

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

2003年9月号



～目次～

☆写真：第9期長期自立生活プログラムより

- P. 2 ピア・カウンセリング集中講座報告
- P. 3 知的障害者向け短期ピア・カウンセリング講座報告
- P. 4 都立大泉学園高等学校講演報告・生徒感想
- P. 6 第9期長期自立生活プログラム報告
- P. 7 パーベキュー大会報告
- P. 8 知的障害者ピア・カウンセリング『みんなで話そう会』報告
- P. 9 NEW FACE紹介
- P. 11 介助者紹介
- P. 14 ふとした瞬間…その②
- P. 16 私と障害と家族～パート2～
- P. 17 今の自分、昔の自分～その1～
- P. 18 CIL・小平、活動報告(平成15年2月・3月・4月・5月・6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

ピア・カウンセリング集中講座報告

去る、11月29日から12月1日の2泊3日で自立生活センター・小平で、初めてピア・カウンセリング集中講座を行いました。

場所は、多摩障害者スポーツセンターで、受講者は6名でした。

リーダーとして、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実和氏を招きました。

内容としましては、「ピア・カウンセリングとは?」「人間の本质」「障害について」「自立生活プログラム」「交流会」でした。各項目ごとにサブリーダーを私と竹島でやらせていただきました。

初めての集中講座だったせいか、無我夢中で講座をやりましたが気持ち的に余裕が無く、受講生の方々に気配りが足りなかったかなと自分では思いました。

例えば、講座中受講生に話をしている分らなさそうな雰囲気であれば、声がけをしたり、上手くリーダーと合図打ちができるようになど、リーダーとサブリーダーとの呼吸というか息を合わせられれば、もっと余裕が持てて受講生にも目がいくし、自分も楽だからです。

講座中のリーダーの動きをみていましたが、周りの雰囲気、受講生の様子をつかみ、サブリーダーに指示をしていました。

そして、余裕を持つこともできていました。

自分もリーダーとしてそうなれるようになりたいです。

(大淵)



交流会より

知的障害者向け短期ピア・カウンセリング講座

平成15年1月19日、2月9日、2月16日の三回、リーダーに村山美和さんを迎えサブリーダー大淵、竹島で知的障害者向け短期ピア・カウンセリング講座を開催しました。参加者は、2名でした。少し寂しいものになるかと心配しましたが、人数が少ない分ゆっくりにお互いのことを分かりあえたと思います。

今まで何度か身体障害者を対象にピア・カウンセリング講座を開催してきました。今回初めて知的障害者のピア・カウンセリング講座を行うことになったのは、障害を持つものどうしピア・カウンセリングという場で聞き合い話し合う事で少しでも気持ちが楽になってほしいと思い開催しました。

初回は、お互いを知るために、楽しくゲーム的要素を盛り込んで関係作りをしました。また、今思っていること、ピア・カウンセリングの約束事など堅苦しくなくおこないました。

2回目はピア・カウンセリングの約束事をカードを使って見ても解る様に説明しました。また、受講生の要望もあり障害についてを話しました。知的障害、身体障害と障害の種別は違っても、障害をもつ仲間だと感じてくれたように思います。

三回目は、受講生から結婚について話したいとの希望があり、結婚も含めた自分の将来について話しました。後半では、良い気分になって終わるために褒め合うこと(アプリーション)を行いました。

三回を通して思うことは、リーダーは普通以上に受講者と同等であるということに心を碎かなければいけないこと、上下の関係を作ってしまったら、本当の信頼を得られないことを痛感しました。いつも支援者の顔色を見たり、自分はだめなんだと思うことの多い知的障害者に、今のままでいいんだよ、良いところが沢山ある素敵な存在だよと、自信を持ってくれたらと思います。

受講生の感想として、「2時間は短かったもつと話したかった」「これからもこういう場を作って欲しい」との声も聞く事ができました。

リーダーの助けがあって開催する事の出来た講座でしたが、これからも、地域の知的障害の方たちと関係を取りつつ、何時かは知的障害のピア・カウンセリングのリーダーが育っていくことを願います。最後に6月から月に一度話し合う場を作っていくことになりました。

(竹島)





去る、2月24・26日の2日間に渡り都立大泉学園高等学校に講師に行かせていただきました。当日は、空模様があまり良くなく、雨の降る中車に揺られながら現地に向かいました。私は、小・中・高と養護学校に通っていたため、数えるほどしか普通校に足を入れたことが無く、道中私の心音はドキドキ…。というよりも、初めてこのお話しを頂いたときに担任の先生に、“最近、あまり生徒たちにやる気を感じられる場面が少ないので、ガツンと言ってやってください！”との要望。いきなり“ガツン”と言われても、高校生の友達など勿論いるわけもなく、自分が高校の時の記憶など遠い彼方。思い浮かぶイメージと言えばTVでよく見かけたガン黒の女子高生などなど…。自分になにが言えるのだろうか？なにを伝えられるのだろうか？またなにに興味を持ってくれるのだろうか？と頭を悩ませました。ですが、やはり私に伝えられることと言えば、“重度の障害を持っていても地域で暮らせる…”このことがなによりも説得力があるだろうと思い、CILのことや施設での苦い経験などを交えつつ、これを話すことにしました。さて、校舎に着いた私は初めての教壇に昇り、生徒さんからは見上げられる位置で講義をすることになりました。講義時間は90分ほどでしたので、CILや施設でのこと、そして地域で生きることなど、内容も多く早口になってしまう部分もあったのですが、こちらから話すばかりというのも詰まらないので、生徒さんたちの生の声も聞きたく質疑応答を行いました。ただ、講義前の先生とのうち合わせで、“あまり発言する生徒はいません”と聞かされていたことは現実で、こちらからの問いかけに教室はシーン…。仕方なく予め渡されていた出席簿の中から名前を呼べば、“わかんない”と機嫌悪そうに寝ていた生徒を指してしまいました。まっ、その後指した生徒さんたちは迷いながらも答えて頂きなんとか無事に講義を終えることは出来たのですが…。

