

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

2004年5月号

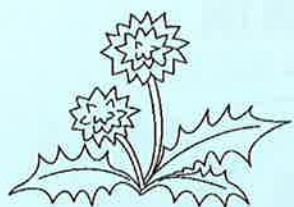


～目次～

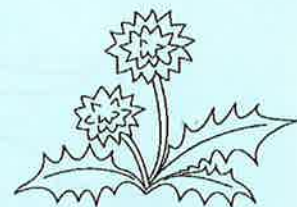
☆写真：CIL 空白県向け集中ILPより

- P. 2 第10期 長期自立生活プログラムのお知らせ・日程
- P. 4 単発自立生活プログラム講座報告・カラオケILPに参加して
- P. 5 第2期 CIL空白県向け集中ILP講座報告
- P. 6 利用者交流会(立川)報告・利用者交流会に参加して
- P. 7 介護スタッフ1年研修報告
- P. 8 自立生活プログラムリーダー養成講座報告
- P. 9 NEW FACE紹介・介助者紹介
- P. 14 利用者交流会の運営スタッフになって・コーディネーターになって
- P. 16 施設から在宅生活になって
- P. 17 日常生活支援研修が始まりました
- P. 18 ふとした瞬間・・・その③
- P. 21 私と障害と家族～パート3
- P. 22 私が見つけたバリアフリー～PART3
- P. 23 今の自分、むかしの自分～その2
- P. 24 CIL・小平、活動報告(2003年7月～2004年3月)
- P. 31 会員募集のお知らせ・編集後記・地図
- P. 32 サービスのご案内

第10期



長期自立生活プログラムのお知らせ

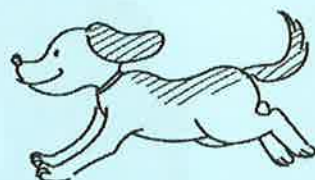


葉桜の季節となり、暖かい日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしですか？

今年も自立生活センター・小平では長期自立生活プログラムを行います。

今、「自立ってなんだろう？」 「一人暮らしをするってどんな感じなのだろう？」 「自立したいけど、自分が使える制度ってどんなものがあるのだろうか？」などと思っている方、私たちと一緒に話し合い、考え、学んでみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております。



日程：2004年5月13日～7月22日 (毎週木曜日 ・ 全11回)

時間：13：00～17：00(時間はプログラムにより変更される場合があります。)

場所： 自立生活センター・小平 研修室(調理・フィールドトリップ以外)

参加費： 11,000円 調理実習・フィールドトリップは別途料金がかかります。
(材料費・交通費等) ※参加費は初日に現金でお支払い下さい。

締め切り：5月12日水曜日 (応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。)

連絡先： 〒187-0003 小平市花小金井南町 1-26-30 パラシオ 102
自立生活センター・小平

TEL 0424-67-7235 FAX 0424-67-7335

担当 竹島、小泉

第10期 長期自立生活プログラムの日程

第1回 5月13日 (木)	自己紹介・目標設定 ・ あなたの名前、どこから来たのかお互いに紹介しましょ ・ どんな目標を持ってプログラムを受講しますか? 場所：自立生活センター・小平研修室
第2回 5月20日 (木)	障害ってなに? ・ 自分の障害を知ろう。 場所：自立生活センター・小平研修室
第3回 5月27日 (木)	雇用主として～介助者との関係～ ・ 介助者ってなんだろう? 場所：自立生活センター・小平研修室
第4回 6月3日 (木)	調理実習 ・ バランスのとれた食事を作ろう。 場所/時間：未定
第5回 6月10日 (木)	自立生活ってなに?パート1 ・ 自立生活運動の歴史を知ろう。 ・ 制度学習 場所：自立生活センター・小平研修室
第6回 6月17日 (木)	フィールドトリップ ・ 電車に乗ってでかけよう。 場所：恵比寿 時間：未定
第7回 6月24日 (木)	自立生活ってなに?パート2 ・ 金銭管理 ・ 衛生管理(掃除・洗濯) 場所：自立生活センター・小平研修室
第8回 7月1日 (木)	自立生活ってなに?パート3 ・ 未定 場所：未定
第9回 7月8日 (木)	フリートーク ・ 今思っていることを言おう。 場所：自立生活センター・小平研修室
第10回 7月15日 (木)	家族との関係 ・ 家族は自立についてどう思っていますか? ・ あなたは自立について話をしたことがありますか? 場所：自立生活センター・小平研修室
第11回 7月22日 (木)	反省と打ち上げ ・ 自立生活プログラムを受けてどうでしたか? 場所：自立生活センター・小平研修室

※日程は場所の都合により変更することもあります。

単発自立生活プログラム講座報告

去る、8月27日に毎年恒例となったお楽しみILPとして、カラオケに行きました。行き先は、新宿のシダックスでした。

今年は、例年がない冷夏にみまわれ体調をくずし、参加者がいなかったらどうしようかとヒヤヒヤ、ドキドキしていましたが、3人の参加者に来て頂きました。

内容としては、一番最初に盛り上げようと思い、みんなで歌える歌をと考え「亜麻色の髪の乙女」を選曲しましたがカバー曲だった為テンポが速かったのか盛り上がりに欠けてしまいました。

自分のイメージでは古い曲の方をイメージしてたので、曲名だけをみていて歌手名を確認しなかったのが失敗でした。

しかし、その他はみなさん好きな曲を入れたり、みんなで「明日があるさ」や、「おどるポンポコリン」、自分の知らない曲など、いろいろでてきて楽しい一時をおくれたのではないかと思います。

でも、この楽しい一時をおくれたのは自分がリーダーだったんですが、参加者のみなさんはもちろんスタッフの助けがあったからだと思っています。

(大淵)

カラオケILPに参加して

今年の夏のカラオケ大会は、たくさん来てるかと思いましたが、以外と少なくて残念でした。ですが、内容は昔の曲から最近の曲までバラエティにとんでいて、楽しめました。人数が少なかったので、すぐ自分の所にマイクが回ってきてしまって、歌う曲を探すのが、ちょっと大変でした。最後のしめは、モー娘。の“LOVE マシーン”で、全員で盛りあがって楽しみました。来年も、こうゆう機会が増えるといいですね。

(高橋 恵砂美)



第2期 CIL空白県向け集中ILP講座報告

CIL空白県向けILP(基本型)講座を前半9月2日・3日・4日、後半10月14日・15日・16日の2泊3日ずつ自立生活センターを立ち上げてこれからILPを始める団体向け講座を行いました。

北は盛岡、南は鹿児島まで5団体から受講生が集まりました。

自立生活センター・小平で実施している長期ILPを基に6日間の講座の中で、受講者の立場でILPを体験してもらいました。また実施者の立場として、リーダーとは何か、そして各々のプログラムの立て方、注意点などを話し合いました。

ープログラムー

前期 ・オリエンテーション

・目標設定 自己紹介

・障害について 自立生活運動の歴史、CILの定義、自立生活の定義

・介助者を使った生活、雇用主として、介助者との関係

・健康管理 掃除、洗濯

・調理実習 食事、栄養管理

後期 ・金銭管理 一ヶ月の生活費

・制度学習 年金、生活保護、介助料、その他自立生活に利用出来る制度

・家族との関係 自分と家族との関係、自立への説得

・フィールドトリップ 電車を使って出かけよう

・自立生活をしている方へのお宅訪問 住宅改造、福祉機器の利用、
自立生活までの経緯

個別プログラム

・介助者との関係

・生活保護の受け方

・宿泊体験プログラムの立て方

「リーダーとは？」

・どんな人がリーダーにふさわしいか？

・ILP講座の企画の立て方



またILPはいろいろな人が受講される為、「ゆっくり考える人に合わせること」、「ILP講座を受けたら即自立ではないこと」、「初めてのILP講座が自立をめざす人の第一歩であること」、などを伝えました。

交流会を通して、まだまだ全国で制度的に同じではないことなど、小平にいてはわからない、地方の実情を身近に聞く事ができました。又、自分達の町は恵まれているのだと痛感しました。ILP講座は多方面の情報を提供するだけでなく、受講生の悩みを一緒に考える事がリーダーの力になって行くことを再認識しました。帰られて、地方色のあるILPをされることを楽しみにしています。お疲れ様でした。(竹島)

利用者交流会(立川)報告

毎月行っている食事会、いつもは研修室でスタッフが作っている料理を皆で食べたりゲームをしたりしていますが、今回は初めて外食にすることにしました。

テーマは・・・「皆でばあ〜っとでかけよう!？」です。その名のとおり、立川で中華料理を食べた後、それぞれ思うままにすごしていました。食事の時はおかずを交換し合ったり、特に女性はショッピングやティータイムとステキな時間を過ごしていましたが、男性はというと!？歩き回りつかれたんでしょうか、たぶん、K氏が先頭だと思います。ある喫茶店にいましたが、なんとそのお店のウェイトレスさんの衣装がピンクやオレンジのツルツルテンのスカートに、胸が大きく見える、何度も言いますがK氏が好きそ〜な、今にもパンティーが見えそうな、そんなお店で休んでいました。私も少し一緒にいましたが、皆さん見事に鼻の下がのびていました・・・まったく、男性はどうしてこんなにパンティーが好きなのかしら? 「楽しかった!」と言ってくれましたが、そんなに好きならいつか男性軍だけの“花園コーナー”でも作ってあげようかしら? ともあれみなさんには楽しんでいただけたようなので、この機会を持って良かったと思いました。また皆ではじめよう!?

