

## 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 らいふ！」

# ゆにーく your らいふ

2002年9月号



☆写真：単発ILP ゼリーとパンケーキ作りより

### ～目次～

- P. 2 事務局長挨拶
- P. 4 第8期長期自立生活プログラム報告
- P. 5 単発ILP ゼリーとパンケーキ作り報告
- P. 6 CIL・小平親睦会報告
- P. 7 第11回市町村障害者生活支援事業職員研修会報告
- P. 10 山科賢一さんを悼む
- P. 12 自立1年目を迎えて
- P. 13 自立5年目を迎えて
- P. 14 介助者紹介
- P. 18 私が見つけたバリアフリー
- P. 19 CIL・小平、活動報告(平成14年4月・5月・6月・7月)
- P. 22 障害スタッフ・利用者プロフィール
- P. 23 会員募集のお知らせ・編集後記・地図
- P. 24 サービスのご案内



## 事務局長挨拶

まだまだ暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか？

この紙面ではすっかりおなじみであろう“今の自分、むかしの自分”の作者こと前事務局次長の小泉信治です。この度2002年7月より、自立生活センター・小平の事務局長を務めさせて頂くことになりましたことを、この場を借りてご報告致します。

私は2歳の頃より19年間施設暮らしをしていました。20歳で自立生活プログラムを受け、21歳の春1999年4月に自立生活に踏み切りました。早いもので自立生活がスタートして、3年と4ヶ月…。正直、私自身こんなに長続きするとは思っていませんでした。というのも、風邪菌や、季節の変わり目の気温の落差に弱かった私は、体調を崩すことがとても多く、自立をする前には肺炎で生死をさまよったことも少なくありませんでした。しかし、そんな体でも、“このまま終わりたくない”、“決まりきった未来が見えるのは嫌だ”と、自立生活に踏み出すことにしたのです。

今では、その頃の体調が嘘のように、自立後入院する程の大病にはかからず元気に過ごせています（たまに熱発して迷惑はかけてますが…）。思い起こせば、外の空気から隔離されるような所に住んでいた時に比べ自立し、社会の荒波に揉まれ、自分で自分の生活を組み立てていく内に、風邪菌にも負けない体になったのでしょうか（最近、9キ。ほど増えたし…）。やはり人間、生きていくうえで多少の刺激は大切なんだろうね。

そんないろんな刺激のある自立生活を始めて1年半経った頃、事務局次長になった私は、様々な不安を抱え、また上と下に挟まれた微妙な位置にいたながらも、なんとかやってきましたが、最近は大分役職も板に付いたのか、“鬼っ！”などと言われる場面なんかもあったりして（笑）、自分の位置も上手く掴めつつあると思っています。まだまだ勉強しなければいけないこと、課題等が山のようにある私ですが、来るときが来たといふかなんといふか、事務局次長になって早2年、事務局長になったわけです。気持ちのうえでまだ実感もなく、名刺も“次”が取れただけで大した変わりもないのですが、『事務局長の小泉です』と口にする度に責任がさらに重大になったんだなあと思います。

さて、2003年を迎えるにあたり、支援費制度も始まり、障害施策も大きく変わってきます。それに伴い民間事業者が私たちの業界にも（介護保険に引き続き）多数参入して来ると思われます。よって、私どもCILも障害者の権利擁護を基本に、サービスを提供させて頂いていますが、より一層のサービスの充実を計らなければなりません。私は、障害者に本当の意味でのサービスが提供できるのは、やはり同じ障害者だと思います。皆さんが自分のことは自分がよく解るのと同じように、同じ障害者であるからこそ、共感しあい、どんなサービスが必要なのかを一緒に考えていくことが出来るのです。

私は、幸いにも環境の整った（24時間介護制度の整った地域）所に住むことが出来、今の生活が成り立っているわけですが、CILが全国に増えたとはいえ、まだまだどこでも障害者が住めるようになるまでには時間がかかります。障害を持った皆さんが、住みたい所に住み、自分らしく生きれるための社会に対する運動に、たまたま私は障害を持って生まれたというきっかけにより、関わる事が出来ています（勿論障害を持っていなくても関われますが…）。この運命を感じるような仕事に就けたことを生かし、なおかつ自分が実現できた幸せであろうこの生活を一人でも多くの方に伝えることをモットーに精一杯頑張らせて頂こうと思っております。まだまだ到らない点も多いかと思われませんが、私と出会った皆さま、どうか宜しくお願い致します。

（小泉）



## 第8期長期自立生活プログラム報告

まだまだ暑い日が続いておりますが、みなさんはそれぞれの夏をエンジョイされましたでしょうか？

今年も、自立生活センター・小平にて第8期長期自立生活プログラムを5月16日から7月18日の日程（全10回）で開催しました。

- 第1回 5月16日 ・自己紹介・目標設定
- 第2回 5月23日 ・障害ってなに？
- 第3回 5月30日 ・介助者との関係
- 第4回 6月 5日 ・調理実習（ハンバーグ・グリーンサラダ・みそ汁）
- 第5回 6月13日 ・自立生活ってなに？パート1（掃除、洗濯ビデオ鑑賞・歴史）
- 第6回 6月20日 ・自立生活ってなに？パート2（一月の生活費・受けられる制度）
- 第7回 6月27日 ・フィールドトリップ（東京都新宿区にて買い物、カラオケ）
- 第8回 7月 4日 ・フリートーク
- 第9回 7月11日 ・家族との関係
- 第10回 7月18日 ・反省・感想・打ち上げ