ちなみに、私がした質問は“自立とはなにを指して自立というのでしょうか？”です。結果、大半の方が金銭的自立と発言して頂き、金銭的自立が出来なくても、自己選択し社会的責任を取ることが出来れば、自立をしているといえるという考え方もあるという話が出来、これだけでも私が行った意味があったのかとも思いました。ただ、講義が終わったあとに頂いた生徒さんたちの感想文に私が、“自立生活センター・小平”という“施設”にいると思っている方の文が幾つか見受けられたのには…な気持ちになりましたが(涙)。

さて、私がこの日一番驚いたのは、講義を受けた生徒さんの中にホームヘルパー2級の資格を持っている方が数人いたということです。“夏休みにみんなで取った”と発言する生徒さんたちの中にはいかにもコギャル？風の子も…。その子が介護をしている画を想像したら背中に冷たい物が通ったような気がしました。ですが、いつかこの資格を取った方や、私の講義を聞いて下さった方が、良い意味で障害者に興味を持ち、自立生活運動に関わってくれたらなと思いつつ、校舎を後にしました。(小泉)

都立大泉学園高等学校清泉生徒会誌

2年3組24番 角田 あいさん

小泉さんや大淵さんが一週間で10人以上の介護を入れていると聞いてビックリしました。

車イスで生活することが思っていたよりも大変だということが、話を聞いて分かり、色々な障害のことを理解しなければいけないと思いました。

電車に乗る時、車イスに乗っている自分に話し掛けてはくれなくて、介護者にだけ話し掛けられているから、自分にも話をしてほしいということを聞いて、自分も小泉さんと同じ立場だとしたら同じことを思うだろうなと感じました。

そんな思いをなくす為には、駅員の人や他の人達も、もっと障害を持つ人のことを理解していかなければいけないのだと思いました。

その為に自分が何をしたらいいのかを探していこうと思います。

小泉さん達の話聞いて良かったです。

2年3組27番 長谷川 睦さん

施設にいた時に、ナースコールを押してもすぐに来ないと聞いてビックリしました。施設内の中で障害が軽くても、看護婦の役割をもう少しちゃんとしてほしいと思いました。お風呂も週2回と聞いて普通の生活と少し離れている気がして施設でも、もっと家と同じ生活習慣にしてほしいと思いました。そういう施設にもし私がいたら、早く出たいと言う気持ちが強くなると思います。

これからはもっと障害者の人が、社会と一緒に出て、もっと身近な存在になるといいと思いました。

2年3組35番 山根 優香さん

自立センターでの自立はとてもいいと思います。洋服を着替えるなどは介護者が手伝って早く終わらせ、あとの時間をその人の好きな事をする時間というのはその人にとっての本当の自立だと思います。

小泉さんが前にいた施設ではルールがあり、30人に1台のテレビとか自由に見れたりできない。お風呂に入る時も流れ作業をするために裸で待たされていたと聞いてビックリしました。絶対にありえないと思います。自分も同じ事をされたら嫌じゃないのかと思います。頭と体も一緒に洗われて全部で10分以内。全然ゆっくりできません。毎日毎日看護婦さんの顔色をうかがって生活したりするなんて息苦しいと思います。

私はもし街とかで障害者の方を見かけたら自分のできる事をやりたいと思います。小泉さんが声をかけてくれればいいと言っていたので積極的にかけてみたいと思いました。

第9期長期自立生活プログラム報告

日差しの強い日が続いていますが、みなさま如何お過ごしでしょうか？

自立生活センター・小平では、第9期長期自立生活プログラムを5月15日から7月24日の日程(全11回)で開催しました。

- 第1回 5月15日・自己紹介・目標設定・今の気持ち、色々な気持ち
- 第2回 5月22日・障害ってなに？
- 第3回 5月29日・介助者との関係
- 第4回 6月 5日・調理実習(A:アスパラの肉巻き/ほうれん草のお浸し/みそ汁
B:アスパラの肉巻き/ほうれん草のお浸し/コンソメスープ
C:鮭のホイル焼き/ほうれん草のお浸し/中華スープ)
- 第5回 6月12日・自立生活ってなに？パート1(自立生活運動の歴史・制度学習)
- 第6回 6月19日・フィールドトリップ(埼玉県川越散策・蔵造りの町他)
- 第7回 6月26日・自立生活ってなに？パート2(金銭管理・衛生管理:掃除、洗濯)
- 第8回 7月 3日・自立生活ってなに？パート3(自立者宅訪問)
- 第9回 7月10日・フリートーク・ピア・カウンセリングとは？
- 第10回 7月17日・家族との関係
- 第11回 7月14日・反省・感想・打ち上げ

以上の内容で受講生4名を迎え、リーダー5名の計9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今年も引き続き行いました。ただ前回のものに加えて、新しく“自立生活ってなに？パート3(自立者宅訪問)”を今回は行いました。

CIL・小平としては11回の長期講座は初めてだったのですが、始まってしまえばあっという間に11回目を終了することが出来、自分としましては体調が持つか不安もあったのですが、楽しく最終日を迎えられて満足している次第です。

さて、今年で9回目を迎えた当センターの長期講座ですが、内容に多少の変化はあるものの、基本は“自立生活を始める前に学ぶべき基本的なもの”にこだわりを持って行っています。ILPの趣旨としましては、自立生活に関することであれば内容は特に決まっておらず、リーダーの以降次第で如何様にもなるのですが、私自身が味わったように、自立に自信が無くてもこの基本のILPを受ければ自立に向けての気持ちが前向きになると言うのを、少しでも多くの方に伝えていければと、毎年気持ちを新たに行っています。

自立に興味のあるそこのあなた！！是非是非、当センターのILPにご参加して頂けることを心よりお待ちしております。

(小泉)

バーベキュー大会報告

今年も5月17日にバーベキュー大会を行いました。去年は雨で、小金井公園での予定が、自立生活センター・小平事務所になってしまい今年こそはとスタッフ一同おにぎりにぎったり、肉、ヤキソバ、ビールなどを用意し参加者の方全員でできるゲームも考えておりましたが、朝はくもり…。

