

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

2005年 1月号



～目次～

☆写真：第10期長期自立生活プログラムより

- P. 2 障害福祉施策の行方
- P. 10 第10期 長期自立生活プログラム報告
- P. 12 単発自立生活プログラム講座報告(クレープ作り)
- P. 13 利用者交流会報告(お花見)
- P. 14 バーベキュー大会報告
- P. 15 第1回ステップアップ研修報告・料理研修報告
- P. 16 NEW FACE紹介
- P. 22 介助者紹介
- P. 24 私と障害と家族～パート4
- P. 25 私が見つけたバリアフリー～PART4
- P. 26 昔の私、今のわたし～その3
- P. 28 24時間の介護保障を求めて～前編
- P. 31 CIL・小平、活動報告(2004年4月～2004年11月)
- P. 39 こだいら写真館
- P. 40 CIL・小平、障害者スタッフプロフィール紹介
- P. 41 会員募集のお知らせ・編集後記・地図
- P. 42 サービスのご案内

「障害福祉施策の行方」

自立生活センター・小平 代表：川元恭子

すでに新聞報道などでご存知のとおり、障害者の自立生活の根幹を揺るがしかねない、介護保険と障害者施策との統合問題は、当面見送られる見込みとなりました。これは、全国の障害当事者が運動した成果です。厚生労働省前での大行動など、運動に参加された方々、本当にお疲れ様でした。

しかし情勢はまだまだ予断を許しません。というのも、10月12日の社会保障審議会障害者部会で、障害者福祉施策を大きく再編し、法改正を目指す「改革のグランドデザイン」(以下グランドデザイン)が、厚生労働省の案として提出されたからです。

このグランドデザインの大きな特徴は、今までバラバラだった身体・知的・精神の三障害の福祉サービスを統合し、「障害福祉サービス法(仮称)」という法律に一元化しようとしている点です。また、これにともなって、在宅サービスの経費を、これまでの裁量的経費(必ずしも国は補助金を負担する必要はない)から、義務的経費(国は必ず補助金を負担する必要がある)にする代わりに、国の補助金に上限を設けるとしています。

また、このグランドデザインには様々な問題がありますが、その中でも障害者の地域生活に大きな影響を与えると思われる問題は、3つあります。

◆審査会の導入(参考資料A,B,C参照)

最初の大きな問題は、ヘルパーの時間数などのサービス給付量が、市町村に設置された「審査会」によって決定されるという点です。これは介護保険の認定審査会のように、医療関係者や専門家などが給付量を決定することになると考えられます。これまで、ヘルパー時間数などの制度は、障害当事者が命をかけて交渉し、伸ばしてきたものです。しかしこの審査会が導入されると、これまでのように市町村担当課の課長等と交渉しても時間数は伸びていかなくなる可能性があります。特に、今現在ヘルパー時間数などが少ない地域では、今後自立したい障害者が出てきた場合に、影響が深刻です。

◆移動介護が個別給付ではなくなる(参考資料D,E参照)

グランドデザインでは、移動介護が、個別給付ではなく「地域生活支援事業」に分類されることになっています。つまり、移動介護は市町村が指定した地域生活支援事業の事業者へ委託されるということになります。このことは、全国のほとんどの市町村で、移動介護が支援費制度以前のように社協などに委託されて独占的に実施されることを意味します。支援費制度では自己選択・自己決定の理念のもとに、事業者を選べる仕組みだっただけに、これは大きな後退です。また、現在身体介護単価の移動介護の時間数を引き伸ばしてヘルパーを入れている障害者にとっては、命にかかわる問題です。

◆応益負担の導入（参考資料F,G,H参照）

3つ目の問題は、今まで応能負担、つまり支払能力に応じてあった自己負担が、介護保険と同じく応益負担（サービス利用量に応じて自己負担がある）になるという点です。厚生労働省の説明では、他の社会福祉サービスに比べて自己負担の水準が著しく低いため、他の制度とのバランスを取るため、受けたサービスに見合った自己負担を求める、ということになっています。しかし、障害者固有の問題である就労や所得の保障を放置しながら、自己負担だけを求めるのは本末転倒です。地域での自立生活を脅かす案であると思います。

以上の問題以外にも、グランドデザインにはさまざまな問題点があります。この問題の多い案を実現させないためには、厚生労働省や政治家に、グランドデザインの問題点や矛盾点を指摘していくことが重要です。これからの障害者福祉の方向性を作っていくのは、ほかでもない私たち障害当事者自身です。そのためにも、全国の当事者が力を合わせて運動し、より良い暮らし、より良い制度を作り上げていきましょう！

参考資料 A 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料
 今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案)【概要】p7

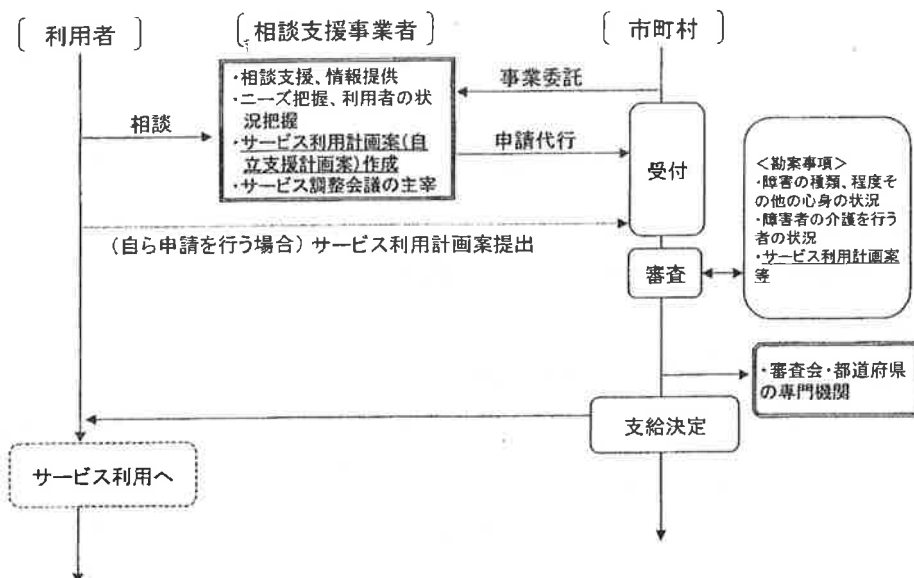
効果的・効率的なサービス利用の推進

(目指す方向)	(主な具体的な改正内容)
<ul style="list-style-type: none"> ・ケアマネジメントの制度化 ・限られた社会資源の中で、障害者のニーズや適性に合った、より効果的・効率的なサービス提供が行える仕組み ・障害者本人の意向を踏まえながらより公平で透明な支給決定 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健福祉にとどまらない総合的な相談支援体制の確立 ・審査会の設置等による支給決定の透明化 ・必要な人には個別の支援計画を策定 ・支援の必要度に関する尺度の開発