以上の内容で受講生3名を迎え、リーダー5名の計8名で行いました。内容としましては、自立生活を始める前に学ぶ基本的な事柄を中心に行いました。今回は、昨年8回コースから、一昨年まで行ってきました10回コースに立て直し、受講生のみなさんと向き合える時間を多く取れるようにしました。しかし、時間というのはいくら有っても足りないものですね。というのも、受講生が3人ということもあり、ゆったりと時間が取れると思っていたのですが、プログラムに集まって下さった方々は自立に向けての意欲も旺盛（毎年そうなんですけど…）。質問や話は尽きることが無く、またこちらにも伝えたい事柄がたくさんあるため、昨年のように時間が足りないということは無かったのですが、もう少し時間があればと思う時が何度か有りました。

さて、7月18日にプログラムは終了しましたが、その後3人の受講生の方々は、それぞれ個別のプログラムに入り、今、一步一步自立の道へと進んでいます。

私が思うに、自立生活プログラムというのは、「自立生活は楽しいものなんだ」、「自立生活は、誰もが与えられる権利なんだ」ということに気づいてもらえるきっかけになればと思っています（勿論、楽しいことばかりではないですが…）。私たちは、この“きっかけ”を一人でも多くの方々に伝えることを目標に、いつでも新鮮なプログラムを作っていこうと思っています。ご興味のある方、是非参加してみても如何ですか？

（小泉）

# 単発ILPゼリーとパンケーキ作り報告

今年は、桜の開花が早く、葉桜になってしまった4月2日（火）、西東京市中央公民館において、単発ILPのゼリーとパンケーキ作りを、受講生4名、スタッフ2名で行いました。

グレープフルーツを丸ごと使ったゼリーは、グレープフルーツを半分に切って、皮を器として使いました。そして、グレープフルーツをしぼった100パーセント果汁のジュースと、今回は粉かんてんを使って作りました。ただ、かんてんを煮とかすのですが、煮とかす時間が多すぎてとても固いゼリーになってしまったり、煮とかし足りなくて、固まらないゼリーが出来てしまったのは残念でした。でも、もう一度熱を加え、また美味しいゼリーにすることも出来ました。

ゼリーの冷える時間を使って、パンケーキを作りました。小麦粉、卵、ベーキングパウダー、水だけのシンプルなパンケーキです。

いろいろな形に焼く方、同じ厚さ、大きさに何枚も焼いて、レストランのパンケーキのような方もいたり、それぞれ自分だけのパンケーキが焼き上がりました。試食には、メープルシロップ、3種類のジャムを好きなだけトッピングして、いろいろな味を楽しみました。

今回のゼリーは、受講者の方の希望で実現したプログラムです。これからも、一緒にいろいろなことにチャレンジしていきたいと思います。ご意見ご要望をお待ちしています。  
(竹島)



写真：受講生の川澄さん（左）と介助者（右）

# 自立生活センター・小平恒例の親睦会報告

5月18日（土曜日）自立生活センター・小平恒例の親睦会（バーベキュー）が行われました。今年は、例年の初秋から緑の美しい5月へと、時期を移して行う事にしました。がしかし、当日は前日からの雨が残り、九時の時点で泣く泣く、小金井公園でのバーベキューを事務所に變更しました。事務所の会議室で、ホットプレートを使って肉や野菜、焼きそば等を焼くことになりました。

狭い事務所に變更したことで、皆様が来てくださるか心配しましたが、始まる頃には雨も上がり、出席者48名と大盛況でした。車椅子同士で、身動きがとれなかったり、ホットプレートのそばの方は熱かったりと、いろいろご迷惑をおかけしました。しかし、日頃会うことの少ない利用者の方々の交流や、5月に自立したかたは、先輩の方たちとの情報交換の時ともなりました。利用者の方々、介護者、職員、それぞれの家族が和気あいあいと美味しい焼き肉を食べました。そして、今年は酒屋さんのご好意で樽生をビールサーバーで本格的にお出しする事が出来ました。缶ビールにくらべ、大好評の内に樽生ビールは終わってしまいました。飲み足りなかった皆さま、ごめんなさい。

また、一部の方から、もう少し歯の弱い人向けのメニューも増やしてほしいとの、ご指摘も頂きました。これからは、より皆さまに楽しんでいただけるよう、気をつけて行きたいと思っています。楽しい時間はあっという間に過ぎ、来年は、自然の中でバーベキューが出来るよう念じつつお開きになりました。

（竹島）



## 第11回市町村障害者生活支援事業職員研修会報告

今回の研修会は2日間にわたり行ってきました。

2日とも課題別にわかれ、全国からあつまった人達と話し合い、それぞれの地域の現状を伝え合いながら、これからは何が必要なのかを考えてみたりしました。

1日目は、始めに講師として、DPI日本会議事務局長の尾上さんが措置制度と支援費制度の違いを話してくださいましたが、これは以前CIL・小平で勉強した事と同じ事で、その時の学習した事の、忘れていたことを思い出し、新しくわからない事の理解ができました。また、わからない所が発見できました。