(山 嵯)

利用者交流会(立川)に参加して

こんにちは。今回の利用者交流会はおなじみの顔ぶれで楽しかったです。初めての中国料理でしたがおいしかったです。他にもショッピングをしたり、高島屋のレストランの店員さんを見に行ったりしました。あの格好には驚きました。三鷹にはないようなお店でびっくりしました。

一日楽しかったです。また、こんなイベントがあったらお願いします。ありがとうございました。

(内藤 征治)



介護スタッフ1年研修報告

朝夕の空気がひんやりと冷たくなり、小平の木々も少しずつ冬支度を始めてきた頃、10月20・22日、『介護スタッフ1年研修』を実施いたしました。(半年～1年半の方を対象としました。)

2日間で19人の方々にご参加いただき、大変盛り上がった3時間の研修となりました。まず始めに一般教養や秘書検定の問題を抜粋した「常識力テスト」を行い、社会人としてのマナーや知識などを皆で学び合いました。 例えば…

問題！ 手紙などで使う「親展」の意味について、正しいものはどれか。

- 1 宛名の人が開けるようにという意味 2 親しい間柄の人が出した手紙であるという意味
3 手紙の内容が全く私的であるという意味 4 子供ではなく親が開けるようにという意味
答えは一番↓に

次に「ヘルパーに求められる礼儀作法とは」と題して、介護の現場で必要なマナーや礼儀作法10項目に対して、受講生に自分で自分を評価していただきました。 例えば…

・自分が何か間違ったことをしたと思ったら、素直に利用者に謝る。

- 出来ている あまり出来ていない 全然出来ていない 笑ってごまかしている

最後に守秘義務に関する事例検討をしました。小平もだんだん変わってきたなあ…と実感するくらいとても元気な介護者が多く、そのお陰で大変に盛り上がった事例検討になりました。あまり機会のない介護者同士の意見交換の場であるためか、受講生の皆さんも「とても勉強になりました。」「またこういった介護者同士で話し合える場を持ってもらいたいです。」といった感想を寄せて下さいました。

ところで皆さん知っている方も多いと思いますが、「実るほど 頭(こうべ)を垂れる 稲穂かな」という句があります。人は知識や教養をつける事で更に謙虚になるという、本来は学ぶ大切さを詠った句なのですが、この場ではもう少し違った私なりの考えを書いてみたいと思います。

研修や資格など、勉強する機会が多いのがこの介護の仕事ですが、はたしてそういった機会に勉強することのみが介護者としての勉強でしょうか。利用者さんは十人十色であるのだから、私はむしろ介護の現場が何よりの勉強の場だと思っています。しかもその勉強は自分の成長のためよりも、逆に利用者さんの生活をより良くサポートするためにあるべきだと思います。

ですので私は先ほどの句をこの仕事になぞらえるならば、「介護の現場で学ぶたびに、より利用者さんの立場に立って考えられるようになる」そういう謙虚な姿勢を詠った句と読みます。技術的な事を抜きにすると、研修とはその姿勢や考え方を学ぶためにあるのではないのでしょうか。

今後もステップアップ研修として様々な研修を考えております。是非皆さん受講される際には、こういった考え方も参考にしてみて下さい。問題の答えは①でした。(新井 智)

自立生活プログラムリーダー養成講座報告

10月20日、21日、22日とピアカウンセリング委員会の依頼で神戸にある「Beすけっと」というセンターで開催された、ILPリーダー養成講座のサブリーダーとして行きました。神戸には初めて行きましたが、勉強になったことが2つあります。1つ目は新幹線をあまり利用したことが無く、何日前からチケットを買ったらいいかわからなかったのも、一緒に行ったもうひとりのリーダーの方に聞いたところ「1ヶ月前あたりで大丈夫」と教えてもらいました。2つ目は最寄りの駅から会場までのバス利用でした。以前、バリアフリー委員会で地方の不便さは聞いていましたが、1時間に1本の割合でしかノンステップバスがなく、東京では1時間に4～5本の割合で少ないと思っていた自分でしたが、それは贅沢な考えだと思いました。会場で使った施設の設備は館内は車いすでも自由に動けるところでした。泊まった部屋は2室車いす用にできていて、お風呂とトイレが広く、特に驚いたのがお風呂場にシャワーチェアが置いてあったことと、浴槽の高さに合わせてすのこでできた洗うところがあって楽に浴槽には入れそうだったことです。

講座内容としては、自分が担当したのは「ILPの意義と目的」と「ILPとピアカウンセリングの関係」をやりました。初めてこの講座のリーダーをやったので、何を話していいかわからず(もちろんもう1人のリーダーと打ち合わせはしましたが)無我夢中でした。おまけに風邪も治らず、体調不良のまま行っただけで受講生にわかってもらえたかどうか心配でしたが、なんとかもう1人のリーダーやBeすけっとの方たちの配慮でやれて良かったと思います。受講生の障害はさまざまで身体、聴覚、視覚などでした。自分では関わったことがなかった聴覚障害の方と、どうやってコミュニケーションをとったらいいかわかんないなあと感じていました。何故かという、差別的に聞こえるかもしれませんが、相手は聞こえないわけですから、こちらの方で話していることを口を見て読みとるという方法もありますが、私の場合、言語障害があるためそれは無理だし、かといって手話ができるわけでもないし、といろいろ考えていたところ講座中のコミュニケーションは手話通訳の方に頼みましたが、一対一になるとなんとかわかるとその方も言ってくれて、夜、講座が終わった後いろいろな相談を伺ったり、情報交換をすることができました。どんな障害でもどうにかコミュニケーションがとれるんだと感じました。東京及びその周辺だけでなく、地方に行ってみるのも勉強になるなあと感じました。東京及びその周辺にはセンターがいくつもあり、様々な講座を数多く行っているため、そこに地域の障害者が集中することは極まれです。ですが地方のセンターが講座を行った場合そこに地域の障害者が集中するので、いろんな境遇をもたれた方と出会えたからです。

しかし、今回の出張は風邪で最悪でした。一言話すたびに咳き込んでしまいつらかったからです。ですが、自分にとって良い経験になったと同時に、こういう機会にもっと出て力を付けたいと思いました。そして最終日、新幹線の待ち時間の間に、駅の近くにあるハーブ園にロープウェイでのぼって行きました。車いすごと乗れるようになっていて、楽に行けました。ロープウェイから見た神戸の街はとてもきれいでした。(大淵)

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。

①高田 貴志さん

どうもこんにちわ。昨年8月より職員となりました高田貴志です。約1年前にも似たようなことを書きましたが、職員になったということで、もう一度自己紹介から書こうと思います。

年齢25才、B型。少し前までは大の犬好きだったのですが、今年5月にめでたく愛娘「桃花」が生まれ、犬を卒業し、大の娘好きになりました。得意なことは赤ちゃん言葉でちゅ。あと好きなことと言えば、サッカーです。小さい頃は日向くに憧れ、よく波に向かってボールをけたたけものです。得意なプレーはウォーミングアップです。家とかで「ボーッ」としてても好きですね。何も考えずに読むことができるマンガがいまだに好きで、たまにマンガ喫茶とかも行ってしまっています。オタクです。嫌いなことは言えません。

自己紹介はこの辺にして、去年や今年に入り、多くのヘルパーの方がヘルパーとしてこの事務所に登録されました。私もこの事務所に登録されてから、まだ3年近くしか経っていないのですが、そんな新しい介護者の方たちと介護と一緒に仕事をしたり、研修と一緒に考えたりする中で、とてもいい刺激を受けました。と言うのも、新しい介護者の方と一緒に介護に入ったときに、新しい介護者の方がすごく頑張っているのを見て「俺が介護を始めた頃もこんな風だったのかな？」と初心の頃の自分を振り返ることができ、「初心を忘れない」ということを改めて思い出させてくれたからです。「初心を忘れない」と言っても、そう思うだけでは忘れていってしまうわけで、実際に「初心」で働いている介護者を見たり、接することにより、忘れないでいられるのではないかと私は思いました。私もそんなに古くからいるわけではなく、まだまだ新人なのかもしれませんが、私よりも新しい介護者の皆さん、どんどん刺激を下さい。そして第3の足にも刺激を。そして初心を忘れないで、これから頑張っていきましょう。こんな私ですが、皆さんよろしくお願ひします。