7

参考資料 B 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料
 今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案)【参考資料】p9

サービス利用決定手続き



6

参考資料 C 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料
今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案) p7

【見直しの具体的な内容】

1) 市町村を基礎とした重層的な障害者相談支援体制の確立とケアマネジメント制度の導入

- 市町村は、地域の障害者の福祉に関する各般の問題につき、主として居宅において日常生活を営む障害者又はその介護を行う者からの相談に応じ、必要な情報の提供及び助言を行う等の障害者の自立等に必要の相談支援を実施する。
- 都道府県は市町村が行う判定等に係る支援、居住支援等の広域的な対応や危機介入等の専門性の高い対応等を実施する。
- 市町村、都道府県が自ら相談支援体制を確保できない場合には、「相談支援事業者」に委託できるよう法的な整備を行い、国の定めるケアマネジメント従事者研修を修了している者を置くことを義務づける。
- 市町村が行う障害者サービスの判定等を技術面において支援するため、現在、都道府県等に置かれている身体障害者更生相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センターの機能再編や職種の必置規制の見直し、判定の標準化等も含め、市町村支援機能の強化を図る。

2) 利用決定プロセスの透明化

- 個別給付を受けようとする者は、利用申請に際し、自ら又は相談支援事業者等の支援を受けて、その心身、家族などの状況に応じたサービスの利用計画案を作成し、当該計画案を利用申請書に添付することとする。
- 個別給付の利用決定に際しては、当該計画案のほか、当該地域の実際のサービス提供状況等を勘案して行うこととする。また、利用決定について、その適正な実施を確保するため、市町村又は広域での審査会設置、都道府県の専門機関への意見照会等の仕組みを導入する。
- 個別給付の利用決定を受けた者のうち、複数のサービスの利用が必要な者、長期入所・入院から地域生活に移行する者など計画的なプログラムに基づく自立支援が必要な者については、「自立支援計画」を作成(個別給付の対象)し、計画に基づき、サービス利用のあっせん・調整・契約援助などの支援を行う仕組みとする。
- 個別給付の利用決定を受けた者のうち継続利用する者は、一定期間ごとに、市町村又は相談支援事業者、利用に係る再評価等を受ける仕組みとする。

3) 障害程度等に係る各サービス共通の尺度とサービスモデルの明確化

- 各サービス共通の尺度として、支援の必要度等からの尺度を開発し、新たに客観性のある障害程度区分を設定する。当面は、介護的側面については、要介護認定基準を基本に障害種別の特性を踏まえた尺度を組み合わせ、自立支援的側面については、障害種別の特性を踏まえた尺度により設定する。
- 障害程度等に応じた標準的なサービスモデルやサービス利用状況等も踏まえ、当該区分別の標準的な費用額を設定し、国庫配分や利用決定の目安として活用する。

4) 人材の確保と資質の向上

- 都道府県は、国が定める指針を参考とした評価基準に基づき、障害者の相談支援を担当する人材の養成研修の実施や相談支援事業者の評価等を行う。
- 国は、国の機関又は専門性を有する民間機関を活用して、都道府県で人材育成を担う者の養成システムを確立するとともに、相談支援業務の評価手法を開発する。

参考資料D 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料

今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案) p15

【見直しの具体的な内容】

1) 総合的な自立支援システムの構築

○ 身体・知的・精神等の障害共通の仕組みとして、障害程度等に応じて、次のような給付・事業が提供される総合的な自立支援システムを構築する。

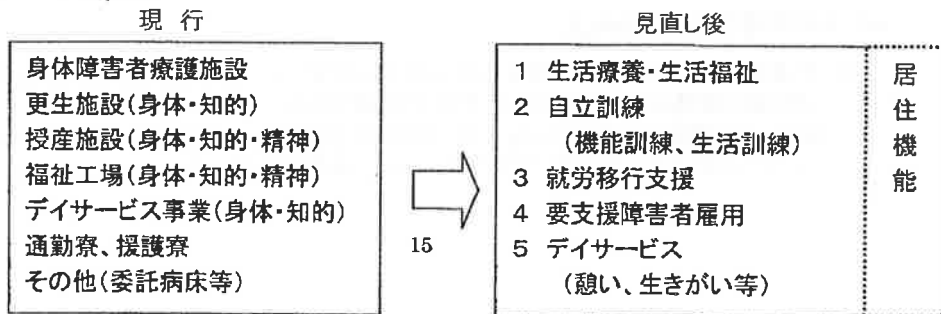
- ① 障害者介護給付
→ 介護に係る個別給付
- ② 障害者自立支援給付
→ 障害者の適性に応じた明確な目的の達成に向けた個別給付
- ③ 障害者地域生活支援事業
→ 基礎的なサービスであるが地域の特性や利用者の状況に応じ柔軟な事業形態の方が個別給付とするよりは、効果的・効率的なもの

- 個別給付(障害者介護給付、障害者自立支援給付)を利用する場合には、個々の障害者の適性を踏まえ明確な目的を持った適切な支援が行われるよう、市町村又は委託を受けた相談支援事業者による事前のアセスメントと定期的な再評価を受けて行われるものとする。
- 複数のサービスが必要な者、長期入所・入院から地域生活に移行する者など計画的なプログラムに基づく自立支援を必要とする者等に係る個別の「自立支援計画」の策定費として支援計画策定費を給付する。
- 個別給付以外のサービスを受ける場合についても、相談支援事業者の適切な支援を受けられる体制を整えるとともに、サービス事業者の適正な運営が確保されるよう、利用者に関する基準の明確化、市町村や相談支援事業者によるサービス事業者の評価などの仕組みを設ける。
- 地域生活支援事業のうち、地域相談支援、移動介護、コミュニケーション支援等、特に全国的に行われる必要のある基本的な事業については法定化する。
- 地域生活支援事業の財源については、市町村・都道府県の創意と工夫がより活かされるとともに、地域間の取り組みの差異が調整できるような、現行の補助制度とは異なる国費の支払制度も検討する。