予定の場所、小金井公園ユーカリ広場まで行ってみたものの止む予報だった霧雨がだんだんと強く気温も下がってきた為、野外はあきらめ、やはり自立生活センター・小平とすぐ近くにある研修室2つに別れてやることにしました。毎年たくさんの方に参加頂き1ヶ所ではゆっくり食べて頂くことができなかつたので、2つの会場になってしまいましたが後半には研修室で合流し、“宝さがしゲーム”をやりました。小さく切った“折り紙”に文字が書いてあり、それを部屋中にかくし、それを参加者がさがして集めるゲーム。一番多くとった人にプレゼントがありました。なんとそこには罰ゲームもかくされていたのです！このゲームは屋外でできたらもっと楽しめたかもしれませんね。参加して下さいました。皆さん、最後までお付き合い下さりありがとうございました。

2年続けての雨は残念でありませんが、次回のバーベキュー大会も皆さんに楽しんで頂けるようスタッフ一同頑張りたいと思います。来年こそは晴れますように…



山寄 涼子



知的障害者ピア・カウンセリング『みんなで話そう会』

今年度、1月、2月にかけて3回で知的障害者向け短期ピア・カウンセリングを開催しました。その際に、受講者の中からピア・カウンセリングという場で話をする場、聞き合う場がこれからも欲しいという希望がありました。

それをふまえ、話をしたいという気持ちを大切に、知的障害者向けに毎月1回のピア・カウンセリング『みんなで話そう会』を開催することになりました。

第1回目が、6月22日(日曜日)1時半から自立生活センター研修室でピア・カウンセラー竹島、大淵で行いました。出席者は以前ピア・カウンセリング講座に参加された2名の方です。みなさん久しぶりでしたので、お互いの自己紹介と呼ばれたい名前を話し、最近いいことがあったかななども話し合い(シンクアンドリッスンを行い)、だんだん関係をとっていきました。またピア・カウンセリングの約束事を2人の方と少しずつ思い出して行きました。そして、この話す場が安心して良い場であることを確認して行きました。休憩をはさんでセッション(1対1で対等に時間を分け合って交代に話す)をしたり、シンクアンドリッスン(1人の人の話を皆で聞き合う)をしたり、期間の空白を感じさせないほど、うちとけて話すことが出来ました。

久しぶりにピア・カウンセリングを行い話すことが出来、障害を持っているもの同士で話ができるのは楽しかったと感想をもらいましたが、ただ、参加者が少ないということもあり、これから友達を誘って行きたいという事を言っていただきました。

私自身、これからも知的障害を持っている方達に、もっとピア・カウンセリングを紹介していきたいと思います。

皆さんの参加をお待ちしております。



NEW FACE紹介

ここではCIL・小平のスタッフ紹介をします。
みなさまどうぞよろしくお願い致します。

その①…細川 雅司さん

細川雅司です。はじめまして。小平事務所の右下の隅っこに座っている男です。3年間在籍していますが私の生態はあまり知られていないと思います。別に知りたくない方は読み飛ばしてください。役に立つようなことは何一つありませんし、当り障りのない趣味の話で自己満足の範囲でさせて頂くだけです。私の座右の銘は『遊ばざる者、働くべからず』です。プライベートと仕事の双方に価値を置き、かつ明確に分かつことで両者のクオリティーが保てるし、メリハリのある生活が送れると考えています。このバランスが崩れると、簡単に私の人格は崩壊することでしょう。今回はその“遊び(趣味)”の部分だけでお茶を濁します。悪しからず。

人生に不可欠なモノ その①～オートバイ 私の好みはスリムでコンパクトな流線型のボディで舗装道路を速く走るタイプです。ここ最近の愛車はどれも重量が170kg以下で出力が150馬力以上のスーパースポーツと呼ばれる大型バイクです。法定速度の〇倍くらいのスピードが出ます。大型に限らず、原付であってもオートバイはとても楽しい乗り物です。理性を失わなければ安全ですが、私の場合、高校時代から現在までに延べ6ヶ月以上を病院のベッドの上で過ごしました。とはいえ一度その楽しさを知ってしまうとヤミツキになること必至ですよ。日常的にバイクに乗ることで三半規管が刺激され、老化防止になることが医学的に証明されています。私も生涯乗り続けたいものです。観るのも大好きなので、日本GP・パシフィックGP・鈴鹿8時間耐久・全日本選手権等々、年間4～5回はサーキットにレース観戦に行きます。興味のある方は御一緒しませんか？ナマで観ると凄いですよ！

人生に不可欠なモノ その②～映画 これは現実逃避の道具ですね。足りないアタマをフル回転してストーリーに自己投影し、退屈な日常から非現実の世界に埋没するのです。洋画・邦画・ジャンルを問わず観るので、弾丸が当たらない無敵のヒーローから恋に悩む思春期の少女、空想上の動物まで多くの役をこなします。もちろんアタマの中ですが……。これらの多くはビデオであったりケーブルテレビの映画チャンネルですが、劇場のスクリーンで身銭を切るのは日常を題材にしたドラマが多いです。このような映画や小説は、想像力を喚起しやすく、感情移入も容易ですし、無数に散りばめられたより良く生きる為のヒントが見付けやすいので記憶に残ります。好きな監督はメジャーどころではアラン・パーカー、ヴィム・ベンダース、デビッド・リンチなど。最近ではマイケル・ウィンターボトム、ラッセ・ハルstrom・コーエン兄弟など。ここ数年、試写会の募集にことごとく応募するので、月に3本くらいは試写室やコンサートホールなど少し変わったところで観賞しております。ほとんどがウェブサイトからの応募ですので大した手間はかかりません。これで年間6万円以上も浮きますのでオススメです。映画の話などしませんか？

なんとっ！ここで字数制限を迎えましたのでそろそろ落とします。その③～音楽、その

④～文学、その⑤～スポーツを考えていたのですが、残念ながら続編の連載予定はありません。機会があれば個人的にお話ししましょう。見てくれ程に怖くはないので気軽に声を掛けて下さいね。ではでは。