②三澤 勇人さん

皆さんお疲れ様っす、今度新しく介護職員になりました(三澤勇人)、通称「ワイパー」です。(なぜ?まっいいか)私は「酒と泪と女?と野球」が大好きです。誰か友達になって下さい、(唐突だなあ)そして私を、誘って下さい、決して断りません。(介護中を除いてね)たまに介護中でも。(駄目じゃん!)とにかく一緒に飲みましょう、野球しましょう、語りましょう、笑いましょう、泣きましょ、そしてぶっちゃけましょ。(文章めちゃくちゃ)そうなんですアホなんです。遊びたい盛りなんです、今が旬なんです。(意味わからん)人様にえばれる程、学歴もないし、何か得意がある訳でもない点数つけるなら30点そこそこの男です。が、「酒と泪と仕事?と野球」に関してはコールド勝ちっす、雨天コールドっす、いやいや、5回10点差のコールド勝ちっす。(勝ち負けの問題?)だからそんなワイパーを見捨てないで、「ウサギはね、さみしいと死んじゃうんだよ」です。(小雪ね)だか

ら時々エサを与えて下さい、遊び相手をしてあげて下さい。(何のこっちゃ)…あ～何かひどい挨拶になりそうなので、(十分なってるから!)この辺から普通にちょこっと自己紹介。

(始めからそうして)神奈川県平塚市出身、AB型、47年8月8日生まれ。19歳から芝居の世界にハマリ30歳まで劇団MCRにてひたすら舞台。唐突ですが、(何!?)芝居を観たことありますか?演じたことありますか?(なんて失礼な聞き方!?)って聞くとほとんどの人が無いと答えるのではないかと思います、(そんな事は無い)これが結構、観るのも演るのも楽しいんです。(ふ～ん)自分達がやってきたお芝居はシチュエーションコメディと言って、お話の流れで笑わせる様な芝居です。ですから、決して一発ギャグなどで笑いを誘うような低俗な芝居ではありません。実際にどこにでもありそうな話を面白、おかしく書き演じる、そんな芝居です。今も劇団MCRは活動中ですので興味のある方は是非!(宣伝?)とにかくスカッと気持ち良く笑いたい方にお勧めです。宣伝はこの辺にして…(するな!)自分が芝居を離れ今も感じていることは人は皆、自分「自分と言う役」を演じているのではないかと、(はぁ?)例えば家族と居る時、友人と居る時、仕事をしている時、など。少しずつ気持ちが違ったり、話し方が変わっていたり自分では気付かないかも知れませんが…ちょっと怖いすよね、(怖いか?)でも本当の自分を知っているのはやっぱり自分だけ、どれだけ本当の自分で周りの人達と接する事が出来るか、自分はそう心がけて…まあ自分が言いたいのは皆知らず知らずのうちに自分と言う役を演じているのでは無いかと。それって楽しい事「生きる事」だと思ったんですよ。何か偉そうに書いたんですけど所詮ワイパーですから、笑って許して下さい。(パクリ?)芝居の事を書くこと終わらないのでこの辺で。(十分書いているから、宣伝もしてたし…)バイトも色々やってきました、警備員、運送屋、飲み屋、カラオケ、Gスタンド、など。(などってまだ他にもあるのかよ!)本当にヘルパーとは無縁の世界で生きてきた自分ですが、今この事務所に入って仕事をして沢山の人に会い色々な事を知り、今までの自分に少し後悔しています。(どうしたワイパー?)もっと早くこの仕事をしていれば、出会っていれば…。(おいおい)だからこそ今この瞬間も含めこれから全力投球、完全燃焼(燃え尽きないでね)でやっぺいこう、やっていきたいと思っています。「頑張れ!!」(自分で言っちゃったよ)まだまだ未熟者ですが、これからどうぞ宜しくお願いします。……………

……………皆さんいかがでしたでしょうか、主演・ワイパー、助演・(三澤勇人)でお送り致しました 「御挨拶」 ～第一印象が大事～ 最後の方は()が多く大変失礼で読みにくい文章になってしまいました、読みにくい方は()を抜かして読んで下さい。

(遅い!遅すぎる!!)しかも、こんな最後までお付き合いして頂きまして……。 相当、暇なんですね。(っておいおい!)とにかく人間第一印象が大事です、(本当分かっているの?)一生懸命頑張っている失態は必ず取り返します。そして、こんな「御挨拶」をお許し頂いた小平のスタッフの皆さんに感謝!とゆうことで締めさせて下さい。有難う御座いました。



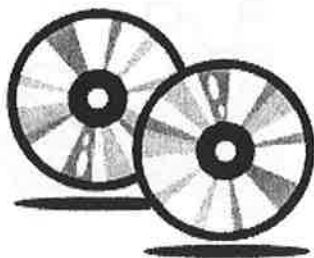
③中山 恵実さん

みなさま、はじめまして！！中山恵実と申します。介護者になってもういつのまにか1年生になってしまいました。会ったことがない方も多々いらっしゃると思うので、一応自己紹介をしようと思います。名前は先程も言いましたが、中山恵実です。年齢は今年で20歳になり、一応若いです。茨城出身でマイペース(かなりのんびり屋)で、結構サバサバとしている人です。音楽を聴くこと、寝ること、食べること、一人の時間を大切にすることが、今の生活の中ではなくてはならない部分です。あと、ようやく??堂々とお酒が飲めるようになったということでもよく飲んでおります。お酒を飲むのもなくてはならないことのひとつでした！！まあ、自己紹介はこんな感じです。話をする機械があったらきつとこんな人間だということがわかっていただけたらと思います。

え〜っと、そろそろ介護のことを話さなくてはですね。私が介護の仕事に興味があったのは結構昔からあったのですが、自分がこの仕事をする機会がくるとは思っていなくて、本当にたまたまバイト情報誌で目にしてまさか受かるとも思っていなく、受かった時は周りからもビックリされてしまいました。最初はほんとうにどんな仕事内容とかもちゃんとわかっていない状態で、どうしていいかなどわからなくて、とにかくすべてに対してがむしゃらにやっていました。そんな中、いろいろと失敗したりしていろんな方に迷惑をかけてしまうことも多々あり、介護者としてこんな自分でいいのかなど考えたりして自分自身の考え方と向き合ったりしながら今、やっております。

介護という言葉はほんとに奥が深いというか何と云って良いのかわからないのですが、まだまだわかっていないところがたくさんあるので、自分の性格でもあるマイペースを良い意味に考えてやっていけるように、自然体で自分自身も無理をあまりせずに行っていこうと思います。偶然に介護という仕事に出会って今でも楽しくやっていることが自分でも結構不思議だったりしているのですが、それは今まで自分に関わってくれた方々のおかげだと思います。ほんとにです！！

これからも多々多々、みなさまには助けをもらうことがあると思うのですがどうぞよろしくお願い致します。会った時には、声でもかけて下さいませ。こんなあまりまとまっておらず読みにくい文章だったとは思いますが、ここまで読んでいただきありがとうございました！！



介助者紹介

今回は、2人の介助者をご紹介します。

①佐久間 美香さん

こんにちは。佐久間美香と申します。好きなことは音楽をやる事、(バンドを組んでおります)バイクでツーリングする事、絵を書く事、梅干や味噌などの食品を作る事、あとは活字中毒なので、風邪薬の箱に書いてある注意書きから、怪奇小説まで、活字になっているものなら何でも、読む事が大好きです。

介護の仕事に就いて早いもので3年半ほどになりますが、聞き間違い、勘違い、失敗のオンパレードで本当に利用者の皆様には普段から迷惑ばかりかけております。

もし、東京中の人を集めて「間抜けな人間コンテスト」みたいな催しをやったらベスト30には入れる自信があります…。

よく通る道沿いに立っている電信柱に、空手の生徒募集の貼り紙が貼ってあって、その紙に大きく書かれているキャッチフレーズが、『強い心を育てる』というものなのですが、何故か通るたびに『狭い心を育てる』と読み間違えてしまって、しかも心の中で(へえ、狭い心ってどうやって育てるんだろうなあ)と本気で考えてる自分がいて、しばらく経ってから自分の愚かさ加減に気がつくというお粗末さ…。

いつもこんな私と辛抱強く付き合ってください利用者の皆様、本当に、ありがとうございます。とても感謝しております。

どんな仕事に就いたときでも、周りにいる方々が、魅力的かどうかというのは、私にとって大きな問題なのですが、利用者の皆様や、コーディネーターの方々は、本当に人間的魅力にあふれた素敵なお方ばかりで、学ぶことが大変多く、私って幸せだなあ、と思う今日この頃であります。

最近、よく思うことは(人間って考えなきゃならない生き物なんだなあ)という事です。ずっとずっとな〜んにも考えずに生きてきた私にとって、考えるという事はなかなか大変な事なのですが、いろんな事を考える事によって道が開けたり、脳が活発に働いてシャキッとなったり、相手の事を思いやれたりするのかなあ、などと思います。

これからも何とか、足りない頭を絞って精一杯介護の仕事に取り組みたいなあ、と思っておりますので、どうかこんな私ですが、皆様よろしく願いいたします。

②新名 広樹さん

こんにちは！新名と申します。宮城県西都市出身、18才で上京しまして、音楽の表面をちょこっと勉強して、最

近までバンドやってました。今は個人スタジオミュージシャン兼介護者として、日々を親バカ道に励んでいる子持ちの30才です。僕が介護をやり始めたきっかけは「あっ！福祉」