次に前もって事務局で決められたグループにわかれ、「支援者と支援事業について、今の現状と本当に良くする為に何を考えたら良いのかを課題に話し合いをし、発表しました。

私のグループには8人がいて、その中では、社会福祉士、社協職員、大学講師、相談員、障害者は私と別に2人でした。

まず、支援事業を、制度化し、ケアマネも学習をくり返し、プロ的な評価をした方が良いという事と、それは福祉大学でいくらでも受けられる、又、そういった事を講義につかうと大学もお金が入るとの健常者からの発言に、障害者からの反対意見でしたが、それは、どんなニーズにもこたえると言っている事を、大学で勉強して応えられることではないし、健常者にどんな事がわかるのかと半分ケンカのようになっていました。言語障害がある方なのでうまく伝わらないのと、障害者の生活を良くする為とあつまった福祉関係の人達ばかりなのに、言語障害のある方の言葉をさえぎり、最後まで聞くこともせずにはいました。つづけてこれからは家にとじこもっている障害者をつくってはいけない、こういった会場にこれる障害者はまだまだ、と、まくしたてていた人も…私は腹がたち、他の障害者が言いたがっていた事をまとめ“マニュアルにそって始まる支援生活などは、介護保険の二の前だ”と言っています。

どんなニーズにも応えるという事に対してマニュアルはないはず、大学でケアマネを育てあげても人の生活は教科書通りにはいきません。何でも制度にしてしまったら、今までと変わらず、生活が一律されてしまいます。ニーズに応えてもらえない障害者は誰が交渉するのでしょうか？まして制度にこだわるのなら、受けられている障害者と受けられていない障害者があってはならず、そして、外に出れるから重度障害者ではないという見かたから、「あなた達は、もう一度考えなおした方が良いと言いたいのでは」と他の障害者に確認を取り、発言してきました。

そんな流れで終わりになり、夜は交流会があり、その時話せなかった他県の人達と、色々な話ができ、1日目が終わりました。

2日目は朝から分科会があり、自分で決めてきたテーマに分かれ、グループワークをしました。私の課題は「市町村障害者生活支援事業とは」にして、13名のグループでした。その中で障害者は3名。地域支援センターの職員、市、福祉課の職員、社協相談員などの集まりでだいたいの人がこの1年間に、この事業に携わったり、障害者との関係が始まった人達でした。ですので私のレベルでも一緒に勉強し学習することができましたので、少しは理解出来てきました。

詳しい内容については、この事業をどう活かしていき、問題点はあるか？ということにしばらくしました。この事業の受け方はどの人も分かっているようでしたが、事業の内容についての話から始まり、又健常者からの前日と同じ意見があがりました。「障害者の困っていることは全て応え、手を貸す、その為の窓口が必要です。ピアカン、ILプログラムもやっています。家にこもってはいけません。障害者の子を持つ親も一人で悩んでいてはだめです。どんなことも受け入れますという窓口がすぐに必要」とそれぞれ同じように言っていました。

全体的にも障害者が少なく、又言語障害が強い方もいましたので最後まで話を聞いてもらえないことばかりでした。

支援事業を考える為のものなのですが、ニーズに応じてもらう以前より、健常者の勝手な思い込みで、思ってもいないニーズをつくられてしまうような勢いでした。

結局、私は黙っていられず、「困っていることがあるのは当たり前にあることです。でも、有るからと言って健常者が先に手を貸そうとするのは、ニーズに応えることなのでしょうか？やって欲しいことを障害者が伝えてきて初めて成り立つ事業なのでは？」

あなた達がやろうとしていることは、支援事業を活かすことではなく、良くなることを待っている障害者を無理に掘り起こしているようなもの！

誰かが何かを待っていることはかわいそうなことなのでしょうか？

困っていることを自分で解決しようとしている障害者に「困っている障害者はこちらです。という窓口があっても誰が行くのでしょうか？」と問いかけてみたところ、誰一人と応えられず、その中の二人が、自分達の思いこみに気づいたと、言っていました。

ニーズに応えるという意味を履き違えていたと…。

生活支援という事業であるまえに、もう一度みんな考え直してみることにになりました。



一人の障害者が介護者を使い、生活をしていることヘルパー制度、生活保護、介護料の話そばにいたCILでこーずの川本さんが話し始め、他県の現状なども知ってほしいと話していました。

結局まとめとしては、事業内容＝ニーズに応えるにはピアカン、ILPなどをはじめ、障害者のケアマネが必要ということとその意味。

事業内容については、情報提供の窓口、社会参加をうながすような、交流、自立生活、介護者の派遣やリフトカーでの移送などです。

私としては以前学習したことが、もっと低い位置から学び直せたのがよかったことと、福祉大学などで、勉強している事がどんな事なのか少し分かったような気がします。施設職員もいましたが、やはり障害者を外見だけの見方にしかしていないようでその見方にも、生まれつきの障害より重度障害のほうがかわいそうだと、私に訴えている人もいましたが、『かわいそう』という意味が理解できず、そして、どう応えていいのかも分かりませんでしたので、「はい、そう思っている方もたくさんいるようです」と言ってみたと、ところ、「出来ることがあったら、いつでも教えてください」との返答でした。