その②…新井 智さん

4月より職員として採用になりました、新井智(さとし)です。話したことがある方もそうでない方も、どうぞ末永く宜しくお願いいたします。

身長180cm体重70kg、最近お腹が出てきた事をちょっと気にしている24歳の青年です。CIL小平では2001年の7月から働いていましたので、もうすぐ満3年になります。昨年4月に入籍し、今年6月には晴れて結婚式をすることもでき、まさに新婚ホヤホヤ幸せ絶頂、仕事終われば即帰り、朝は笑顔でお出かけのチュウ、家に帰ればご飯やお風呂かの選択が待っている、そんな生活を夢見ております。(あれ??)理想と現実はずし一致しないのだという、人生の厳しい法則を実感しております。

趣味は読書、パソコン、カラオケ、といたって普通です。1年半前にこの通信に載せていただいたときは、特技パチスロ・ビタ押し率99%などと言っていたのですが、今はめでたくその特技を解消することができました。

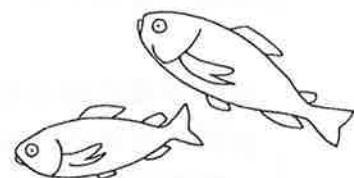
実家は埼玉県秩父市の端っこ、隣の家まで歩いて1分といった山裾の田舎で育ちました。春は山、夏は川、秋は原っぱ、冬はスケート、豊かな大自然から「大きくなれよ～」と言われてスクスク成長しました。小学生の頃から本が大好きで、中でも15少年漂流記・ロビンソンクルーソー・トムソーヤの冒険といった冒険ものはハマりすぎ、次第に現実との区別がつかなくなってしまう、山に秘密の基地を作ってそこで暮らしたり、友達に呼びかけて川で筏下りをしようとしたりしましたが、この筏下りは僕の結集力不足で誰も集まらず、結局釣りをして帰りました。こういった自然に育ったお陰で、よく言えば想像力、悪く言うと妄想、そんな情緒が身に備わりました。

最近のブームは「自然との対話」。歩く道すがら必死に働くアリを眺めてひどく感心したり、雛鳥に必死に餌を与えつづけるすずめを眺めて母の愛の偉大さを感じたり、三陸沖のリアス式海岸で人生の波瀾に対峙するための男気を養う自分を想像したり…。少しこの人危険かなと自分で思う時もありますが、文明は進歩しつづけ環境破壊は地球規模で進む昨今、「自然との対話」をし地球側から我ら人間の側を見る・感じることはとても大事なのではないかと思います。デカルトの言った「我思う、故に我あり」との言葉を、「思う」には人間の傲慢さがあるから「感じる」が正しいと言った社会学者もいるくらい、今環境サミット等では、地球規模で人間対環境を考え直す取り組みも急速に進んでいるのが現状ですから、そんなに行き過ぎた事でもないかなと実感しています。

ああもうスペースがない…。介護の事とか全然触れてないじゃん…。少々強引ですが、以上のようなさまざまな経験、考え、妄想、そういったものも全てひっくるめて、僕の人間性の全てをCILの仕事において活かして行こうと思っています。今後さまざまな事でお世話になると思います。どうぞ宜しくお願い致します。

介助者紹介

今回は、3人の介助者をご紹介します。



①後藤 隆司さん

どーも後藤です。

1950年生まれです。小平で最高齢の介護者です、多分。介護者と言うよりは、もうそろそろ要介護者になりそう。そのせいで訳の分からないことを言い出して迷惑をかけるかもしれませんがよろしくお願ひします。また、年金暮らしをしたいと思っていますので若い皆さんきちんと年金は払いましょう。

まあ、この仕事に就いて自分が変わったかな、と思うのは、前はどこかの知事じゃないけど成人男子の視点でしかものを見ていなかったけど、今はそうじゃない見方もある、それも排除してはいけないと思うようになった事。自分自身もたくさんの見方を出来るように一応努力しようとは思っているんだけど、もう脳細胞がドドッと無くなってきているからもう手遅れかももしれんません。

昨年亡くなった山科さんの本を作るため、資料を我が家に持ってきているのですが、何せ膨大な量なのでポォーっと見ているだけでなかなか手につかず、あと数年位かかりそう。ごめん山科さん、天国で気長に待てって。

そんな中、山科さんが入所していた事のある生活保護法の救護施設、東京久留米園利用者の1965年の「私達のお願い」というビラに

「私たちは決して施設に入る事が本当の幸せだと思っているのではありません。全ての人間は地域社会の中で生活する事がもっとも望ましく、私たち重度身体障害者といえども例外ではありません。施設などに入らなくても家族に負担をかけなくても人間らしく生きてゆかれるような十分な保障がなされることこそ、私達の最終的要求であるといえましょう。」

同じ年の日本脳性まひ者協会「青い芝の会」発行の「青い芝」記年号には「療養のために施設に入れられるのではなくて、兄弟たちと同じように母親の手で育てられたい。そして脳性まひ児のいる私の家庭には国の交付金で私のための設備や、家屋の改造が出来付添婦や看護婦、各種の治療師、教師、医師などが適時、私の家庭に来て、私のためのプログラムを立てて、それぞれの責任を果たしてくれる、こんな社会制度がほしいと思います。」とあります。

こうゆう考えはどこかの国から周りへ広がったというよりも、先進諸国で同時代にポコポコと沸いてきたんでしょうかね。よくわかりませんが。

話はまた変わりますが、統合失調症の人が障害になってどうですかと聞かれて「武田信玄と話が出来るので、毎日が楽しい。しかしそればかりだと仕事に差し支えるので、適当に切り上げるようにしている。」という話があって、いいですね、達観してますね。その域に達するまで、私も修行の日々を送りたいと思っております。

②伊藤 哲春さん

私、伊藤哲春の紹介を少々…。

長野で生まれ、長崎で育ち、広島で学び、山口で遊び、福岡でおちこぼれ、佐賀で恋をし、熊本で悪を覚え、福岡で立ち直り…と各地を転々とし、一花咲かせようと花の都大東京に上京してきました。昭和54年7月8日生まれの24歳、小平のスーパースター(自称)伊藤哲春と申します。以後、夜露死苦!