というより割りのいいバイトって感じで、福祉に対して何の関心も熱意もないところから始めました。そう・・・あれは忘れもしない平成9年・・・(あれ? 8年だっけ? 10年? 忘れました) 冬、面接に行き、絶対採用されない自信と確信を持っていたのに「あれ? 採用? 何するんですか?」って感じで、いきなり利用者さんの家に行って(今は研修とかやってみたいですけど)「こんにち。よろしくお願ひします」と、何をすればいいのかなかちちょっと警戒しながらやっていくという始まり方でした。各利用者さん宅には週1回ぐらいだったので、なかなかうまく内容を理解できず、いちいち基本的なことを聞きながらやって「これでいいのかなあ・・・」と不安に思いつつも、誰にも相談するわけでもなく、でも良い人っぽくやっていました。もともと自分は人に意見することは出来ないタイプだったので、利用者さんからの指示を、別のやり方のほうが早いとわかっていても言えずに、ハイハイ指示通りにやっていました。今思うと言わなくて良かったと思っておりますが・・・。しかしハイハイとやっていくうちに、だんだんその利用者さんなりの考え方が分かってくと「あの時はあれで良かったんだ・・・ここにつながってたのか」なんて、自分がいかに一部しか見てなかったかを気づかされました。そして、今では僕は人を見たい目や、一言二言、一部の変な行動だけで判断してきたような気までできて、さらに少年時代にいじめっ子だった自分まで思い出し、「なんて俺は愚か者だったんだー!!」と、田舎に帰った時、そのいじめてた子の父さんに泣いて謝ったりもしたぐらい気づかされました。(泣いたのは酒が入ったからでしょう)やり方は違うけど結果は同じ、同じだけど中身が違ってくる、人の世界は多様で他人にとやかく言われる筋合いはないし、自分以外の意見はひとつの選択肢、押し付けられるのはまっぴらごめん、どこかの超大国の大統領に説教したくもなります。しかしこれも押し付け?となると人には言えない自分で気づかなければ、世界に平和はこないのでしょうか?と誰でも一度~年中考えることを思えるようになりました。そしてあっという間に数年たちやいました。介護を始めて何年経ったか分かりませんが、その間いろんなことありました・・・ある利用者の夜の介護の時、仮眠を取ってうとうとしてる最中、ふいに玄関のドアがガチャッ、ボタンと鳴ったので「え? もう朝?」と思ったら、まだ外は真っ暗で「うっわー、ドロボー? どうしようどうしよう?」とドキドキハラハラしながら殺られないように「どちらさまですか?」とそーっと聞いたら「はあ?」とか言われたんですけど、身なりを見たら、酔っ払ってけんかして負けて帰ってきた野良犬みたいな奴で、勝てる勝てると思ったので強気でガンガン言ったらやっぱりただの酔っ払いで、どっかの会社の寮と間違えただけだったりしたんですが、本物のドロボーで刃物とか持っていたりしたらどうなっていたのかと、ぞっとしたこともありました・・・。あと車いすを押してたら突然後ろからカラスに蹴っ飛ばされたりしたこともありました。その他、おもしろいことやいろいろありました。仕事としてなかなかたくさんの人と出会うことは難しいですが、自分を見つめ直す貴重な数年でもありました。そして初めは同じ年位の利用者さんばかりでしたが、近年、年輩の利用者さん宅にも入ることになったので、また世代の違った考えや「おばあちゃんの知恵袋」的なことまでいろいろ学んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

利用者交流会の運営スタッフになって

だいぶ暖かくなりましたが、皆様お元気ですか？自立して8月10日で1年3ヶ月になりました。始めは、食事会の時にお客様として参加していました。家で食べれない家庭料理が食べられるし、いつも会えない利用者さんと話が出来た。ゲームも楽しいし、なんとなく家で一食メニューを考えないでいい事が一番いい事ですね。始めは事務所の奥でやっていたのですが、だんだん人数が多くなって入りきれなくなり、今は研修室になりましたが、研修室もキュウクツになりつつあります。参加者が多くなったと言う事で、嬉しい悲鳴です。

私も食事会のお手伝いをしてとたのまれ、職員の方とメニューを考え、買い物や、前日と当日のタイムテーブル、やくわり分担を決めたりします。けっこう事務所に通う事が多くなり、私もお役に立てるのかなと思いつつお手伝いしていましたが、だんだん楽しくなっています。難しい事が沢山ありますが、よき先輩が丁寧にアドバイスしてくれますので、それなりに頑張っています。

まだまだ新米スタッフで至らないところがございますが何卒よろしくお願い致します。

(中山 喜美子)



12月17日利用者交流会(クリスマス会)にて
左の写真：大平さん(介助者)と松本さん 右の写真：磯貝さん(介助者)と中山さん

コーディネーターになって…

皆さん(初めての方もお付き合いの長い方も)こんにちは、栗田健司です。早いものでCIL・小平の一員にならせて頂いて4年半という月日が流れてしまいました。平成11年の4月に介護者になったので、その時にこの世に生まれた赤ちゃんがもうすぐ5才!?…なんて考えてみると、月日の流れの早さに驚くと共に、子供を保育園に送りに行く度に4才児クラスの連中にライバル心を燃やさずにはいられない今日この頃です。

ちょうど一年くらい前から「コーディネート」という業務を少しずつ与えられ、今年の春から夏ころにかけて「コーディネーター」という役職名を頂戴いたしました。それまでは介護職員として介護に入っていたので、利用者と自分の関係を維持しつつ「当事者主体」「エンパワメント」に基づく介護を日々実践していけば、とりあえずの仕事はこなしている事になっていました。しかしコーディネーターになってからは、広い視野で全体を見渡しながら結果を予測して行動する先見の目を持つことが、ますます必要になってきました。

コーディネーターの仕事は一言で言えば「利用者と介護者の調整役」ということになるのですが、その内容として”利用者・介護者の相談役”があります。CILの介護派遣には、必ず障害者スタッフと健常者コーディネーターがペアになって担当になるので、利用者・介護者の双方にとっても自分と同じ立場で、しかも自分よりも長く経験を持つ人に相談することが出来ます。そこでは介護技術に関わることから様々なトラブル、はたまた全く介護とは無縁の趣味的なことまで、いつでも相談に乗りとにかく話を聞きます。話を人に聞いてもらうことで、不満や悩みが減ったり解消したりすることが結構多いのです。そして、そんなことでは解決しない問題については今までの介護を通しての知識や経験をフルに活用し問題に臨みます。それでも駄目な時は事務所のスタッフ総出で知恵を絞ります。

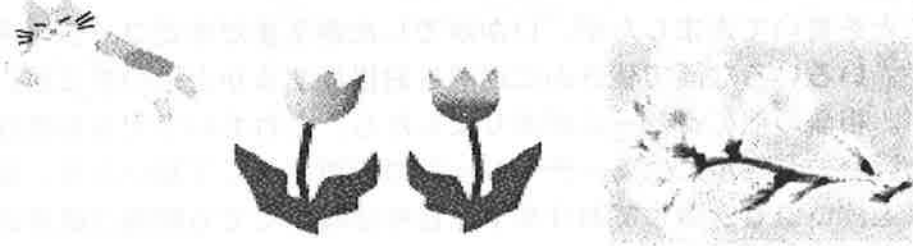
CIL・小平では、支援費制度の介護派遣に必要な“日常生活支援研修”、“2級ヘルパー研修”の他に、独自の“一年研修”、“三年研修”があります。(研修担当者が「どうやったら受講生に解りやすく伝わるだろうか…」と、いつも頭を悩ませているものなのですが…)介護技術や知識のレベルを上げ、きちんとしたモラルを身に付けることにより、介護者は自信を持って介護に入ることが出来ます。利用者にとっては安心して介護者を入れることで、初めて生活が安定するというものです。特に、初めての利用者に介護に入る時は、信頼関係を築き、その後の関係をスムーズにする上で、これらの研修は大きな助け・材料となります。しかし、このような研修も受ける側の姿勢次第でその収穫物は大きく違ってきます。介護者の皆さんには、研修をレベルアップのチャンスと捉えて頂き、より積極的な姿勢で受講されることを希望します。

何だか性にも合わないことを書いてきましたが、いかがでしたか?まだまだコーディネーターとしては新米なので、いろいろな面で皆さんに迷惑をお掛けするかと思いますが、長い目で見てやって下さい。相談の他にクレームがありましたら、これもいつでもお受けします。また、利用者・介護者の皆さんにはローテーションの変更に応じて頂いたり、臨時の介護に入ってもらったりと、いつも感謝しております。日中は暖かくても朝晩は肌寒かったりします。皆さん体調など崩されませんよう、ご自愛下さい。それでは…。(栗田)

