセリング短期講座 第二回目(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 22日(木) IL・ピアカン会議
- 24日(土) 共栄短大講義(小泉)
- 26日(月) 個別ILプログラム(川元)
- 27日(火) 権利擁護事業研修会／主催『サポートセンターTIL』(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 28日(水) 個別ILプログラム(川元)
ピア・カウンセリング短期講座 第三回目(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 29日(木) 権利擁護事業研修会／主催『サポートセンターTIL』(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 30日(金) 報告・検討会議
新人研修事前会議
- 30日(金) ~12月2日(日)
ピア・カウンセリング集中講座／主催『CILふちゅう』(小泉)

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下さい。

※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

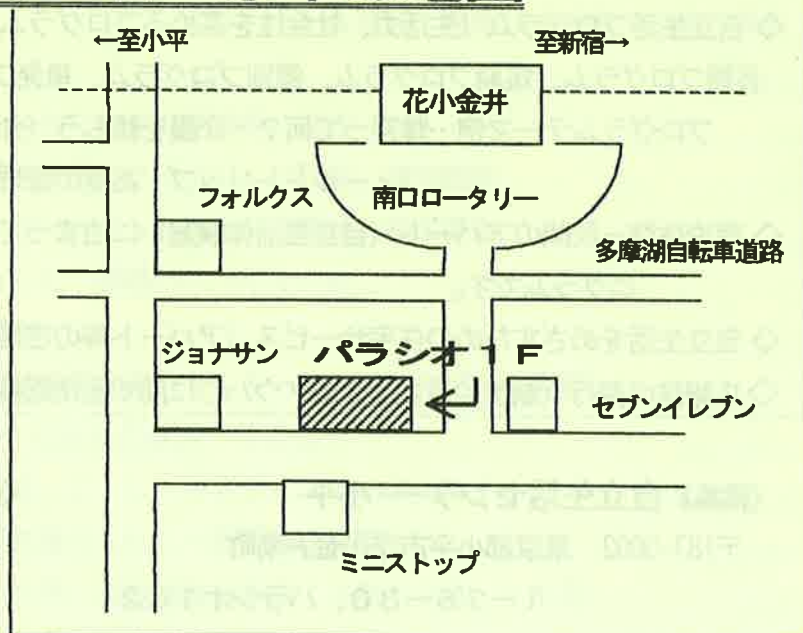
目の覚めるような寒さが続いています、皆様風邪など召されていませんか？

いよいよ今年も暮れに向かいカウントダウンですね。皆様にとってこの1年は良い年になりましたか？私にとっての2001年は激動の1年間でした。

これから胃腸に辛い時期になりますが、くれぐれも飲みすぎには注意を！そして良いお年を！

（副編集長 小泉）

C I L - 小平の地図



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

・利用料金

…その他必要な介護をいたします

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—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102

TEL/0424-67-7235、FAX/0424-67-7335

E-MAIL: cilkodaira3@hotmail.com

《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）