人間関係でも良い勉強になりました。

また、来ていた障害者は、CILの職員だったり何らかのつながりがある人がかなりいましたので、各地域の制度などのことを詳しく話していただき、制度の交渉に一番力を入れていること…。

それには、小平の大野さん川元さん、他の名前があがり、その人達の力を借りて、少しずつ制度の勝ち取り方を学んできましたと、教えてくださいました。

日々みなさんの努力と、自分の暮らしている地域を他の障害者のことも考えながら、良くしていこうとしている気持ちが私には伝わり、逆に私の地域や環境が、いかに良いかを改めて実感しましたが、決して良い気持ちにはなれず、いつか力になりたいと以前から考えていた気持ちがもっと強いものになりました。

又、いつも言われているように外出先でただいるのではなく、他の地域の障害者との交流が大切だという意味も、どんなに深いことなのかを今更ながら理解でき勉強できた2日間でした。

内容的には、以前学習していたことですが、全国から集まる研修は、はじめてということもあり、少し自信がついた2日間でした。

(山崎)

## 山科賢一さんを悼む

山科さんと初めて話をしたのは、2年前の初夏でした。山科さんは入所していた施設を出て、地域で一人暮らしをするために家探しを始めようとしていたところでした。その頃私はCIL・小平で働き始めて1年ほどでしたが、山科さんが自立するためのサポートに関わらせてもらえることになったのです。そして山科さんといえばだれもが思い出すあの笑顔に出会ったわけです。まず始めたのは、家を借りるための不動産屋めぐりでした。家探しは、保守的な土地柄もあって、相当難航しました。あるときなど、契約寸前までいきながら、近隣住民の心無い態度によってご破算になったことさえありました。このときのことを、山科さんはご自分でこう書かれています。「一体何を根拠に障害者が近くに住むのが不利益なのかわかりません。確かに障害者一人で住もうとすれば周りの人からは危ないと思われれます。でも普通の障害者じゃない人でも事故を(火事など)起こすケースは一杯あります。障害者=危険という感覚には私は断固抗議したいと思います。(自立生活センター・小平通信2001年10月号より)」しかし、それによって山科さんの、「地域に出て、自分の生活をする」という意思是揺らがなかったと思います。だからこそ素晴らしい大家さんと出会うこともでき、山科さんは一人暮らしを始めたのです。

山科さんは、とても表情の豊かな方でした。お風呂が好きで、お湯につかっているときの至福の表情。庭で育てた、驚くほど大きな胡瓜を丸かじりするときの表情。ホームパーティーで、気のおけない友人たちに囲まれながら見せる笑顔。自称ラーメン評論家で、ラーメンを食べるときのご満悦な顔。大学の授業を聴講したり、講師として招かれたりしたときの、温かな中にも真剣な眼差し。そしてもちろん、介護者に対してもその柔和な表情で、親子ほど年の差がある者にも、平等に接してくれました。

そんな山科さんが突然逝ってしまうとは誰が予想したのでしょうか。もともと呼吸器系にも障害を持っていた山科さんが、呼吸不全で入院したのが5月7日。呼吸器系が想像以上に悪化していたこともあり、医者からは気管切開をし、人工呼吸器を利用するかの選択を迫られました。そこで山科さんが選んだのは、呼吸器をつけて「生きる」ということでした。「生きる」ことを選んだ山科さんは、気管切開をした直後で声をだすことがままならない時でも、「早く(自分の)うちに帰りたい」と言っていました。しかし、そんな気持ちとは裏腹に、身体は呼吸器となかなか馴染まず、状況は次第に悪くなっていきました。

そして、6月26日、14時14分、知人やC I L・小平のスタッフ・介護者に見守られて、山科さんは帰らぬひととなりました。

山科さんが亡くなって一月後の8月2日、山科さんは富士山の麓の素晴らしい霊園に埋葬されました。道中、地元の人覚えがないというほどの激しい雹・雨・雷に遭遇し、納骨式の参列者一同驚かされました。しかしそんなことも、いつも茶目っ気たっぷりだった山科さんの、最後のイタズラだったのではないかと思えるほど、皆に愛された山科さんだったのではないのでしょうか。

そしてその次の日、山科さんは天国で還暦の誕生日を迎えたのでした。

山科賢一さんのご冥福を心よりお祈りいたします。

（佐藤）



写真：家庭菜園で出来たキュウリとハイ・ポーズ

# 自立1年目を迎えて

私が清瀬療護園から出てきて、1年になりました。1年前、療護園の高橋さんが、私のことを自立生活センターに紹介してくれました。私は、代表の川元さんとよく話をし、自立生活をやることにしました。自立生活のことは、ずいぶん昔から、青い芝の会や蜂の会で研究してきました。

自立生活は、楽しいことばかりではありません。去年は暑かったから、私は体を悪くしました。一ヶ月半ほど入院して、段々よくなりました。

私は、自立して良かったと思います。施設では、職員とケンカばかりしていたので、一人で生活するのはうれしかった。自分のパソコンも買うことが出来た。パソコンでセンターから連絡が来たり、こちらからしたり、そんなことは今まで考えられなかった。