2) 障害者の施設、事業体系や設置者、事業者要件の見直し

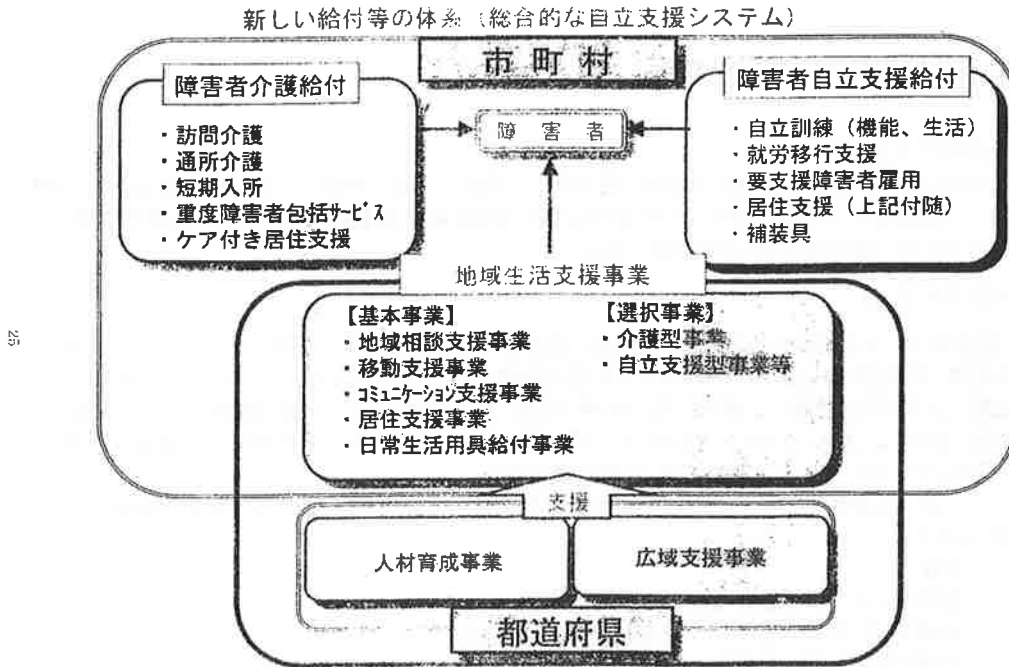
(通所・入所施設等の再編)

- 既存の施設を、生活療養(医療型)・生活福祉(福祉型)、自立訓練(機能訓練、生活訓練)、就労移行支援、要支援障害者雇用等の機能に応じ事業として再編し、それぞれの事業ごとに標準的な支援プログラムを整備する。
- 再編後の事業の実施主体については、社会福祉法人の他、NPO 法人等広く運営可能となるような法的な整備を図る。



参考資料E 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料

今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案)【参考資料】p25

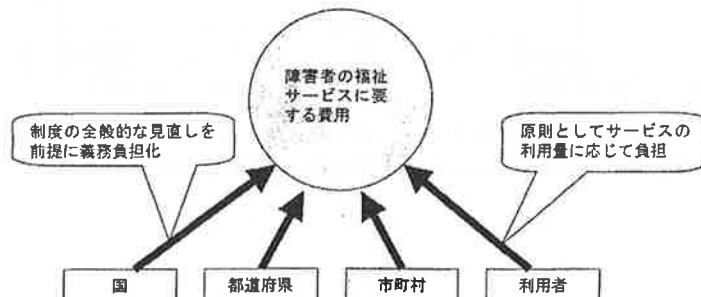


参考資料F 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料

今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案)【概要】p8

費用の公平な負担と資源配分の確保

<p>(目指す方向)</p> <ul style="list-style-type: none"> 受けたサービス量に応じた負担 入所施設と地域生活の均衡ある負担 医療費の負担軽減措置の見直し 在宅サービスに関する国及び都道府県の財政責任の明確化 地域間格差の調整 	<p>(具体的な改正内容)</p> <ul style="list-style-type: none"> 福祉サービスについて他制度と均衡する応益的な負担の導入(扶養義務者負担は廃止)と負担上限の設定 施設入所者について、在宅とのバランスから食費や医療費を自己負担 負担能力の乏しい者への適切な配慮 障害者に係る公費負担医療の対象者を低所得者や継続的な治療が必要な者等に重点化等 国及び都道府県の財政の義務負担化と調整機能の強化
---	---



参考資料 G 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料
 今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案) p8

(3) 公平な費用負担と配分の確保

【基本的な考え方】

- 制度を維持管理する仕組みの確立と客観的・合理的な基準、手続きに基づく運営などによる制度への信頼性の向上と併せて、利用者の公平な負担と財政責任の確立により、制度の公平性と持続可能性の確保を図ることが必要である。

利用者負担の見直し

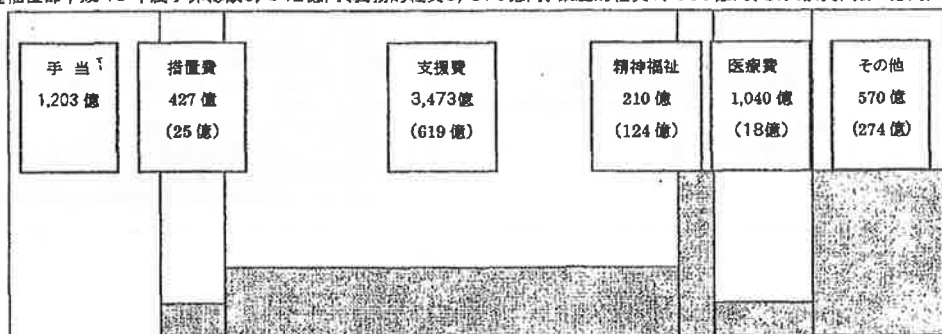
- 行政処分による制度とは異なり、利用者と提供者の契約を基本とする制度においては、利用者負担は、制度運営の公平性を確保する重要な要素であるが、現在の所得別の負担水準は、他の契約による制度と比較して極めて低い水準であり、負担能力の乏しい者へ配慮しつつ、他制度と同様、契約した本人について「受けたサービス量に応じた負担」、「入所施設と地域生活の均衡ある負担」を求める仕組みを導入することが必要である。
- このため、各障害を通じて、利用者負担の公平化を図る観点から、次のような利用者負担の見直しを行う。
 - <主な課題>
 - ・ 福祉サービスに係る応益的な負担の導入
 - ・ 地域生活と均衡のとれた入所施設の負担の見直し
 - ・ 障害に係る公費負担医療の見直し