施設から在宅生活になって

私は杉並区に在住の中山喜美子と申します。1947年生まれです。病名は進行性筋ジストロフィー症(顔面肩甲上腕型)で、特に上腕がひどく、今は歩行は出来ません。発病は10歳頃で義務教育まで通学しましたが、足も弱くなっていて重いまばんを持ち、足を引きずりながらの通学はつらかったです。卒業して、すぐにカメラの会社に入社しましたが、通勤に転ぶことが多くなり休職することになりました。それからリハビリ、注射治療をしましたが良くはなりませんでした。会社は復職は認めてくれませんでした。仕方なく20歳で転職しましたが、進行が伴い、19年間働いて40歳で退社しました。親も高齢になり、いつまでも頼ることは出来ないと思い、今度は授産施設に入所することになり、ここからが施設暮らしの始まりです。障害者だといっても、作業も生活も介護をしてもらえない日常は厳しい生活でした。自分のことがだんだん出来なくなり、授産施設の暮らしもここで終わりとなりました。今度は小平の曙光園というスモン病の患者で作った中間施設に入所しました(平成2年)。ここは自分のことが自分で出来る人のための自立訓練の施設です。洗濯も、上がらない腕を使って無理して干して、バランスを崩して転んでしまったり、何分もかかるので干し終わった時にはくたくたに疲れて何も出来なくなってしまう。着替えもボタンがかけられないので上だけはずして着たり、ボタンのつかない服を買っていました。うまく起き上がれなく、ベッドから何回も落ちたこともあります。トイレも無理してやっけて、転んで骨折してしまったり、入浴の時も転んで骨折してトイレに連れて行ってもらえなくなり、オムツを男性職員にされた時にはなんとも言えない嫌な気持ちでした。ある時、0157の食中毒事件があった時から、居室でお菓子は食べられなくなり、週3回、園で決めたお菓子を、決められた時間にお金を払って食べられるのみになりました。家族や見舞い客が持ってきた食べ物は没収されてしまいました。入所者が食べないで我慢しているのに、職員は休み時間にお菓子を食べているのです。いつまでも施設にはいたくないし、重度になって病院生活になるのは嫌だった。以前から自立のことは考えていたが、なかなかきっかけがつかめないでいるときに、友人から自立生活センター・小平のことを聞き、ILプログラムに参加するようになりました。天候が悪いと外出禁止にされてしまう園には苦勞しましたが、ILに通ううちに気持ちが強くなり、自立の決心ができました。今は自立して2年近くになります。大変なこともありますが、自由に食べ、自由に行動でき、新しい発見もしました。何もわかりませんが、マイペースで生きていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。

(中山)



日常生活支援研修が始まりました

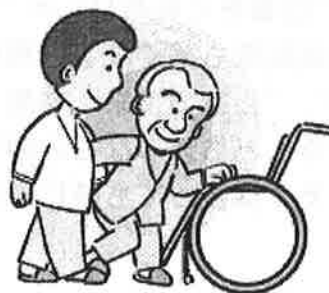
昨年度からの支援費制度導入に合わせて、ヘルパーには原則的に資格が義務化されたことをご存知の方も多と思います。支援費制度は、障害の状況に応じて身体介護・家事援助・移動介護・日常生活支援という4つ(知的・児童は日常生活支援を除く3つ)の介護類型に分けて支給量が決まります。この中で、日常生活支援というのはあまり聞きなれない言葉ですが、長時間の介護を必要とする全身性障害者のための介護類型です。支援費制度では、障害種別(身体・知的など)と介護類型別(身体介護・家事援助など)に必要な資格が決まっていますが、これまでなかった日常生活支援という介護に入るために必要な資格を得るための研修、「日常生活支援従業者養成研修(以下日常生活支援研修)」が新設されました。

ところで自立生活センター・小平の介護サービスを利用されている方には、長時間要介護の全身性障害者が数多くいます。即ち日常生活支援の介護類型でサービスを受けている方が多いということになります。そのため自立生活センター・小平では、東京都の研修指定を受けた西東京自立支援センターに講師を派遣し、日常生活支援研修を開催することになりました。

日常生活支援研修の内容ですが、都で定められている内容は、大まかに分けるとホームヘルプサービスや介護等に関する講義が9時間、実際の介護等の演習をする時間が11時間の計20時間となっています。西東京自立支援センターの研修では、演習11時間のうちの6時間を、利用者宅において実際の介護のノウハウを学ぶ「実習」に代えて実施しています。上記の内容は、支援費制度発足以前に、自立生活センター・小平が独自に行ってきた「新人研修」とほとんど同様の内容です。そのためこの研修を受講するのは、基本的に新たにヘルパーとして採用された方ということになります。8月に指定を受けてから10月末までに3回日常生活支援研修を実施し、9名の方が日常生活支援従事者の資格を得ています。

利用者の方には、日常生活支援研修の実習の受け入れをお願いすることがあるかもしれませんが、ご協力よろしくお願い致します。また、これまで行ってきた2級ヘルパー研修も、これまでどおり年1回から2回、行っていく予定です。よりよい研修にするため、皆様のご協力をお願いします。

(佐藤)



ふとした瞬間…その③

皆さんこんにちは。さて“職場関係”を上手く保つための関係プレーについて“支え合い”、“信じる”と2つのキーワードにふれてきました。今回は前々回の原稿で挙げた3つのうちの最後のキーワード“同じ目標に向かう”についてお話しさせて頂きたいと思っていました。ですが、前々回の原稿を書いてから早1年。私の中で“職場関係を上手く保つための関係プレー”で他にも幾つか思うところが出てきてしまったので、今回はその辺も踏まえつつ、お話しさせて頂こうと思います。

まず、“同じ目標に向かう”についてですが、例えば一つの仕事を複数の人で行うとします。“仕事”に関わらず全ての“物事”に対してそうだと思うのですが、これで完璧と言うことはあり得ないと思います。まして、自立生活センターの仕事はサービス業です。サービスを受けるのは生きている“人”です。ですから、サービスの質も絶えず生き物のように変化し成長していかなければいけないと思います。誰かがこれで完璧という線を引き皆がその上を見ようとしなければそれはそれまでの物となってしまう、時が経てば経つほど使い物にならなくなります(勿論経験や自信も大切ですが、それに溺れてしまっただけは何にもなりません)。また、適当にやったり、“これで良いや”みたいな中途半端な気持ちで取り組めば、結果高い目標を持ってやっている人に迷惑をかけ、サービスを受ける側の信頼を失い、自分自身への信頼も失ってしまうことに繋がりがねません。ですから、目指す物をお互い共有しつつ、“同じ目標に向かう”または“同じ方向に向かう”ことはとても大切なことだと思えます。

次に、一つの仕事を複数の人で行う場合、“自分だけ暴走”するのは当たり前ですが関係プレーを取れているとは言えないですよね。確かに、自分一人でこなしてしまった方が楽であったり、早い場合もあります。また、たまたま与えられた仕事が自分の得意分野であったりする場合もあります。だからと言って、自分一人で仕事をこなしてしまっただけは、やはり関係プレーを取れているとは言えません。それは、複数で仕事をするということには色々意味があるからです。例えば一人の経験者と未経験者が一緒に仕事をし経験者のノウハウを未経験者が学ぶことにより、未経験者は経験を積んでいくわけです。結果、初めは一人しか出来る者がいなかった仕事が、二人、三人と出来る者が増えていくわけです。そうすれば、より多くの方に良いサービスが提供出来るようになりますよね。逆に、教えることの困難さでそれを怠れば、自分に何かあった場合の対処が誰も出来ませんし、問題解決にも時間がかかってしまいます。しかし、一つの事柄に対して知識のある者が複数いれば、例えば責任者が倒れても何とかなる可能性が増えます。また、自分はそう思っていなくても、“仕事をくれない”＝“自分は信頼されていない”と部下や同僚に思われ、結果お互いの信頼関係も薄くなると思います。ですから、その時は楽であっても“自分や周りの信頼関係”、“会社の将来”を思うのであれば、知識を共有し周りにペースを合わせながら仕事をするのも大事なことのひとつだと思えます。

さて、そうは言っても時には相手のペースにいらつくこともあるかと思えます。どうし

ていつくのでしょうか？これには色々と理由があると思いますが、では初めに相手側に考えられる理由について触れて行きたいと思います。まず“与えられた事柄に対して不慣れな場合”。これは誰もが一度は経験することだと思います。例え今現在バリバリ仕事をこなしている人でも、初めは不慣れなわけですし、初めから何でもこなせる人はいません。誰もが失敗に失敗を重ねて、今があるわけです。ですから、きっと誰かに自分がそうしてもらったように、その人が出来るようになるまで根気よくつき合い、それを信じて見守ることが大切なことだと思います。次に“他にもっと大事な仕事がある場合”。これについては読んで字のごとしですが、物事には優先順位がありますし、仕事は一つではありません。例え自分が頼んだ事柄が一つでも、例え自分がどんなに急いでいても、その人にはその人の置かれている状況があるわけです。ですから、その人が今現在どれだけの仕事を抱えているのかを見極めて、気を配ることが大切なことだと思います。他に、“体調が悪い場合”や“やる気がない場合”等が考えられますが、これらについてはまた触れる機会があったときに、お話しさせて頂ければと思います。