また、パソコンを使って、本の原稿を打ちこんだりもしている。もうすぐ、私の新しい本ができますので、皆さん、読んでください。

私は、これからは、明るい気持ちをもって長生きしていきたい。それは大変だけど、なんとか希望をもって、生きたいと思います。これから少しずつになるから、みなさんも体気を付けて下さい。

(松田春広)



☆4年前、自立生活プログラムを受けていた時の松田さん

# 自立5年目を迎えて

去る1998年2月23日、念願だった私の自立生活がスタートしました。早いもので、今年でもう5年目を迎えます。自立当初、一番大変だった事は「自分の気持ちを相手に伝える事の難しさ」でした。私は15歳の頃から、施設で生活をしていました。施設では職員に対して「自分の言いたい事を言えない」「言うてはいけない」というような現状がありました。そのような現状に疑問を持ちながらも、生活していくためには、その環境を受け入れなければなりませんでした。長い施設生活の中で「自分の気持ちを相手に伝える」という感覚をしまいこんでいたのかもしれませんが。自立してからも、その感覚が抜けきれず、なかなか戻ってきませんでした。

例えばどこかへ出かけて電車に乗る時も、自分の意見を言う事ができず、駅員に乗る場所を決められても言われる通りにしていました。しかし、しばらくしてからは言いたいことがだんだん言えるようになりました。駅員にここで乗るようにと言われても「私はあちらから乗りたいんです」と反論できるようになりました。仕事でもそうです。上司の言った事に対して疑問があっても、聞き返す事ができませんでした。言われた事に対して不満があっても、我慢をしていました。うまく自分の意見が言えず悩んだ時もありました。でも、ピア・カウンセリングの担当になり、いろんな講座を受けて自分の意見を言えるようになりました。嫌なものは「いや」、疑問に思うことがあれば「どうして?」と聞けるようになりました。介護者との関係でも、いろいろな問題がありました。介護者と出かけても、私は車椅子に座っているだけだから、ずっと歩くという大変さを知りません。だからつい、休憩を入れずに行動していました。でもある時「それではいけない」「もっと気を遣え」と言われ、「ハッ…」と気づき「これじゃいけないんだ」と思い、今では自分なりに気を配るという事を覚えました。

自立生活をして、社会で生活していくために大切な事を学ぶことが出来て良かったと思います。無事に5年目を迎えられた事を嬉しく思います。

これからも精一杯働き、遊びたいです。できれば結婚も…。

(大淵)



## 介助者紹介

今回は4名の介助者をご紹介します。

### ①本多 由美子さん

今から5年ほど前、当時私は一大決心し三十路で大学に入り直したこともあって、学費や生活費の捻出に頭を痛めていました。そんな或る日、アルバイト情報誌を捲りながら目に飛び込んできたのが自立生活センター・小平でした（本当は引越しのサカイに断られたのですが）。東京の、年に一度か二度降るドカ雪の日、これから自立生活を始めるという〇〇さんの何もない殺風景な部屋が、忘れもしない記念すべき最初の仕事場となりました。

ところが暫くして、介護という仕事が自分には向いていないという思いが日増しに強くなって行き、別なバイトを探そうかと思いついていた頃、ある出来事がありました。1999年5月1日、いつものように介護に入ると、その日は立川で高橋修さんという方の追悼集会があるということで、立川に向かいました。それが私にとってはそれまでの思いを覆された日となりました。高橋修さんとは直接お目にかかったことがないのですが、この追悼集会を通して、この自立生活運動の礎を築いてこられた方の生きざまを垣間見たような気がしました。「男心に男が惚れる」ように（私は一応女ですが）、なぜこの自立生活運動に惚れるか、どうしてもこころ惹かれてしまうのは何故かと言ったら、これを築いてこられた方々が捨て身だったからです。重度の障害をもった当事者の方々の運動は、私の想像をはるかに超えた肉体的、精神的犠牲が伴わなければ成立しないことである筈なのに、この自立生活運動を礎を築いてこられた方々はそれ以上に、他の障害者のために捨て身だったわけです。

そんなわけで、あまり大きな声では言えないのですが、私は介護者として本当に申し訳ないほど介護に向いていない人間で、介護の仕事が成り立っているのかどうか疑問ですが、自立生活運動にどこか惹かれてきたうちの一人ですし、私自身が当事者の方々と共に「自立」を考えさせられてきました。どんな人にもそれぞれに未熟な部分も持っていると思いますが、日々いろんな課題と向き合いながら生きているのは障害を持っている持っていない、年齢がいつているいつていない、男女を問わず、同じ土俵に立っていることには変わりはないのではないのでしょうか？

最後に、権利擁護というのは単に自己主張やわがままを擁護するということではなく、人間に本来与えられている自己決定とそれに対する責任をとろうとする立場が奪われて来た方に、それがきちんと提供されるようになることではないかと思うんですが（おこがましくてすみません！）、それが実現して行くよう陰ながらお祈りしつつ、これからも働かせていただければ幸いです。宜しく願いいたします。

②松本 美香さん

皆さんこんにちは、松本美香と申します。1才と3才の娘と、子供よりも手の掛かる旦那さんがいます。結婚する前も、してからも仕事はずっとしていました。今振り返ると、いろんな形で人と関わる仕事をしていましたが、今の仕事程自分自身を見つめる機会が無かった様に思えます。