ちょうど一年前ぐらい前にはスーパーサラリーマンとしてスーツを着こなし、23区を駆け回っていた頃もあったのですが、縁逢ってこの仕事に出会い、今の自分があるわけがあります。

介護の仕事では、度々、大小の壁にぶつかっている今日この頃なのですが、人間関係、信頼関係の難しさには介護者として難しさ、戸惑い、そしてやりがいを感じています。私のこれまでの人生で“よい関係”を築くことなんて、今まで特に意識もしてこなかったし、考えて努力もしてこなかった部分なわけで…。介護の中でよい人間関係を築くにはどうしたらいいのか、毎日ない頭を絞って考えています。よい人間関係を築くのになぜ大変な面があるのかというと、誰もが自分が一番かわいいと思っているし、自分が一番正しいと思っているからではないでしょうか。ちなみに、私は自分が大好きです☆ そこで私はよい人間関係を築くために“よい言葉”を使うよう心掛けて介護の仕事をしています。“よい言葉”とは、「ありがとう」など感謝の言葉だったり、「大丈夫？」など人を思いやる言葉だったり、「頑張ろう」など意欲的な言葉だったり…。そんなポジティブな言葉を使うことによって、自分を積極的にし、前向きにし、周りの人も気持ちよくさせれる気がしませんか?逆に、悲観的な言葉、自分を暗くし他人を暗くする言葉、ネガティブな言葉を使わないようにしています。

私の心の師の言葉で、「他人の悪を能く見るものは、己が悪これを見ず」というのがありますが、これは人の評価や悪口ばかり言う人ほど自分の悪いところが見えないという意味です。

どうせ一回しか生きることでできない人生です。人の役に立つことの喜び、感謝することの素晴らしさを知り、いつも笑顔で、それを心掛けて私は生きていきたい!まわりに人がいてくれるの幸せであり、喜びだと…。

…出合いに感謝。 ありがとう☆



③田中 みゆきさん

こんにちは。はじめまして。田中みゆき、26歳、B型、しし座、これでも人妻です。去年まで佐々木みゆきだったので、お久しぶりな方はまぎらわしくてすみません。早いもので勤続1年、びっくりする位あっというまでした。お恥ずかしながら私は事務所で面接するまで障害者は家族の介護で生活しているか、施設で生活しているかだけだと思っていました。何となくですが一人で生活してる事が想像できなかつたんです。面接で会社方針を聞いたとき、目から鱗というか、そりゃそうだと思ったことを覚えています。障害者=弱いイメージだったのですが、利用者の皆さんの強い事！体力的にも精神的にもまだまだ勝てなさそうです……。



私は障害者ではないのですが、生まれつき右耳が聞こえません。生まれつきなので不自由したことはないのですが、子供心に皆とは何か違うんだあと思って必要以上に隠していた時期もありました。中学2年位に、ばあちゃんがボケてきました。ちょうどその頃、家が火事で全焼して(明るく聞いといてください)農業をやってる家ではばあちゃんを世話する人もいなく、ホームに行ってもらいました。生まれた時から一緒に住んでたので寂しかったのを覚えています。福祉関係の仕事をしようと思ったのはこの辺がきっかけだと思います。特に大きな希望や野望を胸に始めた仕事ではないのですが、今は10年後もこの仕事をしていようという大きな野望があります。

仕事を始めてからの1年間、毎日が楽しいです。つらい時もありますが一瞬で疲れがふっとぶ瞬間があって、仕事を終えて帰るときは、いつも笑顔でいられます。今までいろんな仕事をしたけど、ここまで人と人とがそばにいられる仕事はないなあと思うと、何か得した気分になりますねえ。

この1年、初めはもういっぱいいっぱい覚えることがありすぎて、楽しいともつらいとも考えてる暇はない毎日でした。半年過ぎて仕事に慣れてきたなあ(自分で勝手に?)と思った時、友達でも家族でもない利用者さんとの関係に戸惑いを感じていたこともありました。今はもう何も考えてません。(笑)辞書には載ってない言葉での利用者さんたちとの関係に、他では味わえない満足感に似た幸せを感じてます。もともと記憶力のない私に指示を出すのは大変だと思います。根気強く面倒を見てもらってることに、今はただ感謝です。完璧な介護なんてものはないのでしょから、利用者さんにとってせめて今より少しでも、体力的・精神的に楽でいられる介護者になっておかえししたいと思ってます。10年かかったらごめんなさい。これからの長い年月を一緒に過ごしていけたらとっても幸せなので、皆さんと一緒にいて幸せだと思ってもらえるように頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願ひします。

ふとした瞬間…その②

皆さんこんにちは。早速ですが、前回の続きと言うことでまた私の“ふとした瞬間…”に付き合ってくださいありがとうございます。今回は、“関係”ということで“職場関係”にテーマをしぼりその中の私が考える関係プレーを上手く取っていくための3つのキーワードのうち“支え合い”についてお話しさせていただきました。今回はその続きで“信じる”、これをテーマに進めて行きたいと思えます。

皆さんは“信じる”という言葉に耳にした時、どのようなことを連想しますか？安心、不安、尊敬、自分の居場所…etc。色々なことが浮かぶかと思えます。正直私自身、ちょっと照れくさくあまり口にするのが無いのですが、それを口にした場合に、その人と自分との間に様々な関係や気持ちが飛び交うのは否めないかと思えます。

では何故、“信じる”ことが職場関係を円滑にし、関係プレーを上手く取ることに必要かを私なりの考えでお話しさせていただきます。

初対面の人に、“私を信じてください”と言われてたら皆さんは信じる事が出来ますか？大半の方は、“NO”と答えるかと思えます。では、何故“NO”と言うのでしょうか…。それは、その人のことをなにも知らないからですよね。私が思うに、人を信じるにはその人の性格、技量、考え方、行動、たどってきた人生等がある程度知った上でないと出来ないことだと思えます。