国・都道府県の補助制度の見直し

- こうした利用者負担の見直しや制度を維持管理する仕組みの強化と並行して、障害保健福祉サービスに対する国費配分については、その水準に限界がある国民負担で賄われる財源の効果的な配分という観点から、入所サービス中心から自立支援サービス中心へ、医療費負担の軽減措置から地域福祉サービスの確保等へと「配分の重点の変更」を進めつつ、福祉費(施設・在宅)についても、国が「他制度と均衡のとれた財政責任」を持つ仕組みへ改めることが必要である。さらに、国全体として均衡ある障害者サービスの発展を確保するため、「地域間格差を調整する機能」を高めていくことが必要である。

<障害保健福祉関係の財政構造>

障害保健福祉部平成16年度予算総額6,942億円(義務的経費5,873億円、裁量的経費1,060億円、公共投資関係9億円)



※1 上図には公共投資関係は含まれていない。また、()内の数値は裁量的経費の額を示している。
 ※2 施設訓練等支援費に係る医療費は、医療費ではなく支援費で整理している。

参考資料H 10月12日 第18回社会保障審議会障害者部会資料

今後の障害保健福祉施策について(改革のグランドデザイン案) p11

【見直しの具体的な内容】

1) 福祉サービスに係る応益的な負担の導入

- 契約に基づきサービス量を決定する仕組みであること、またサービスの利用に関する公平を図る観点から、サービスの量に応じて負担が変わる応益的な負担を導入し、利用額に応じ、利用者がサービス事業者を支払うものとする。負担率については、適切な経過措置を講じつつ、他の同様の制度における負担率を勘案して設定するものとし、これに併せて扶養義務者の負担は廃止する。
- 応益的な負担の導入に併せて、家計に与える影響等を勘案し、一定の負担上限(毎月)を設定する。当該負担上限額については、他の同様の制度における上限額を勘案して設定するものとし、他制度と均衡を図りつつ、負担能力の乏しい者については低い負担上限額を設定する。
- 上記の措置によっても、利用に係る負担をすることができない者については、個別の申請に基づき、生計を一にする家族の負担能力を勘案し、減額できる仕組みを導入する。なお、生計を一にする家族の範囲については、支援費制度や他制度の仕組みも踏まえて検討する。

2) 地域生活と均衡のとれた入所施設の負担の見直し

- 入所施設利用の場合と地域生活する場合との費用負担の均衡を図るため、入所施設利用中の医療費(障害に係る公費負担医療制度の対象となる場合を除く)、食費、日用品費については、自己負担とする。また、個室利用(症状等から個室利用が不可欠な場合を除く)に係る施設利用料や長期入所など施設が生活の場となっている場合の施設利用料についても自己負担とすることを検討する。
- なお、負担能力の乏しい者に係る食費、施設利用料については、他制度との均衡を図りつつ、別途、負担軽減措置を検討する。

3) 障害に係る公費負担医療の見直し

- 精神通院公費、更生医療及び育成医療といった障害に係る公費負担医療制度は、福祉サービス等の基礎的なサービスとは異なり、基本的には医療保険に係る自己負担分を軽減する仕組みとして機能しており、制度運営の効率化、財源配分の重点化の観点から、現行制度を見直す。
- 具体的には、医療保険制度で行われている低所得者対策や長期疾病対策等を基礎に、制度の対象を、負担能力の乏しい者、重度障害のため長期療養により継続的な費用負担が発生する者等に重点化し、利用者負担については、福祉サービスに係る負担の見直しと同様に、応益的な負担を基本とし、一定の負担上限額を組み合わせる仕組みに統一する。また、原則として、入院患者の食費については自己負担とし、負担能力のない者については、別途、負担軽減措置を検討する。
- 精神通院公費については、他の公費負担医療と同様に指定医療機関制度を導入する。

第10期長期自立生活プログラム報告

小泉信治



フィールドトリップ：恵比寿ガーデンプレイスにて

皆さんこんにちは。如何お過ごしですか？もう早いもので2005年になりました。

さて、昨年も自立生活センター・小平では、第10期自立生活プログラムを5月13日から7月22までの日程(全11回)で開催しました。

- 第1回 ・ 自己紹介・目標設定
- 第2回 ・ 障害ってなに？
- 第3回 ・ 雇用主として～介助者との関係
- 第4回 ・ 調理実習
A：ハンバーグ／ほうれん草のお浸し／豆腐の味噌汁
B：鮭のホイル焼き／ほうれん草のお浸し／豆腐の味噌汁
- 第5回 ・ 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 ・ フィールドトリップ『恵比寿ガーデンプレイス』
- 第7回 ・ 自立生活ってなに？パート2『金銭管理・衛生管理』
- 第8回 ・ 自立生活ってなに？パート3『自立生活の楽しいところ・大変なところ』
- 第9回 ・ フリートーク
- 第10回 ・ 家族との関係
- 第11回 ・ 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4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(自立生活の楽しいところ・大変なところ)”というものを行いました。毎年、自立生活前に学ぶ基本的な事柄を行う中で、外せない部分を残すとどうしても内容がマンネリ化してしまいます。確かに同じ内容を毎年行えば、リーダーも熟練し内容も充実するかもしれませんが、一方“今年も同じ”というところから新鮮味に欠け、リーダーの新しいことに対する枠の広がりも見られないでしょうし、何よりやる側として楽しくありません。そんな中このパート3では、自立後の楽しい部分と大変な部分に目を向け、様々なディスカッションを行いました。大変なところでは、社会的責任を負うことや、リーダーの体験談(食事作り・人間関係等)を話しました。楽しいところでは、男女別々になり、リーダーが体験したいろんな遊び(旅行、コンサート、お酒等)を話しました。中でも異性のことや恋愛の話ではかなり盛り上がり、私は男性側のことしか分かりませんが、異性にはとても言えない話？も出たりしてとても楽しく、今年も引き続きこのプログラムは行いたいと思っています(笑)。自立生活に興味があったり、自立生活をしてみたいと思う方は、是非今年も当センターのILPにご参加下さい。お待ちしております。

第10期長期ILP：調理実習の様様



単発ILP講座報告 (クレープ作り)