99年の秋から縁あってこの仕事をしていますが、障害者主体の団体の中に自分も参加が出来るという事に、正直とても胸がワクワクしていました。

未知の世界に毎日が新鮮だった事を懐かしく思い出します。

でも、仕事に夢中になればなる程、自分の至らなさにぶつかり滅入る毎日でした。何て私はお節介なんだろう、とか、どうしていつも冷静に物事を見れないんだろう・・・などと、今まで全く気付きもしなかった自分の未熟さを思い知らされました。

そんな経験から最近になって強く思うことは、『人のせいにならず、どんな事にも逃げずに、いろんな事と向き合っていくぞ！』・・・という事です。

子育ての忙しさもそう、夫婦関係も、友人関係も、仕事でも全てにおいて、怖さや辛さから逃げない。と心に決めています。

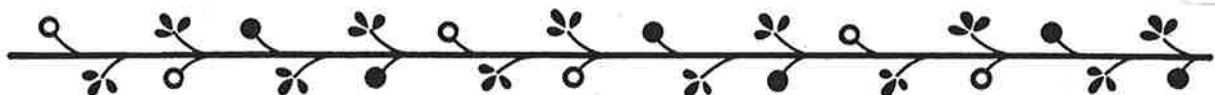
そう思えるようになったのも、この職場で至らない私に向き合ってくれている代表をはじめ、利用者の方、職員の方、仕事仲間の方々の御陰だと思っています。

私事ですが、子育てと仕事の両立の大変さに苦戦していた時期がありました。そんな時、娘の保育園の懇談会で大勢のお母さん方とたくさんお話を交わし、両立の大変さに泣いたり笑ったりしてお互いの話を終えた後、私は力の入っていた自分の心がスーッと楽になっていったのを感じています。

きっと子育てをしながら仕事をするお母さんは、泣いたり笑ったり、時々揺れながらも皆、自分の意思で自分のやりたい仕事をしているんだなあと思いました。

今はまだ毎日にゆとりが無く、バタバタとあっという間に毎日が過ぎて行きます。何年か経って、子育ても落ち着いた時、あの頃の私の選択は間違っていなかった、と少しでも思える様に今ある1日1日を悔い無く精一杯過ごして行きたいな、と思っています。

本当にまだまだ自分は至らなく、欠点ばかりの人間ですが、どうか皆様末永くよろしくお願ひ致します。



③晴山 諭さん

どうも、晴（ハルではなくハレ！）山諭です。

岩手県出身、野球好きの23歳。男3人兄弟の末っ子として生まれ、小3の頃まで毎日泣かされて育ちました。夢は兄2人をいじめて泣かしてやることです。

そんな私が介護をやろうと思い発ったのは、2年とちょい前の春。その頃私は大学を辞めたばかりで、「これからどうしよう…」、「生きる…、生きる意味とは？」、「オレって何？」みたいなしょーもないことばっか考えていまして、そんなときに介護をしている人から介護話を聞き、「これだー！！今まで考えてみもしなかったことをやってみよう、今の状況から脱するにはこれしかない！」と自分のことなのに未だに理解不能なひらめきと発想と勢いで、自立生活センター・小平の門を叩いたのである。いや、失礼。たたかせてもらったのです。「ドンドンドン！働かせてくれー！」

その後どうにか採用されることになりまして介護を始めることになったわけですが、入り始めの頃は利用者の顔色ばかりうかがいながらこれでいいのか？悪いのか？と聞きたくとも言葉に出せずに、頭の中だけであれこれ考えすぎていたと思います。もちろん利用者の指示に従って介護をしていたのですが、自分の何気ない言動が知らぬ間に相手を傷ついたり苦しめたりしているのではないかと怒らせはしまいか？とビクビクしながら介護をしていました。

しかし、そういう気持ちのまま介護を続けていくのは当然のことながらマズイだろうと思ひまして、どうすれば良い介護関係が築けるのかと、介護中も介護以外の時も考えるようになり、自分なりに努力しながら毎週毎週介護に入りました。そんな感じで1ヵ月、2ヶ月と介護を続けて回数を重ね、経験を積んでいくに従って、徐々に自然に不安や悩みが解消していきました。良かった、良かった。

多分介護を続けていくうちに利用者の生活のリズムや習慣に慣れ、お互いの性格をだんだんと理解し合えていき、それに伴いコミュニケーションも取れるようになっていったことが大きな要因だと思います。それと忘れてはならないのがコーディネーター、チーフヘルパー、職員、他のヘルパーの方々のご指導、アドバイスです。利用者とのトラブルでこの仕事を辞めようと思ったこともありましたが、今こうして続けられているのも皆さんのおかげです。どうも。



④高田 貴志さん

どうもはじめまして。高田貴志と申します。24歳、独身です。

さて、いきなりですが、私のプロフィールを少々書こうと思います。

私は体を動かすことが好きなので、スポーツをすることが好きです。とは言っても、サッカー、バスケ、卓球くらいしかあまりやらないかな。中でもサッカーが一番好きです。中学校までは、サッカー部のエースストライカーでした。背番号は『4』で、今では我が中学校の永久欠番に、もちろなっていません。他には、アルコール、お祭り、犬が好きですね。将来、犬をかえる家に住むのが、とりあえずのドリームです。