では、もう一つの自分に考えられる理由ですが、“気が短い場合”です。これも読んで字のごとしなのですが、気が短いと言うことは待つと言うこと、また相手を許すことが出来ないことかと私は考えます。“自分は何をしても手際が良く、アイツは何をしてもダメで鈍い”と思っているそのあなた！そんなあなたに対しても、同じように思う人は必ずいます。世の中には上には上がいますからね。では、そう思われた場合あなたはどうなりますか？大抵の人は、怒られることや失敗に恐怖や畏縮を覚え、出来ることも出来なくなりま。結果、仕事のペースダウンにも繋がると思います。逆に、温かく見守り根気よく付き合ってくれる人と仕事が出来たらどうですか？勿論仕事には期限のあるものもありますが、リラックスして十二分にいつもの力を出せることに繋がると思います。ですから、自分は“気が短い”と思っている方は、少し自分の気持ちをセーブすることが大切なことだと思います。加えて、これは人から教わったことなのですが、“その人が話すスピードが、その人の考えるスピードと思われるのでは”と私は教わりました。経験上私もそう思います。ですからこのことについても頭の片隅に置いて、人と付き合いしていくことが大切だと思います。ただ、少し話はそれますが先ほども書いた通り、仕事には期限がある物もあるので、無理な物は無理と言ったり、人の力を借りることも大切なことの一つです。

さて関係プレーを上手く取ることについての続きですが、“自分の欠点を理解する”ことも大事な一つだと思います。当たり前ですが完璧な人間なんてこの世にはいません。ですから、どんなに出来る人でも欠点は有ります。また、人によってはいくつも有ります。では、どうしたら良いのでしょうか？欠点があるからといって、落ち込む必要もないし、自分を責める必要もないと思います。要は、どれだけその“欠点”と上手く付き合いいかだだと思います。どんな人間にも欠点は有ると言いましたが、それとは反対にどんな人間にも良いところ（これをすぐれたところと表現したとします）が有ります。その良いところが、欠点を補える物なら良いのですが（例えば、物を覚えるのが不得意だが、努力をするのが得意なのでそれで補っている）、世の中そんなに上手く行くはずがありませんよね（例えば、物を覚えるのは不得意だが、体力には自信があるなど）。では、どうしたら良いので

しょう…。自分で解決できるので有れば、それが一番なのですがそれが困難な場合は、誰かに相談することです。理想を言えば、同じ欠点を持っている人に聞けば、その人がどんな方法でそれを補っているかを知ることが出来ると思いますが、やはり世の中そんなに上手く行くはずがないのです。ただ、周りに相談することにより、自分一人の小さな考えから多くの意見と考えに変わるのです。その意見を参考に、欠点と向かい合って頂ければと思います。でもまずは、自分の欠点を見つけることから始まりです。

逆に、“欠点”が有ることを解っていないながら見て見ぬ振りをしている人は、それ以上の成長は難しいし、連係プレーを取っていくのは困難かと思われれます。余談ですが、“欠点”を人に話す場合に壁になるであろうことが、幾つか有ります。一つは、“欠点”を口にする勇氣があることです。多くの方は、“欠点”と言う自分の弱いところを隠しておきたいものです。それは、それを話すことにより関係が深くなるという場合も勿論有りますが、立場が低くなるということも有りえるからです。ですが、そんなことを言っていては何も始まりません。勇氣を持って話してみてください。まずは、何でも話せる親友に相談することをお勧めします。次に壁になるであろうと考えられることは“プライド”です。人は個人によって高さは大小さまざまですが、この“プライド”と言う物が有ります。“プライド”とは誇り、自尊心、自負心といった意味があります。誇りに関して言えば、仕事に対しては持っていた方がよいとは思いますが、自負心が強いと人の意見を取り入れることが難しいと思います。人の意見が聞けないと言うことは、“欠点”に対しての人の意見が心に入っていないと言うことです(まあ、自負心の高い人は人に欠点なんて言わないと思いますが…)。さらに人の意見を受け止められないのであれば連係プレーも取れませんし、孤立した存在になりかねません。そうなってしまうと周りとの関係を取ることも難しいですよ。

さてさて、“職場関係”を上手く保つための連係プレーを取るにはと言うことで色々とお話しさせて頂きましたが、ここまで紹介させて頂いた物は私個人の思想でして、まだまだ皆様のご意見も多数あると思っております。どこかで私とお話しをするご縁があった際には、その旨お聞かせ願えればと思います。

最後に、“この人としっかりとした関係を取りたい”と思うことが全ての始まりではないかと私は思っている次第です。

(小泉)



2002年11月28日ピアカウンセリング集中講座より
小泉さん 湯山さん・介助者 斉藤さん・介助者

私と障害と家族

いつも読んでくださりありがとうございます。今回は学生生活が終わった頃からの事を書きたいと思います。家業を継ぐため、親の手伝いをしながら、結構気ままに暮らしていました。ただ、忙しい家庭環境でしたので、安らぎのある自分の家庭が欲しいと思っていたとき、夫と出会いました。仕事をしていても良いこと自分と似た感覚を持っていること、私が婚約指輪を気に入らないと言ったら買い換えてくれるなどわがままを聞いてくれる優しいところに惹かれ(その指輪もサイズが変わりタンスの肥やしになっています…)結婚しました。結婚する少し前に歩き方がおかしいし、自分でもよく転んだり、片足飛びが出来なくなったり体の変だ、ただ事では無いとの思いが強くなって来ました。整形外科や、カイロプラクティック、ヨガといろいろなことをしたのですが、疲れやすく歩くことが辛くなってきました。家庭の医学という本で神経内科を知り受診しました。検査入院をして筋電図、筋生検をすると多発性筋炎の疑いがあるけれどほとんど進行しないだろうと言われ、東村山の公務員住宅で新生活が始まりました。両親に守られていた娘時代は気楽でしたが、一人前に扱われない不慢がありました。パートナーがいるということは自分一人だけの生活では無いという不自由さも有りましたが、結婚によって精神的に自立し将来の生活を二人で作り上げていく希望に輝いたものでした。そして、長男が誕生しました。妊娠中も歩くことは不自由だけれど、ゆっくり動けば生活に支障はありませんでした。体型の変化もゆっくりで耐えられました。しかし、産後体型が急速に変化し、筋力が急激に落ちたのを感じました。そして、自分の身体はどうか動かせるのですが、子供を抱き上げる、ベビーベッドに寝かせるなどが出来ず生活に支障が出てきました。そんな時、東村山保健所で難病検診があり、そこで私の歩き方を見て多分筋ジストロフィーだろうと言われました。偶然にも筋生検をした病院の院長だったので外来で標本を見直していただき、進行性筋ジストロフィーと確定しました。良い先生との出会いで私の肢体型の話を詳しく話して下さり、それからも生活のいろいろな面で相談にのっていただきました。診断が確定したからと言っても、直す薬もないし、日常生活をすることがリハビリだと言われましたが、民間療法に頼ったり、主治医に分からないようにコソコソ他の病院でリハビリしたり、今思うと悪あがきをしていました。その頃は同病の人と知り合いたいと、家庭にあっても孤独感にさいなまれていました。子供の成長だけが楽しみだったように思います。子育ては体力勝負で大変でしたが、子供は日々大きくなり、身体的自立をしてきます。そんなとき、ハンディのある母親を1人で背負っていくのかと思うと、長男が一人っ子になるのはかわいそうと思う気持ちが強くなり、何かあっても兄弟がいれば助けあっていくのではと、兄弟をつくってあげたいと思うようになりました。そして、私の身体の負担や、子育ての大変さに夫をはじめ周囲は反対しましたが、母の信じる占いでその年に生まれる子供は女の子で我が家の潤滑油になる子だと言われ、その年に生まれなかったら、あきらめようという期限付きで、長女が誕生しました。(竹島)

私が見つけたバリアフリー

仕事やプライベートなどでいろいろ出掛けますが、最近よく感じるがあります。それは、JRの中央線をよく使いますが、乗車案内で以前は『車イスのお客様が乗車中』と言っていたのが変わって『お客様乗車中〇〇駅まで』と放送で言われます。健常者のお客にはいちいち行き先を言わないのに、障害者だからといってなぜ行き先まで放送されなくてはならないんだろう。それはどういう意味があるんだろう。不思議で仕方ありません。放送しなくても、駅同士でわかっていれば良いことではないかと思うんですが…。他の私鉄などではそういう放送はあまり聞いたことがありません。やはり、各駅にエレベーターがついていないため、便が悪いのが原因なのではないかと自分では思います。

先日も中央線を使って東京駅まで行こうと思い、時間がなかったため途中で中央特快に乗ろうとして駅員に待ち合わせがないかと聞いたところ、三鷹駅であると言うので私が乗り換えたいといったら駅間がないからそのまま乗って欲しいと言われました。でも自分としては急いでいたので、強行突破で周りの人たちに声をかけ手伝ってもらい乗り換えることができました。その時、手動だったら頼まなくても大丈夫だったのですが、電動だったので手伝ってもらいました。もう少し時間があれば駅員に抗議ができたのにそれができなくて残念でした。