中山 喜美子

単発自立生活プログラムのクレープ作りを、2004年5月20日に自立生活センター・小平研修室にて行いました。

このクレープ作りという企画は、現在小平事務所にて研修中の松本良太君の企画で決まりました。参加者は自立生活センター・小平の利用者、松田さん、内藤さん、原田さん、それから研修生の松本君と、職員から竹島、山崎、中山が参加し、総勢7名にて行いました。

使った材料はクレープの生地には小麦粉・卵・牛乳、包む具にはツナマヨネーズ・ハム・レタス・ゆで卵・バナナ・チョコ・生クリーム(みんなで泡立て器で作りました)

初めはクレープから焼き始めましたが、薄く焼けたり、大きくなったり、小さくなったりしてさまざまでした。

クレープが全部焼きあがったら、中身に色々なものを自由に包んで口にほうばって「わー美味しい！」

ユニークに生クリーム・バナナ・レタス・ツナマヨを包んで食べる人がいたり、「助けてー！チョコレートが垂れちゃったー！」と、チョコバナナを食べる人がいたり、みんな楽しそうに食べ、語り、結構お腹一杯になりました。

自分で作って食べるプログラムでしたが、如何でしたか？参加者が男性ばかりでしたのでこんどは女性の参加をお待ちしています。

食べ終わって休憩をして片付けをすませ、午後はゲームでトランプ遊びをして親交を深め楽しいひと時を過ごしました。



単発 ILP : クレープ作りの模様

利用者交流会報告 (お花見会)

竹島 けい子

昨年のお花見利用者交流会は大勢の人が参加できるようにと、4月9日金曜日に小金井公園で開催されました。障害者13名、介助者11名、健常者職員9名の総勢34名の花見となりました。

昨年は3月下旬に開花宣言があり、交流会の時には葉桜になってしまい、八重桜の時期には少し早いため花見は出来ないかと心配しましたが、開花後の気温の低さもあってまだ、名残の桜がチラチラと舞い、満開の桜の時とは違った趣の、陽春の光の中のきれいなものとなりました。

お花見弁当に舌鼓をうちお腹がいっぱいになったところで、宝探しゲームをしました。いろいろな所に隠した折り紙に数字が書いてあり、合計数の多い人から景品を自由に選べるものです。1枚の色紙を見つけて10点の人もいれば、点数の低い色紙を何枚か見つけても、点数の増えない人もいて、見つける色紙の多さでないことも面白いものでした。

その後は思い思いにおしゃべりをする人や、たてもの園の中を見学し昔の暮らしや文化に触れた人、公園内を散策する人など自由行動となりました。そして、15時に解散となりました。

日にちを決めるのに花見は毎年心を痛めますが、来年はもう少し早い時期に開催するのも良いのではとの反省もありました。いつもの交流会とは違い戸外に出て利用者さんと過ごした楽しい1日でした。



バーベキュー大会報告

昨年五月、恒例となりました親睦会(バーベキュー)を行いました。2002年03年は天気に恵まれず、自立生活センター・小平の事務所内でのバーベキューとなってしまいましたが、2004年は天気に恵まれ晴天の下、小金井公園にて行うことができました。そのおかげもあってか、80名もの方に来ていただくことができ、大変嬉しく思っております。



さて、バーベキュー当日はというと、天気も良く皆さん食が進んだのか、野菜以外は全て完売！特にお肉は大好評で、後半にはほとんどお肉がなくなってしまい、後半から来られた方はほとんどお肉を食べることができなかつたようで、お肉を焼く配分をきちんとしていればと反省しております。お肉の量も少し足りなかつたかな(?)お腹いっぱいになるまで食べられなかつた方、今年はまだ少しご用意致しますので5月までのご辛抱を。飲み物の方も生ビールが大人気！もちろん完売で、皆さんたくさん飲んでおられました。今年には珍しくお酒を飲みすぎた方はいなく、平和な一日だったと思います。お酒を飲まない方もお酒を飲む方に負けずに(?)ジュースやお茶などをたくさん飲んでいました。その他にも、バトミントンやキャッチボール、当事者の方と健常者の方と一緒にハンカチ落としゲームなどをして、皆さん楽しそうに過ごしていたと思います。私自身も、色々な方とお話や楽しい時間を過ごすことができ、来て下さった皆さんに感謝しております。

今年も昨年と同様に、晴天の下でたくさんの方と楽しく、美味しい一日を送りたいと思っておりますので、昨年来てくださった方、もちろん来られなかつた方も、奮ってご参加の方、是非ともよろしくお願い致します。

介護職員 高田貴志

第1回ステップアップ研修報告

新井 智

2004年5月24日、13時～16時。自立生活センター・小平 研修室にて第1回ステップアップ研修を実施しました。このステップアップ研修とは今年度から正式に始まったのですが、昨年は1年研修、3年研修として実施したものです。年間5回・各10名程度で2年に1回くらい介護者の方々に受けて頂き、介護の現場で介護者が悩みやすい問題を取り上げて、毎回違ったテーマで行う内部の研修として始めました。

第1回のテーマは「性格について」でした。多くの場合介護者は、利用者との人間関係で悩む場合が多く、その原因はお互いの性格を素直に認め合えないという場合がほとんどです。まずは原因となりやすい性格の例をあげての講義が川元代表・馬場コーディネーターよりあり、その後は性格が原因してトラブルが起きたという設定の事例検討を2題行い、最後に「自分の課題」「それに対して必要だと思う努力」などのレポートを書いていただき、第1回のステップアップ研修は終了しました。



一口に性格と言っても、自分ではっきり見えるものではないし、欠点が分かっているにもかかわらず簡単に変えられるものではありません。そのためにまず大事なことは、対象が自分でも相手でも、嫌な性格が目について悩むことがあったら、そういう性格になったことの原因を考え、欠点も含めてその性格全てを素直に認め合うことが大事ではないでしょうか。第2回のステップアップ研修は8月9日に実施しましたが、詳細はまた次回の通信で報告いたします。介護者の皆さんは僕から参加お願いの連絡が来たときには、出来るだけ早く受講していただくよう是非ともお願い致します。

料理研修を開催しました

新井 智

2004年3月15・17・19・23・25日と開催し、1日3名～6名の介護者の方に受講していただきました。いずれも時間は10時半から14時半の4時間で、初めての試みでしたので、余裕を持って設定をしました。

まずは馬場さんの講義からスタート。「基本的には料理も指示介護なのだが、支持をしっかりとこなすには、料理においてはある程度の技術が必要。その技術を普段から磨く意識を持って、生活の中で料理をしたり感心を持って本を見るなりしよう。」という趣旨の話がありました。