嫌いなものは、なんだろうな。強いて言えば、しいたけです。

さて、こんな私ですが、CIL小平に在籍して1年が経過しました。この1年間を振り返ると色々なことがありました。彼女との別れ、そして出会い…。みんな、いい女でした。

「一緒に行こうね」って約束したディズニーシー、行かずにチケットだけ余ってます。寒かったけど、楽しかったクリスマス、2時間待たされました。って、そんなんじゃなくて、この仕事を始め色々な経験をさせてもらいました。今でも毎週介護をさせていただいている皆さんには、基本的な介護を学び、経験させて頂いています。

資格を取るための研修や、介護者研修では、フィールドトリップなどで、どのように介護をすれば当事者の方が介護されやすいかなど、相手の立場にたち、物事を考えるということ学びました。このことは、すごく大切なことだと私は思います。

そして、某コーディネーターの方も言っていたのですが、この仕事をやっていく際には、人と人との人間関係というものが、すごく大事だと感じました。私は特に何に優れているわけでもなく、頭も良くないのですが、その人間関係というものを大切に、これからも頑張っていくと思います。



# 『私が見つけたバリアフリー』

こんにちは。今年の夏も暑かったですね。

ところで、みなさんはよく出かけたりしますか？出かけるとしたら、どんなところに行きますか？私は出かけるのが大好きで、映画館、ショッピング、旅行、遊園地など、いろいろな場所に行っています。このコーナーでは、私が実際に出かけて利用しやすい場所や感じたことをふまえながらご紹介したいと思います。

初回のテーマは「映画館」です。いつも私は映画に行く時、階段がある場合係員に言って車椅子を持ち上げてもらうのですが、なかなか来てもらえずイライラしながら待ったり、トイレは映画館に入る前か映画が終わった後他の車椅子用のトイレのある所へ移動しています。「めんどくさい」と思いながら。映画館の中には、大概のところは階段があったり、車椅子用のトイレがなかったり、係員に言っても対応が悪かったり、スムーズに館内に入れなかったりと、不便さを感じます。

私はある時映画を見に行こうと思い、新宿へ行きました。いつものように、適当に映画館を見つけて入ったのですが、その時たまたま入った映画館には、入口にスロープがあり、館内にはエレベーター。そして、車椅子用の席も設けられていたのです。(でも後ろの端っこの方でしたけど…)しかし、なんとと言っても驚いたのは、ロビーに車椅子用のトイレがあったことです。結構これが広めで、使いやすかったです。たまたま見つけた映画館なのに、こんなに利用しやすい場所は初めてです。スロープやエレベーターはたまに見つけたことがありますが、トイレまであるのは初めてでビックリです。こんな映画館がもっとあればいいのにと思いました。

場所は、JR新宿駅東口(マイシティのほぼ向かい)にある「武蔵野館」です。

次号のテーマは何でしょうか？ 乞うご期待！

(大淵)



武蔵野館の地図



《C I L・小平 活動報告：2002年4月～7月》

2002年4月

- 1日（月） ピア・カウンセリング委員会／主催：全国自立生活センター協議会（大淵）
- 2日（火） 単発ILPプログラム：ゼリーとパンケーキ作り（竹島・大淵）
- 4日（木） ピアカン・ILP会議
- 5日（金） 報告・検討会議
- 8日（月） 新人介助研修（講義）
- 9日（火） ILPリーダーズ／場所：八王子クリエイトホール（大淵・竹島）
- 10日（水） 新人介助者研修（実務）
- 11日（木） 個別ピア・カウンセリング（川元）  
ピアカン・ILP会議
- 12日（金） 事務局会議 報告・検討会議
- 16日（火） 利用者交流会
- 17日（水） C I L・小平、職員・介助者健康診断
- 18日（木） C I L・小平、職員・介助者健康診断  
ピアカン・ILP会議
- 19日（金） 報告・検討会議
- 22日（月） 個別ILP（川元・竹島）
- 24日（水） 行政交渉：杉並区（川元・馬場・佐藤）
- 25日（木） ピアカン・ILP会議
- 26日（金） 報告・検討会議



2002年5月

- 2日(木) ピアカン・ILP会議
- 7日(火) 介助者研修(講義)
- 9日(木) ピアカン・ILP会議  
介助者研修(実務)
- 10日(金) 事務局会議 報告・検討会議
- 11日(土) 第10回協議員総会/主催: 全国自立生活センター協議会(川元・小泉)  
~12日(日)
- 16日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第1回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 18日(土) CIL・小平親睦会
- 21日(火) ピアカン・ILP会議
- 22日(水) 個別ILP(川元)
- 23日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第2回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 24日(金) 報告・検討会議
- 28日(火) ピアカン・ILP会議
- 30日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第3回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 31日(金) 報告・検討会議

2002年6月

- 4日(火) ピアカン・ILP会議
- 5日(水) 第8期長期自立生活プログラム(第4回)  
(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 7日(金) 報告・検討会議
- 11日(火) ピアカン・ILP会議
- 13日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第5回)  
(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 14日(金) 事務局会議 報告・検討会議