上の内容とは関係ありませんが、自分が最初にJRを使って驚いたことが新宿にエレベーターがない、東京駅もあんなに広いのにかなり歩いて業務用(車イス用かもしれない)エレベーターで乗り換えるんだなあと思いました。こういう大きい駅にこそエレベーターが必要なんじゃないかと思うのですが、JRは遅れている分私鉄がエレベーター設置に関しては進んでいて、かなり便利です。JRもエレベーター設置などの障害者対応を考えてほしいなあと思います。(大淵)



今の自分・むかしの自分～その2

皆さんこんにちは。4月に入り日中は暖かくなりましたが、体調など崩されていませんか？

さて、今回は「また頑張ろう！」で終わりましたね

そうでした。私はあのころも昔も、いつもいつも頑張っていて辛くなると「ガンバレわたし♪」と自分で自分を応援していましたから、あのころの私は、頑張るのは“あたりまえ”で、耐えることは良いことだと思っていました。

早くに大人の社会に入り一緒に働いて、行動を共にしていたことこそ“無茶”で、自分を苦しめていたのでしょうか？もちろん、その時は若いぶん背のびするしかなかったけれど、クタクタだったように思います。けど頑張った…。

こんなふうには、ヘルパーを入れてからも家のこと、仕事のこととも変わらず頑張っていたから、職場でも「山寄はどうしていつもそんなに頑張るの？」とよくきかれた。「頑張りたいから！」と答えた。

そして、また入院し、手術をして、自分で大丈夫だと思ったから勝手に帰ってきた。その夜、その“勝手”に対し、上司と大ゲンカをし、「自分で何でもやり、頑張ります！」と“タンカ”を切って電話を切ったら、ベッドが血だらけで傷が開いていた。そのまま再手術になり、私は“勝手”を頑張ったことで、“大失敗”をしたのだ。また手術をすることを、上司に報告しづらく、おこられるのを想像して言ったが、意外にも「そうか、それは悔しいな…」だけでした。何でおこらないんだろうと思った。若い先生にも言われた「失敗してもいいけど、あなたは少し反省しなさい。だから成長しないんだよ」とも…。

そうなの、私はたくさん失敗し、人も傷つけてきたけど、いつも見ないようにしてきた。辛いから。その場から逃げた。

(山寄)



2003年12月17日単発ILP(クリスマス会)にて
左から：栃本さん(介助者) 原さん 山寄さん

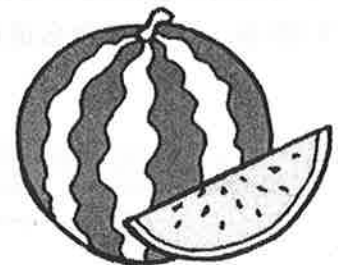
《CIL・小平 活動報告 '03年7月～'04年3月》

2003年7月

- 1日(火) ピア・カンILP会議
- 3日(木) 第9期長期ILP/第8回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 4日(金) 職員会議 報告検討会議
- 8日(火) 利用者交流会
- 9日(水) 個別ILP(川元、山嵯)
- 10日(木) 第9期長期ILP/第9回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 11日(金) 職員会議 報告検討会議 個別ILP(小泉)
- 14日(月) 個別ILP(川元、竹島、山嵯)
- 15日(火) ピア・カンILP会議
- 17日(木) 第9期長期ILP/第10回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 18日(金) 報告検討会議
- 20日(日) とともにネット理事会/主催とともにネット(竹島)
- 22日(火) ピア・カンILP会議
- 24日(木) 第9期長期ILP第11回(小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 27日(日) 単発知的ピア・カウンセリング講座(竹島、大淵)
- 27日(日)～29日(火) ピアカウンセラー養成講座/主催『JIL』(小泉、山嵯)
- 29日(火) 個別ILP(川元、竹島) 個別ILP(川元)
- 31日(木) 個別ILP(小泉)

2003年8月

- 1日(金) 職員会議 報告検討会議
- 4日(月) 個別ILP(川元・山嵯)
- 8日(金) 報告検討会議
- 12日(火) 利用者交流会
- 15日(金) 報告検討会議 個別ILP(竹島)
- 17日(日) 通勤寮ピア・カウンセリング(竹島)
- 18日(月) 個別ILP(小泉)
- 19日(火) 個別ILP(小泉) 個別ILP(山嵯)
- 21日(木) ピア・カンILP会議 個別ILP(竹島・山嵯)
- 25日(月) 日常生活支援研修・講義(小泉・竹島)
- 26日(火) 個別ILP(竹島)
- 28日(木) 単発ILP(お楽しみカラオケ)(竹島・大淵・山嵯)
- 29日(金) 報告検討会議



2003年9月

- 1日(月) 日常生活支援研修・講義(川元・馬場)
- 2日(火) ~4日(木) 空白県向けILP集中講座(川元・小泉・竹島)
- 3日(水) 日常生活支援研修・実技(馬場・岡村)
武蔵野日赤短大在宅看護論実習(川元・中山・岡村)
- 5日(金) 職員会議 報告検討会議
- 8日(月) ピア・カウンセリング委員会(大淵)
- 9日(火) ピア・カウンセリング委員会(大淵) 利用者交流会
- 10日(水) 個別ILP(川元)
- 11日(木) ピア・カンILP会議
- 12日(金) 報告検討会議
- 12日(金) ~14日(日) 高松集中ILP(小泉)
- 13日(土) ~14日(日) 通勤寮ピア・カウンセリング合宿(竹島・大淵)
- 17日(水) 武蔵野日赤短大在宅看護論実習(大淵・岡村)
- 18日(木) ピア・カンILP会議
- 19日(金) 報告検討会議
- 21日(日) 知的ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
- 22日(月) 個別ILP(山嵯)
- 25日(木) ピア・カンILP会議
- 26日(金) 報告検討会議
- 30日(火) ピア・カンILP会議



2003年10月

- 8日(水) 個別ILP(川元)
- 10日(金) ピア・カンILP会議 報告検討会議
- 14日(火) 個別ILP(山嵯)
- 14日(水) ~16日(木) 空白県向けILP集中講座(川元・小泉・竹島・大淵・山嵯)
- 16日(木) 自立生活センター・小平通信会議
- 17日(金) 報告検討会議
- 19日(日) 知的障害者ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
- 20日(月) 一年未満介助者研修(川元・馬場)
- 21日(火) 利用者交流会 in 立川(小泉・竹島・大淵・山嵯・中山)
- 22日(水) 一年未満介助者研修(川元・馬場)
- 23日(木) 日常生活支援研修・講義(小泉・竹島・馬場)
- 24日(金) 報告検討会議 介助者交流会
- 26日(日)・27日(月) JIL研修会(川元)
- 28日(火) 三年以上介助者研修(川元・馬場) 個別ILP(竹島)
- 30日(木) ピア・カンILP会議
- 31日(金) 報告検討会議

2003年11月

- 4日(火)・5日(水) 三年以上介助者研修(川元・馬場)
6日(木) ピア・カン I L P 会議 交渉:武蔵野市(川元・竹島・岡村)
7日(金) 職員会議 報告検討会議
11日(火) 利用者交流会 東村山中学校講演(小泉)
12日(水) 武蔵野日赤短大在宅看護論実習(大淵)
13日(木) ピア・カン I L P 会議
14日(金) 報告検討会議 厚生労働省検討会(川元)
15日(土) ホームヘルパー二級研修(川元・佐藤・成田・栗田・新井)
17日(月) 交渉:武蔵野市(竹島・岡村)
18日(火) 単発知的障害者 I L P / 場所:小平福祉園(小泉・大淵) 個別 I L P (山崎)
19日(水) 日常生活支援研修・実技(馬場・栗田・伊藤・新井)
20日(木) 学芸大学生訪問(小泉・竹島・大淵・山崎)
個別 I L P (竹島) 介助者交流会
21日(金) 報告検討会議 個別 I L P (竹島)
25日(火) 日常生活支援研修・講義(小泉・馬場・加藤)
交渉:武蔵野市(川元・竹島・岡村)
26日(水) 厚生労働省検討会(川元)
27日(木) ~ 29日(土) 第二期ピア・カウンセリング集中講座(竹島・大淵)
28日(金) 報告検討会議 個別 I L P (山崎)

2003年12月

- 1日(月) 個別 I L P (竹島)
2日(火) 個別 I L P (竹島・岡村)
5日(金) 職員会議 報告検討会議
6日(土) 共栄短期大学講義(山崎)
9日(火) ピア・カン I L P 会議
11日(木) ~ 12日(金) ピア・カウンセリング委員会(大淵)
13日(土) 政策研究全国集会(川元)
14日(日) 政策研究全国集会(川元・竹島・大淵)
15日(月) 交渉:小平市(川元・馬場・佐藤・栗田) 個別 I L P (竹島)
ホームヘルパー三級研修(山崎)
17日(水) 単発 I L P (クリスマス会)(竹島・大淵・山崎)
18日(木) ピア・カン I L P 会議
19日(金) 報告検討会議
20日(土) ホームヘルパー二級研修(竹島)
21日(日) ホームヘルパー二級研修(川元)
24日(水) 個別 I L P (竹島)
26日(金) 報告検討会議 忘年会