それから料理に移りましたが、メニューはこちらで指定した、アジの塩焼き、豚肉と小松菜のオイスター炒め、トマトスープ、野菜サラダの4品で、必要な材料のリストを受講生には渡すのみで、レシピは考えながら創意工夫で作っていただきました。メニューを見てお分かりの通り、和洋中の種類

と、切る焼く炒める煮るといった基本的なことを全て網羅した献立で考えてみました。やはり皆さん、介護の現場で普段から料理しているので、基本的なことはほとんど出来ていたように思います。その中でも一番個性が現れたのは、あじの塩焼き。魚のワタを取り、ゼイゴを取り、塩を振って少し置き、化粧塩。この下ごしらえは未経験の方が多く、人のやっているのをチラッと見て、同じようにやってみたり、講師に1から聞きながらやっていたりと、多くの方が悪戦苦闘しながらやっておりました。しかし全体を通して見ると、今回の受講生には物足りなかったのか、皆さん結構手際よく大した失敗もしないで作っていたので、次回からはもっとハードルの高いメニューにしようかなとも考えたりしました。最後に障害者スタッフによる、当事者の目から見た介護者の料理技術の必要性を話していただきました。

更に、後日の宿題として、自分で何か料理を作って、それをレポートにして提出してもらうといった課題をお願いし、料理研修は終了しました。

CILの介護の特徴である指示介護。しかしこれは常に1から10まで細かく指示をもらって動くということではないと思います。料理に置き換えて考えてみても、仮に材料の切り方から調理の仕方など、すべて横で見てもらって細かく指示をもらうことが、本当の指示介護と言えるのかな？と僕自身考えました。初めて作ってくれと指示を出されたものは、分からなければ細かく作り方を聞くのは当然です。しかしそれを2回目以降ももう一度聞きなおすのか、それともメニューを聞くだけで前回の指示を思い出し、更に1度目の利用者の感想などを活かしてその利用者好みの味を工夫して作るのか、その差が介護者としての意識と技術の差なのではないでしょうか。

何事においても自分の普段からの「生活力」(仮にこう呼びます)が物を言うこの介護の仕事。生活におけるあらゆる技術や知識の引き出しを準備しておくことが、介護者の責任であると思います。料理もまた然り。これをプラスに考えて、自分の「生きる力を活かす」仕事に誇りを持って、頑張っていきましょう。

バンラディッシュからの研修生ミスティーさんとの交流会



NEW FACE紹介

～今回は事務所スタッフと研修生を紹介します～

はじめまして。久保田さおりと申します。昨年の4月から所沢で自立しはじめました。私は頸椎損傷なのですが、12歳のときに受傷しました。最初は歩けなくなることを信じることができなくてリハビリで車いすをこぐのは絶対にしなかったし、病院にいられなくなって施設に行かなければいけなくなって見に行ったけどすごくびっくりして、恐くて大泣きして1年延期して、その後あきらめて、入所しました。中学の3年間、行き場のない卒業生を見てすごく不安になって、地元の高校を受験しました。

入所していた頃は気がつかなかったけど、今思うとおかしいことがたくさんあったなと思います。

高校生のとき、進路についての障害学生への情報がまったくなくて、社会福祉協議会に相談に行きました。そこで十分とは言えないけど情報をもらって、少し元気が出ました。その時、まったく情報がなくて困っている障害者の相談に乗る仕事が将来できたらいいなあと思いました。

高校卒業後、愛知県の福祉大学に進学しました。そこには介護保障がまったくなく、ボランティアを募って一人暮らしをしました。30人くらいのボランティアでシフトを組むのはとても大変でした。いつも相手の顔色をみて気を使っていました。ある時「全国障害者介護制度情報」というのを見つけて、すごい。と思いました。私の欲しかった情報が全部載っていました。購読しているうちに全身性障害者の職員募集がありました。私にぴったり(?)だと思って、面接を受けに行きました。川元さんはとてもオーラがあって、すごく緊張したけど一年半後の採用が決まりました。すごくうれしかったです。

それから自立生活センターのことを知るようになって、障害者への情報提供や介護派遣、運動などをしていてそれがちゃんと機能していることがすごいなと思いました。

自立してまだ9ヶ月で、分からないことだらけでいろんなことにぶつかってばかりです。今私は毎日24時間を広域協会に登録した4人の介護者で生活しています。

川元さんをはじめ、ここには熱くて素敵な人がたくさんいるので本当に来て良かったなと思います。

今はすごく未熟でご迷惑をたくさんかけてしまうと思いますが、どうぞよろしく願いします。

調理実習にて：美味しく出来たかなあ？ 「皆さんよろしく願いします」



こんにちは！初めまして！松本良太です。2004年3月から自立生活センター(CIL)・小平に研修生として勉強させてもらっています。小平の通信に載せてもらうのは初めてなので自己紹介しちゃいたいと思います。僕は1985年生まれ、A型の19歳です、性格は結構おだやかでマイペースですね。住んでいる所は埼玉県の日高市という所です(北海道の日高ではありません よく間違えられるので…)。友達とかには「まっちゃん」と呼ばれているので、どこかでお会いしたら気軽に声かけてください。好きなことは漫画を読んだり映画を見たりすることです。映画は最近のだと「世界の中心で愛を叫ぶ」を見たんですが、感動しました(涙は流さなかったですが…)。漫画は週刊少年ジャンプの「NARUTO」に今はハマッています、ジャンプ系は結構好きなんです。その他好きなことは、音楽を聴くことですかね。「Do As Infinity」というグループがすごく好きなんです、ライブに行ったこともあります、初ライブだったので凄くおもしろかったです。また行きたいなと思っています。

それから、僕は今、家族と暮らしていますが、将来は地元で自立したいと思っています、そう考えるようになったのは、今までに出会った「どんなに障害が重くても、自分の住みたい場所で暮らし、やりたいことをして自分らしく生きていくこと」を考えて自立生活をしている人や自立生活センターなどを実際に見たり、聞いたりしているうちに自分にもできるんじゃないか、やってみたいと思うようになったからです。



どんな障害があっても自分の住みたい場所で生き、やりたいこと(仕事や遊びなど)をすることが当たり前の中になってほしいと思う。その為には、当事者が声をあげていくことが大切になってくるんだと感じています。