一つの物事(仕事など)をやり遂げるのに自分一人でやることはとても困難だと言うことは前回お話ししましたが、“支え合い”ながら仕事をやり遂げるのであれば、複数の人と関係プレーを取らなければなりませんよね。ですが、その人たちのことをなにも知らなければ、“信じる”ことも出来ず、関係プレーなんてとうてい取れないですよね。では、どうすれば人を信じる事が出来るのでしょうか？また同時に、どうすれば人に信じてもらう事が出来るのでしょうか？

私が思うに、まずはやはりお互いのことをよく知り合うことが大切だと思えます。先に書いた通り、一緒に行動することにより、その人の技量や行動などを知ることが出来、たくさん話すことで、その人の考え方やたどってきた人生などが見えてくるのだと思えます。また逆に自分のことを理解して欲しいのであっても、先にあげたことと同じよう行動することが必要だと思えます。



さて、話は少しそれますが、人を“信じる”ことが出来ないときのことを少し思い起こしてみたいのですが、皆さんはその人のことをどのくらい知った上で“信じる”ことが出来ないと言っているのでしょうか？ある人の全部を1～100として、1～50ですか？それとも、1～80ですか？あるいは全部知ったうえででしょうか？勿論、その人の心を開けて見ない限り100知ったかどうかなんて分からないのですが、要はどこまで本音で話しあったか、どこまで行動を共にしたかだと思うのです。人というのは、誰しも素晴らしい一面を持っているものだとは私は思っています。それが例えその人の1/100だったとしても、そこを信じて好きになってあげられれば、その人のことをもっともっと知りたくなるだろうし、その人の存在が自分の中で大きなものになって行くのだと思います。ですから、その人のことをたいして知らないうちに、“信じられない”と発したり、批判することは私はどうかと思うんですよね。

でっ、話を戻しますが、私自身、正直他人を“信じる”、また自分を“信じてもらう”と言うことはとても勇気がいって大変なことですし、軽々しく言葉に出せるものではないのかと思っています(まあ、時には言わなければいけないときもありますが…)。また、かなりの努力も必要だと思います。ですが、先に挙げた通りやはり人と人が関係プレーを取り、協力しあい、支え合って行くには、お互いのことを良く知り、“信じる”ことから繋がっていくものだとは私は思います。

(つづく)

(小泉)



私と障害と家族

今回は、私が生まれてから発症し、障害を持ったと自覚した頃までの話をしたいと思います。ちょっと前、いえ随分前の事になりますので、記憶も薄れて来ているのですが、頑張っと思いついて見ることにしましょう。

19△△年両親の第一子として、国分寺市に生まれました。その頃、家族は曾おばあさん、おばあさん、大おばさんと言う女系家族の中に父が家業を継ぐ為に養子に入り、母が嫁に来たので久しぶりのベビー誕生と言うことで生まれる前から期待され、甘やかされて育ちました。実家は曾おばあさんの代から、生け花の先生を生業としていて女の人に囲まれて育ちました。生け花の世界にどっぷりと浸かったしとやかなイメージとは全然違い、三歳違いのおとなしい弟と性別が入れ違いになれば良いのにと言われる程おてんばでやんちゃな子供でした。世界は自分のために回っていると思っていましたし、誰からも愛されている特別な存在であると信じて疑いませんでした。母は忙しく生け花を教えに歩いていたので、おばあちゃん子でしたが、溺愛してくれた祖母が無くなりだんだん世の中は自分中心に回っていないこと、理想と現実は違うことなどが解ってきました。わがまま一杯に育った娘を心配して両親には厳しく育てられたと思います。あまりの厳しさに、私はもらい子かも知れないと、へその緒を見せて欲しいと迫ったものです。その頃少女漫画で継母ものが流行っていたこともあったかも知れませんが、こんな気持ちになるくらい厳しいものでした。厳しく躰られた、わがままでは言わせてもらえなかったと本人は思っているのです、しかし親に云わせるとわがままな性格は変わっていないとこの歳になっても言われています。(親と子の思いはいつまでも平行線なのでしょうか…)

幼稚園の時から運動神経がなく運動会の徒競走はいつもビリでした。でも家族全員走るのが遅かったため、転ばないように走れば良いよと言われていたので筋ジストロフィーなどと夢にも思わず成人しました。今になって、筋ジストロフィーと知らず良かったと思う事がいくつかあります。一つ目は、運動が苦手にもかかわらずお転婆でしたからいろいろなスポーツを楽しむことが出来たことです。競技ダンス・テニス・スキー・ゴルフ・エトセトラ…でもスポーツ好きなのと反比例してだんだん下手になっていきました。自分の意志で身体は動くものと思っていたのですが思いと違い自分の身体の中で何かが起こっている不安がありました。何年かいろいろな医者診断を仰いだのですがハッキリしなかったときも、スポーツをやるだけやったし上手にならなかったのだからと、未練はありませんでした。走れなくなっても自分で歩くことが出来れば良い位に思えたのです。二つ目は、筋ジストロフィーとは別の病気に誤診されたので、深く考えずに結婚出来たことです。進行する病気だと知っていたら結婚していたかどうか疑問です。そして、一番病名を知らずにラッキーだと思うのは子供を持つことが出来たことです。結婚したとしても、遺伝性の病気だと知っていたらとても悩むと思うのです。今は子供が同じ病気だとしても、重度障害者が自分らしく暮らしていけることを知っているのです、悩むことは少ないと思うのですが、結婚当時は自分の明日もどうなるか解らないぐらいだったので何も知らず子供を産めたのは私には良かったと思っています。つづく (竹島)