2004年1月

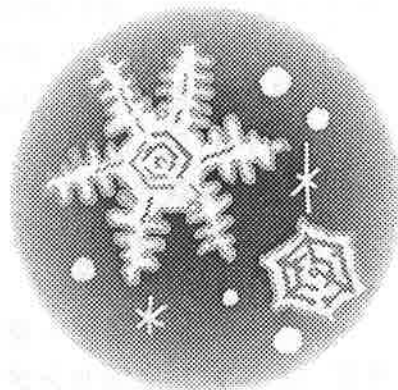
- 5日(月) 個別ILP(小泉)
- 6日(火) 交渉:東村山市(川元・山崎)
個別ILP(竹島)
- 7日(水) 個別ILP(山崎)
- 8日(木) ピア・カン・ILP会議
- 9日(金) 役員会議
報告検討会議
- 13日(火) 利用者交流会
利用者訪問・東京都心身障害者福祉センター(川元・小泉)
- 14日(水) 自立生活センター・小平精神障害者勉強会
- 15日(木) ピア・カン・ILP会議
交渉:武蔵野市(竹島・岡村)
- 16日(金) 職員会議
報告検討会議
- 20日(火)
~22日(木) 空白県向けILP集中講座
- 23日(金) 報告検討会議
ホームヘルパー三級ヘルパー研修(大淵)
- 25日(日) 知的障害者ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
- 26日(月) 日常生活支援研修・講義(小泉・竹島・馬場・栗田)
- 27日(火) 個別ILP(小泉)
個別ILP(竹島)
- 28日(水) 日常生活支援研修(馬場・栗田・加藤)
- 29日(木) ピア・カンILP会議
- 30日(金) 報告検討会議 日常生活支援研修/広域協会(竹島・馬場)



利用者交流会にて:右 村田さん 左 中山さん

2004年2月

- 2日(月) 日常生活支援研修・講義(竹島・馬場)
個別ILP(山崎)
- 3日(火) 個別ILP(竹島)
- 5日(木) 個別ILP(小泉)
- 6日(金) 報告検討会議
知的障害者支援会議
個別ILP(竹島)
- 9日(月) 個別ILP(川元)
- 10日(火) 利用者交流会
- 12日(木) ピア・カンILP会議
- 13日(金) 職員会議
報告検討会議
- 16日(月) 個別ILP(川元)
- 17日(火) 交渉:小平市(小泉)
- 17日(火)
~19日(木) 空白県向けILP集中講座
- 19日(木) 個別ILP(川元)
- 20日(金) 報告検討会議
- 22日(日) 知的障害者ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
- 23日(月) 日常生活支援研修・講義(竹島・栗田・新井)
交渉:杉並区(川元・加藤)
個別ILP(川元)
- 24日(火) ピア・カンILP会議
個別ILP(川元)
個別ILP(小泉)
- 25日(水) 大泉学園高校講演(小泉)
個別ILP(川元)
個別ILP(小泉)
- 26日(木) 大泉学園高校講演(小泉)
個別ILP(川元)
- 27日(金) 報告検討会議
- 28日(土) JOYIN定例会講演/JOYIN(大淵)



2004年3月

- 1日(月) ミスティ(バングラディッシュ)研修
2日(火) グループホーム見学/東久留米グッドライフ
個別ILP(山寄)
3日(水) 個別ILP(山寄)
4日(木) ピア・カンILP会議
5日(金) 職員会議
個別ピア・カン(竹島)
報告検討会議
7日(日) 個別ILP(山寄)
8日(月) 日常生活支援研修・講義(川元・馬場)
個別ピア・カン(竹島)
9日(火) 利用者交流会
10日(水) 日常生活支援研修・実技(馬場・伊藤・加藤・新井・田中)
12日(金) 職員会議・報告検討会議・料理研修会議
15日(月)
~18日(木) 長崎CIL出張(川元)
15日(月) 介助者調理研修(竹島・馬場・佐藤・加藤・新井)
16日(火) 個別ILP
17日(水) 介助者調理研修(中山・馬場・加藤・新井・高田)
18日(木) ピア・カンILP会議
19日(金) 都研修事業者交渉(川元・佐藤・新井)
介助者調理研修(山寄・馬場・宮下・田中)
通勤寮打ち合わせ/IL文京(大淵)
報告検討会議
21日(日) 知的障害者ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
22日(月) 個別ILP(川元)
23日(火) 介助者料理研修(小泉・馬場・岡村)
個別ILP(川元)・個別ILP(竹島)
24日(水) 個別ILP(川元)
25日(木) ピア・カンILP会議
介助者料理講習会(竹島・馬場・岡村)
個別ILP(川元)・個別ILP(小泉)
26日(金) ジャイカ(川元)
報告検討会議
29日(月) 日常生活支援研修・講義(小泉・竹島・馬場)
31日(水) 日常生活支援研修・実技(馬場・栗田・加藤)



障害スタッフプロフィール

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) 4月26日生まれ 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

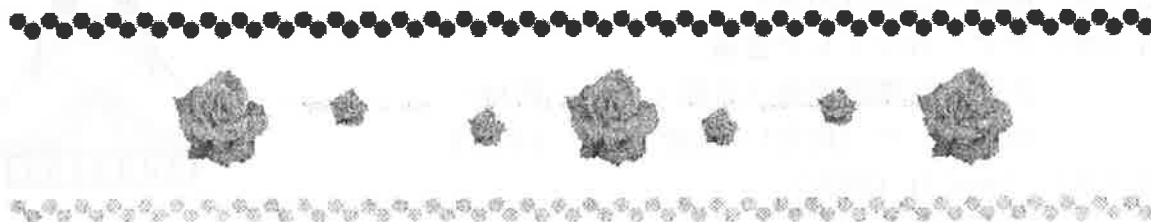
小泉信治(こいずみしんじ) 10月13日生まれ 出身地:東京都
自立生活5年目 障害名:ウエルドニヒ・ホフマン病 介護派遣時間数:月620時間
施設歴:19年 現自立生活センター・小平:事務局長

竹島けい子(たけしまけいこ) 9月1日生まれ 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、ILP、相談担当

大淵由理子(おおぶちゆりこ) 3月17日生まれ 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、ILP、相談担当

山崎涼子(やまざきりょうこ) 6月25日生まれ 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、ILP、相談担当

中山喜美子(なかやまきみこ) 8月9日生まれ 出身地:東京都
自立生活3年目 障害名:筋ジストロフィー 介護派遣時間数:月620時間
現自立生活センター・小平:利用者交流会・ILP担当



会員募集のお知らせ ならびに平成16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すが、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。

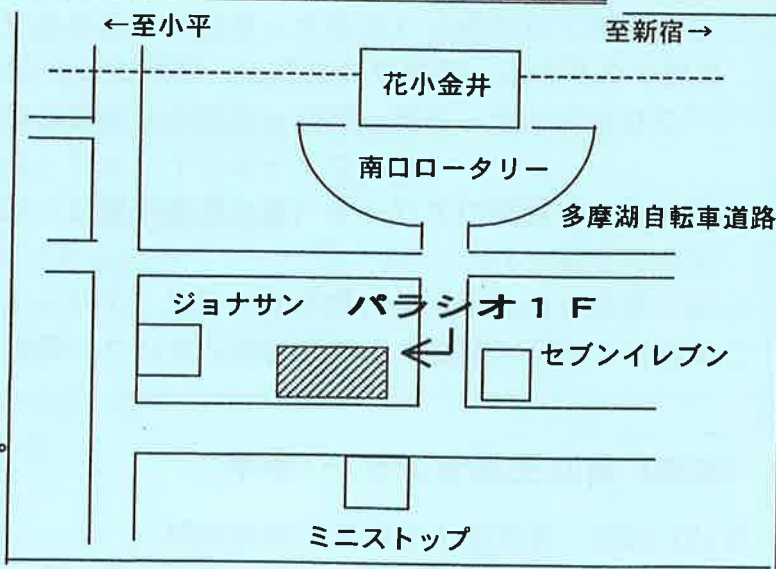
※会員は以下の2種類です

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

皆さんお久しぶりです。お変わりなくお過ごしでしょうか？
 2004年もあっという間に4ヶ月が過ぎ、春真っ盛りといった感じですね。皆さんお花見はしましたか。先日、桜の木の下でお弁当を食べたのですが、桜の花弁がとても多く何をたべているのかよく分からない感じでした。ですが、とても気持ちよかったですよ。季節の変わり目で体調を崩しやすいとは思いますが、皆さまもお身体にはお気をつけ下さい。今年一年、皆さまにとって素敵な一年でありますように・・・。(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 |
| ・ILP、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)