話は変わりますが、僕がCIL・小平に出会ったのは、今から3年半前の夏休みでした。その頃、僕は養護学校に通っていたんですが、高2の夏に学校の課題で「自分の進路に関係するであろう団体や会社などを見学してレポートにまとめる」というのがあり、インターネットでCIL・小平を見つけました。そして小平なら自分1人で行けるかなと思って、見学することにしました。その時は代表の人と話をしたんですが、今まで自分が知らなかったことなどを聞いて、僕もいつかこんな仕事ができればいいなと心のどこかで思っていました。その後、学校を卒業して去年の自立生活プログラム(ILP)を受け、今にいたります。今、小平には週に二日程度来ていて、会議に参加したり、長期ILPを受けたりしています。そしていつかは地元でCILを作りたいなと考えています。今はその準備として小平やその他のCILなどでCILがどんなところなのか、自立生活プログラムやピア・カウンセリングなどについて学んでいこうと思っています。これを読んでいる方にも会う機会があると思うので、その時は話ができたかなと思います。まだまだ知らないことが多い若僧ですが、これからよろしくお願ひします。

みなさま、こんにちは☆ 昨年の1月からコーディネーターになりました加藤 麻衣子と申します。まだお会いしたことがない方も沢山いらっしゃると思うので、自己紹介から書かせて頂こうと思います。

年齢は、本当は内緒にしておきたいところですが29才!!血液型はA型。

性格はサバサバとしていて、女性らしいと言うよりは男前名感じです。人が好きで人見知りなども全然しないので、初めて会ったのに話かけられて驚いた方もいると思います。ごめんなさい!そして驚かされたのにもかかわらず優しく話し相手になってくれた方々!ありがとうございます&これからもよろしくお祈いしますm(__)mあとは食べること、寝ること、雲を見ることやお散歩、買い物に行くことが大好きです。

自己紹介はこのくらいにして…介護の話しをしなくてはいけないですね。私が介護の仕事をするなんて家族や友人はもちろん私自身想像も出来ないことでした。その時働いていた職場を「辞めようか」と考えていたとき、街頭で配布していた求人誌にC I L小平が載っていたのがきっかけでした。そこには「障害者の生活を共に考え、サポートするお仕事です」と書いてありましたが 私には介護の仕事というものがどんな仕事なのかも漠然とした想像の中にしかなかったのです。それでも何故か気になってC I L小平の求人を切り抜いて1週間近く持ち歩き さんざん迷ったすえに応募の電話をしました。今まで色々な仕事をして、その度に面接も受けてきましたが 面接でこんなに緊張したのも、全く受かる自信がない面接を受けたのも初めてでした。



そんな私もC I L小平のお仲間に入れて頂いてから2年が経ちました。10代のころは、20才過ぎたら一年経つのが早いと言われても「そんな事あるわけないじゃん!一年が365日なのはいくつになっても変わらないんだから…」とと思っていましたが実際に20才を迎えてからの一年はとても早く気が付いたら29才になっていた感じですが、それにも増してあっという間に過ぎていった2年でした。仕事を始めて2年、当たり前といえば当たりの事かもしれませんが まだまだわからない事やいたらない事が沢山あって、そのせいで利用者さんや介護者のみなさん、事務所のスタッフの方々にはいつもご迷惑ばかりかけてしまっています。本当にすみません!!でもその度にみなさんに支えられ、助けてもらって何とかここまで仕事を続けられた事 本当に本当に感謝の気持ちでいっぱいです!ありがとうございます!!!仕事をするということは決して楽しい事ばかりではないし、やり切れない気持ちになったり、自分の駄目なところ、弱さに落ち込むことも多い私ですが「あきらめない!逃げない!投げ出さない!」ということを自分と約束してこれからも頑張っていきたいと思っています。自分のことや気持ちを文章にするなんて初めての事だったので、なんだかとても読みにくい文だとは思いますが最後まで読んでいただいて ありがとうございます!皆々様!!こんな私ですが、これからも末永く おつきあいの程よろしくお祈いいたします☆

はじめまして。総務の仕事を担当している、吉川圭子と申します。

早いもので、私がこちらで働くようになってから約1年の月日が流れました。

この通信に載せる文章を頼まれた時には、「何を書こうかなあ」と結構悩みました。が、やはり“NEW FACE 紹介”ということなので、自己紹介をしようと思います。

私にとって2004年という年は怒涛の幕開けでした。

年が明けて、今まで女手ひとつで私たち三姉妹を育てあげてくれた母がめでたく再婚しました。その瞬間“松本圭子”として生きてきた私の20年間は終わり、新しい父の姓に入りたいという三姉妹の強い希望の基に“吉川”という名字になりました。

昨年1月5日に、私は21歳の誕生日を迎えました。そして、一緒に暮らしていた母が無事に嫁いでいき、私が住む花小金井の家は、母と姉二人の実家になりました。

これだけでもかなり環境が変わるのに、さらに3年近く働いた会社を退職し、約1年前の1月19日にこちらにやってきました。

私がこちらで働くようになったのは、私がかかなり信頼し、慕っている人から「新しい仕事しませんか？」という嵐のようなメールがきたことがキッカケでした。

とある日曜日、「仕事の内容とか雰囲気は話すだけだから」ということで師走の事務所を訪れると、そこには人生で初めての日曜日の面接が待っていました。かなり緊張していましたが、面接をしてくれた二人の面接官(?)の方が私の話を親身に聞いてくれたので、自分の気持ちを素直に伝えることができたと思います。年明けには、かなり生活が変わると、ある程度予想しての転職だったので、自分の気持ちが固まるのも早く、「ここで働きたい!」と素直に感じました。それからは、一体何が自分の身の回りに起こっているのかわからないくらいのスピードで物事が進み、気がつくともう、「暑い」という言葉が似合うくらいになっていました。

私は、よく人に「マイペース」「几帳面」「明るい」「冷めている」と言われるような両極端な性格であるらしく、そんな私の周りの方々には、日々多大なるご迷惑をお掛けし、大変に申し訳なく思っております。皆様いつも本当にありがとうございます。私は事務的な立場から働くようになったので、介護には携わっていませんが、いずれ携わってみたいと思っています。その時にはまた、いろいろ教えていただきたいと思っておりますので、重ね重ねですみませんが皆様よろしく申し上げます。

ともあれ、2004年は私にとってとても素敵な1年になりました。環境が変わって、勉強になったことも、刺激になったことも、ずっと大事にしていきたい人たちとの出会いもありました。環境が変わっても自分自身を変えていくことは難しいことですが、今まで“松本圭子”として生きてきた自分の、いいと思える部分はそのままに、“吉川圭子”として生きていくこれからの自分をプラスして、気づいたら、二人の自分が「幸せ」になっているような、そんな時間を築いていきたいです。