今の自分、昔の自分～その1～

梅雨明け間近の空でも夏の花、‘ひまわり、があちこちで咲いていますが、皆さんお変わりなくお過ごしですか？以前、この「今の自分、昔の自分」で連載していた“コイシン”こと小泉信治さんから引き継ぐことになりました山嵯涼子です。書くことは沢山あるけれど、何をどう書いていいか考えていたら、障害者になって5年目、介護者を入れて3年目になったことを実感しました。この5年の間で介護者を入れてない生活、入れてからの生活の違いと、一人で生きていけると思っていた私から共に生きようと決めた私の変化を、普段一緒にいる仲間、利用者の方、何度も手術をして下さった大きい先生と若い先生、看護婦さん、友達、そして、これから自立しようと考えている方に伝えたいと思うと共に、感謝の気持ちも込めて文章に残したいと思います。

平成10年10月に首の腫瘍が原因で手術をして、手おくれだった為に障害が残りましたが、ちょうど一年後に自分で決めたマンションに帰ってきました。もちろん車イスです。この日から一人暮らしがはじまりました。朝起きて15分かけてトイレに行き、10分かけて洗面の準備、洗面に30、40分かかり、着がえを出しベッドにもどって着がえ終わるまで2時間近くかかる。私は脊髄損傷の為に排泄マヒがあり、3時間おきにカテーテルをつかい尿を出さなければならない。だから朝起きてからこれだけのことしかやれていないのに又トイレに行かなければならない。出てきたらちょっと休んですぐ昼になってしまう。食事を作っても時間がかかり、つかれてしまってすぐ食べれない。お風呂も毎日入る体力はなく、買い物に行っても一人で開けて食べられる物、自分でもって帰ってこれる物までしかかえない。だから体調も悪く貧血がひどかった。洋服も手の力がなく、ボタンはしめられないから、一人で着られるボタン、チャックのない服、くつもひもはしべれないから、マジックテープのものを一人ではけるように修理する。毎日がリハビリのような生活にとっても疲れていて、ある日、夕方前にトイレに入ったのですが、寒くて気がつくやうに夜中でした。私はトイレで座ったまま気を失っていて、体が冷たくなっていました。悔しかった。辛かった。私がしたい生活ではなかった。でも、もう涙は出なかった。人生をあきらめかけていた時ある方にCIL小平の代表を紹介され連絡したらすぐ会ってくれて、一人で生活をしていた事を褒めてくれた。その後に「辛かったろう…辛かったって言うていいぞ」と言うてくれましたが、どうしても言えなかった。だってそんなこと言ったら今迄頑張ってきた自分が崩れちゃうから。もう頑張れなくなっちゃうから…。そう頭の中で思っていたら「もう一人で頑張ることはない。ヘルパーをつけてみないか？」と教えて下さり、ヘルパーを入れて生活してみる事になり、最後に思い切って「辛かった」と言うてみた。すぐ涙が止まらなくなり、しばらく泣いていたら「いい言葉だ」と言われた。私は今迄生きてきて“辛い”と言える事が“良い事”だと初めて聞いた。数ヶ月前から楽しいと思えることも、泣くこともできなかった私でしたが、この一言で力がぬけ、又涙が出るようになった気持ちは、この時はまだ人に話すことはありませんでした。なぜなら、ヘルパーを入れたらもっともって頑張れると思ったから。でもこの“頑張る”が自分を苦しめているということがこの後わかるようになってきました。(山嵯)

《CIL・小平 活動報告：2003年2月～6月》

2003年2月

- 3日(月) 個別ILP(川元)
4日(火) ILP講師/場所『多摩療護園』(小泉)
個別ILP(竹島)
5日(水) 個別ILP(川元・竹島)
6日(木) ピアカン・ILP会議
個別ILP(川元・竹島)
7日(金) 事務局会議
報告・検討会議
9日(日) 知的ピア・カウンセリング短期講座/主催『自立生活センター・小平』
(竹島・大淵)
10日(月) 個別ILP(小泉)
12日(水) ILPリーダーズ/場所『街角自立センター』(大淵・山寄)
13日(木) ピアカン・ILP会議
14日(金) 事務局会議
報告・検討会議
16日(日) 知的ピア・カウンセリング短期講座/主催『自立生活センター・小平』
(竹島・大淵)
17日(月) ピアカン・ILP会議
19日(水) 新人研修/講義(川元)
20日(木) 利用者交流会
21日(金) 役員会議
報告・検討会議
23日(日) 3級ヘルパー研修 講師(竹島)
24日(月) 大泉学園高校講師(小泉)
25日(火) 個別ILP(小泉)
個別ILP(山寄)
26日(水) 大泉学園高校講師(小泉・大淵)
個別ILP(山寄)
27日(木)
～1日(土) ピア・カウンセリング『リーダー養成講座』(大淵・竹島)
28日(金) 役員会議
報告・検討会議



2003年3月

- 4日(火) ピアカン・ILP会議
個別ILP(竹島)
- 5日(水) 個別ILP(山嵯)
- 6日(木)
- ～9日(日) 所長セミナー／主催『全国自立生活センター協議会』(川元・小泉)
- 10日(月) 個別ILP(竹島)
新人研修／講義(川元)
- 10日(月)
- ～11日(火) ピア・カウンセリング委員会(大淵)
- 11日(火) ピアカン・ILP会議
- 12日(水) 個別ILP(川元・山嵯)
- 13日(木) ピアカン・ILP会議
個別ILP(竹島)
- 14日(金) 事務局会議
報告・検討会議
- 15日(土) 2級ヘルパー研修 講師(川元)
- 17日(月) 小平福祉園交流会(小泉・竹島・大淵・山嵯)
個別ILP(竹島)
- 18日(火) ピアカン・ILP会議
個別ILP(山嵯)
- 19日(水) 個別ILP(川元・山嵯)
- 20日(木) 利用者交流会
- 25日(火) ピアカン・ILP会議
- 26日(水) 個別ILP(山嵯)
- 27日(木) 新人研修／講義(川元)
- 28日(金) 役員会議
報告・検討会議