- 15日(土) ピア・カウンセリングオープンセミナー／主催：CIL松戸(大淵)  
18日(火) 利用者交流会
- 20日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第6回)  
(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 22日(土) 国際障害者シンポジウム／主催：全国自立生活協議会(大淵)  
生活支援センターがめざすもの／主催：小平障害者プランをつくる会(小泉)
- 24日(月) 小平福祉園交流会(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 25日(火) ピアカン・ILP会議
- 27日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第7回)  
(小泉・竹島・大淵・山崎)
- 28日(金) 報告・検討会議

2002年7月

- 2日(火) ピアカン・ILP会議
- 4日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第8回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 5日(金) 報告・検討会議  
日韓障害者シンポジウム(自立生活センター・小平見学、他)
- 9日(火) ピアカン・ILP会議
- 11日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第9回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 15日(月) ピア・カウンセリング委員会／主催：全国自立生活センター協議会(大淵)  
～16日(火)
- 16日(火) 利用者交流会
- 17日(水) ピアカン・ILP会議
- 18日(木) 第8期長期自立生活プログラム(第10回)  
(小泉・大淵・竹島・山崎)
- 19日(金) 事務局会議 報告・検討会議
- 22日(月) 宿泊体験プログラム(川元)  
～25日(木)
- 26日(金) 報告・検討会議



# 障害スタッフ・利用者プロフィール

CIL・小平のスタッフ、そして今回の通信に登場された障害者の方のプロフィールを紹介します。

川元恭子(かわもときょうこ) 1958年4月26日生まれ(44歳)出身地:香川県  
自立生活25年目 障害名:筋ジストロフィー 介護派遣時間数:週135時間  
現自立生活センター・小平:代表

小泉信治(こいずみしんじ) 1977年10月13日生まれ(24歳)出身地:東京都  
自立生活4年目 障害名:ウエルドニッヒホフマン病 介護派遣時間数:1日24時間  
施設歴:19年 現自立生活センター・小平:事務局長

竹島けい子(たけしまけいこ) 1955年9月1日生まれ(46歳)出身地:東京都  
夫、子供と共に、家族生活を送っている。 障害名:筋ジストロフィー  
介護派遣時間数:週40時間 現自立生活センター・小平:ピアカン、IL、相談担当

大淵由理子(おおぶちゆりこ) 1971年3月17日生まれ(31歳)出身地:埼玉県  
自立生活5年目 障害名:脳性麻痺 介護派遣時間数:1日24時間 施設歴:12年  
現自立生活センター・小平:ピアカン、IL、相談担当

山崎涼子(やまざきりょうこ) 1969年6月25日生まれ(33歳)出身地:東京都  
自立生活3年目 障害名:頸椎損傷 介護派遣時間数:1日14時間  
現自立生活センター・小平:ピアカン、IL、相談担当

松田春広(まつだはるひろ) 1925年7月14日生まれ(77歳)出身地:東京都  
自立生活2年目 障害名:脳性麻痺 介護派遣時間数:1日24時間 施設歴:25年

## 会員募集のお知らせ

### ならびに平成14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たが、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。

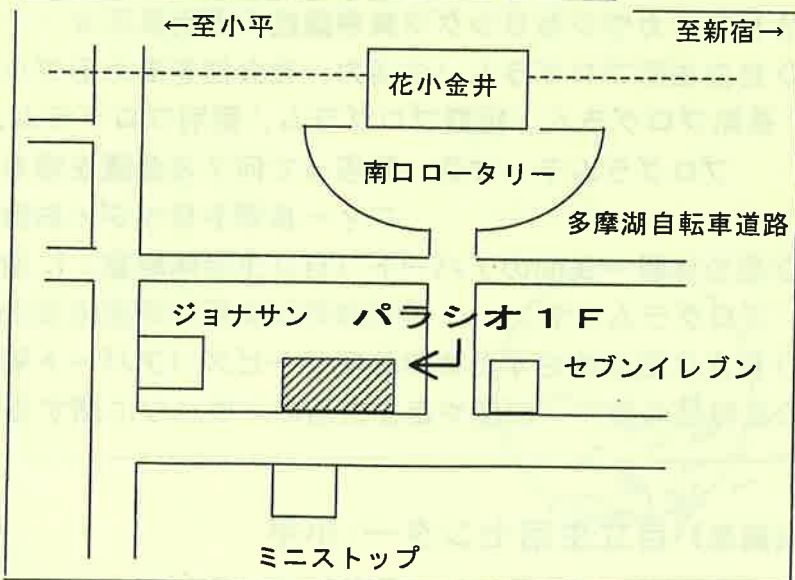
※会員は以下の2種類です

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

みなさん如何お過ごしですか。立秋が過ぎ、暦の上では夏も終わろうとしています。まだまだお空の上の太陽くんは、ギラギラと元気ですよね。皆さんは、クーラーとアイスが恋人になっていませんか？先日、某TVで見たのですが冷え性は夏になるそうです。寒さをしのぎと厚着をする冬に比べ無理に身体を冷やそうとする夏の方がお腹を壊すことが多いそうです。就寝時に、余分に一枚タオル等をお腹にかけると大分違うそうですよ。残り少ない夏、楽しくお過ごし下さいね。(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

《発行所》

〒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  
E-MAIL: cilkodaira3@hotmail.com

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)