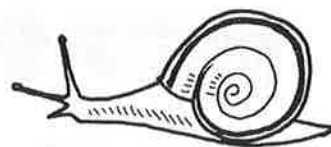
2003年4月

- 4日(金) 職員会議
報告・検討会議
- 6日(日) 個別ILP(川元)
- 8日(火) 利用者交流会
- 9日(水) 個別ILP(山寄)
- 10日(木) ピアカン・ILP会議
- 11日(金) 報告・検討会議
- 17日(木) ピアカン・ILP会議
- 18日(金) 報告・検討会議
- 22日(火) 利用者説明会(支援費制度)
- 24日(木) ピアカン・ILP会議
- 25日(金) 報告・検討会議
- 31日(木) ピアカン・ILP会議

2003年5月

- 1日(木) ピアカン・ILP会議
- 2日(金) 職員会議
報告・検討会議
- 8日(木) ピアカン・ILP会議
自立生活プログラム・リーダー／場所『船橋障害者自立生活センター』(大淵)
- 9日(金) 報告・検討会議
- 15日(木) 第9期長期ILP／第1回(小泉・竹島・大淵・山寄)
- 16日(金) 報告・検討会議
- 17日(土) バーベキュー大会
- 20日(火) ピアカン・ILP会議
- 22日(木) 第9期長期ILP／第2回(小泉・竹島・山寄)
自立生活プログラム・リーダー／場所『船橋障害者自立生活センター』(大淵)
- 23日(金) 報告・検討会議
- 27日(火) ピアカン・ILP会議
- 29日(木) 第9期長期ILP／第3回(小泉・竹島・山寄)
自立生活プログラム・リーダー／場所『船橋障害者自立生活センター』(大淵)
- 30日(金) 報告・検討会議
『知的障害者通勤寮』スタッフ会議／場所『スタジオIL文京』(大淵、竹島)

2003年6月



- 3日(火) ピアカン・ILP会議
- 4日(水) 日赤医療短期大学 看護師研修(川元)
- 5日(木) 第9期長期ILP/第4回(小泉・竹島・山嵯)
自立生活プログラム・リーダー/場所『船橋障害者自立生活センター』(大淵)
- 6日(金) 職員会議
報告・検討会議
- 10日(火) 利用者交流会
- 12日(木) 第9期長期ILP/第5回(川元・小泉・竹島・山嵯)
自立生活プログラム・リーダー/場所『船橋障害者自立生活センター』(大淵)
- 13日(金) 報告・検討会議
- 17日(火) ピアカン・ILP会議
新人研修/講義(小泉)
- 19日(木) 第9期長期ILP/第6回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 20日(金) 報告・検討会議
- 24日(火) ピアカン・ILP会議
個別ILP(竹島)
宿泊体験プログラム(竹島)
- 25日(水) 宿泊体験プログラム(川元、竹島)
- 26日(木) 第9期長期ILP/第7回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
宿泊体験プログラム(川元、竹島)
- 27日(金) 報告・検討会議
個別ILP(川元、竹島、小林)



利用者交流会より 左：高橋さん 右：持崎さん(介助者)

障害スタッフ・利用者プロフィール

CIL・小平の障害者スタッフ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(45歳)出身地:香川県
自立生活26年目 障害名:筋ジストロフィー 介護派遣時間数:月600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(25歳)出身地:東京都
自立生活5年目 障害名:ウエルドニヒ・ホフマン病 介護派遣時間数:月620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(47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:月310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(32歳)出身地:埼玉県
自立生活6年目 障害名:脳性麻痺 介護派遣時間数:月620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

山寄涼子(やまざきりょうこ) 1969年6月25日生まれ(34歳)出身地:東京都
自立生活4年目 障害名:頸椎損傷 介護派遣時間数:月585時間
現自立生活センター・小平:ピアカン、IL、相談担当



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

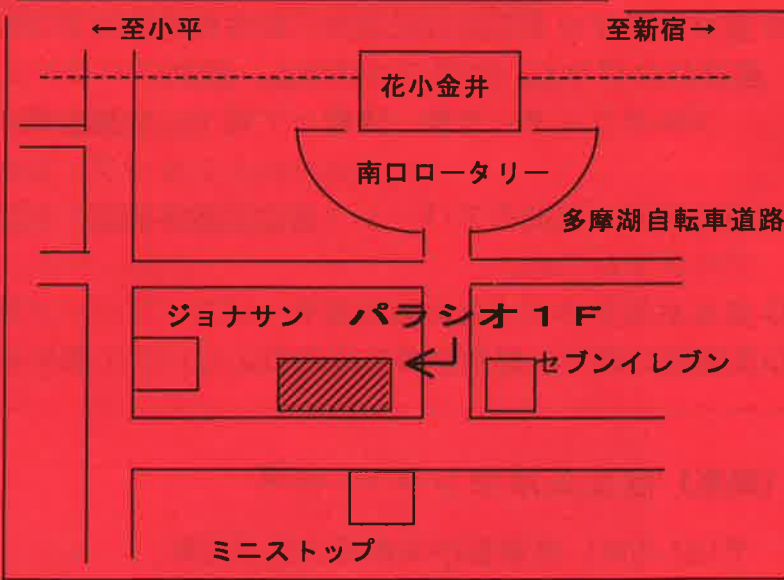
1. 正会員	2. 賛助会員
小平市とその周辺にお住まいで、サービスを利用、または提供される方	「自立生活センター・小平」の趣旨に賛同し、資金的援助をしてくださる方
会費：4,200円(／年)	会費：2,000円(／年)
振込先 三井住友銀行(前さくら銀行)、花小金井支店 普通 6487824 自立生活センター小平	

編集後記

いよいよ秋到来?今年の夏は短かったですよねえ。というより、寒った。エアコンさんも暖房とクーラーをしょっちゅう切り替えられて、さぞ機嫌が悪いことでしょうね。さてさて皆さん、体調は崩していませんか?この季節水分の取りすぎで食事が喉を通らないことも多いですが、しっかり食べて体調など崩さないようにお気をつけ下さい。

(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。)

- ・ 自費利用 ①知的・ガイドヘルプ ￥1,450/時
- ②家事援助 ￥1,450/時
- ③日常生活支援 ￥1,500/時
- ④身体介護 ￥1,800/時
- ・ I L P、ピア・カウンセリング利用 ご相談ください。
- ・ 支援費制度 ご相談ください。

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)