全然まとまっていない文章でしたが、皆様読んでくださって本当にありがとうございました。また機会があれば、たくさんの方とお話したいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしく申し上げます。

みなさん、始めまして！**小野田貴光**と申します。歳は34、小平に介護者として採用して頂いてまもなく1年半、その後介護職員にさせていただいてから約5ヶ月、になる遅咲きのまだまだ新人です。趣味は昔は四駆や海の遊びにはまったりしてましたが最近は湖で釣りしたり仲間と飲んだりと中身は、そんなにU30の人々と変わらないまだまだ子供です。そんな僕がこの世界に入り感銘を受け遠回りをしましたが今 切実にスタートを切り直すことが出来ているのも本当に周りの皆さんのおかげだと日々感謝しております。

でも遠回りと言うか さすがにこの歳なんで これまでたくさんのバイトや仕事をしてかなり！揉まれてきました。少し変わった所では新聞配達やタクシーの運転手など…。(仕事の経験談を話すと字数が足りないなのでここでは書けません)ある意味、自分の好奇心や欲求を満たしてきたら この歳になったという感じです。僕は約4年前から介護の仕事がしたくてでもその時はどうしても やらなければいけない仕事があったので2年我慢して今があります。でも利用者や事務所の方々が本当に皆ナイスガイなので遠回りをしてよかったと思っています。

しかも介護の仕事は自分の生活そのものが介護に活かせるんですよね。たとえば普段やってる洗濯だとか遊びなんかも思わぬ所で役に立ったり TV を観るだけでもそれが話のネタになったり それを思うとなんかじっとしていられなくなる時があります。と言うわけでいつのまにか最近は介護の事で頭は中心に回っているような。あっこれ使えるなとか。自分の得意分野が活かされた時なんかは もう最高ですね。そんな感じで最近は私生活にも少し刺激が加わっておもしろくなってきました。

でも、まだまだ あの時は、あーしとけばよかった、などと日々 反省の毎日を繰り返してもいます。こんな感じで意外と考えてないようで実はみたいな所もありますので字数の関係で強引に、これで終わりますが 皆さんこれからも末永くよろしく申し上げます。では。



介護中の僕です(照)

介助者紹介

みなさんがこの文章を読んでいる時、僕はもうこの世に・・・あっ！遺書と間違えたっ。
ああ・・・真面目に書こうと思っていたのに、僕の芸人の血が騒ぎ出しました。
どうも、介護者の五十嵐一行です。



ここからは真面目に書きます。介護を始める前は飲食店でアルバイトをしていました。その時の経験は今でもとても役にたっています。どこのアルバイトでもそうかもしれませんが、特に僕の働いていたアルバイト先では自分とは考え方の違う人達ばかりで色々と感化されました。ある時、愛想のいい友達に「おまえは人とすぐ仲良くなれていいね」と聞くと「そんなことないよ。俺だって仲良くなる為に努力しているんだよ」

と言われ間違えていたことに気付きました。高校時代「クールな男の方がもてる！」と思いつき、そのうち愛想の悪くなっていた僕は当然、友達ができず淋しい高校生活をおくっていたのです。だからその話を聞いた時、僕はその点で何一つ努力していなかった自分がいけなかったと思うようになったのです。そこで僕は変わろうと努力しました。その経験から人は変わる可能性を誰でももっていると思うようになりました。自分は人と仲良くなるのが苦手だとあきらめてしまうのは簡単です。しかしそこで自分にはできるとして努力するのは結果がどうなろうと、良いことだと思います。そう考えると挑戦することになり、前向きになります。失敗することを考えるよりも先に「自分にはできる、必ずできるようになってみせる！」と考えるようにしています。

僕にとって介護も挑戦のひとつでした。今考えると介護をやってみようと思った気持ちは不透明なところがあり、希望と不安を胸に面接に行ったことをおぼえています。なのではじめようとしたきっかけよりも、僕が今現在、感じている介護の仕事について書こうと思います。もともと友人との付き合いで浅く広くというよりも、深く狭くという方が好きでした。というのも、人は出会いで成長するものだと思っているからで、人と深く付き合いえば、その人の考え方から良い部分を吸収できるからです。相手の人がどう思っているのか、どう感じているのか、どういう性格なのかを考え、自分自身を見つめなおします。そこで自分自身の色々な部分を知ることになり、努力すべき点を見つけます。しかし、いつもこんな風に考えてはいません。向上心と柔軟な構えを持ち続けることを意識しています。この仕事をしていると勉強になることがたくさんあります。それは生きるという勉強です。家事もそうですが、身体介護など、学校では教えてくれない勉強です。そういう勉強ができることに喜びを感じます。生活のサポートということを通し生活力も身につけてきたと思います。僕は確実に利用者さんに育ててもらっています。これからも介護を続けていきたいと思っています。理由は一生懸命できる仕事だからです。そんなことを思っている今日この頃です。ここに書いた僕は、ほんの一部です。僕をもっと知りたい人は、僕と仲良くなってください。いつでも待ってます。

みなさん、はじめまして！大谷淳子と申します。たぶん、誰？って思っている方が多いと思いますが・・・。自己紹介します。東京都あきる野市出身、48年12月17日生まれ、射手座のB型です。

好きなことは、車の運転、食べること、部屋でテレビを観ながらダラダラ過ごすこと、公園とかで考え事をする事（ボーッとしてるだけなのですが）など、趣味と言えるようなものは特にございません。

自分の性格は・・・子供の頃から引っ込み思案で、人前に出て話をしたりするのがいまだに苦手（本番・プレッシャーに弱いタイプ）です。急ぐのとかギリギリっていうのがイヤで、時間に余裕を持って行動するタイプです。それから優柔不断、三日坊主、面倒くさがり、って短所ばっかじゃん・・・これ位にしておきます。

私は高校卒業後、とりあえず就職をして約6年働きました。25歳（なんとなく）までに辞めなかったら、きっとズルズルここで働いちゃうんだろうなあ・・・と考えたら、これだけで終わらせたくないと思い、24歳の時に思い切って退職しました。今思えば、もっと早く辞めれば良かった～なんて後悔していますが。それから接客や販売の仕事をいくつか経て、この仕事にたどり着き早いもので3年が経ちます。福祉の仕事に就きたいと思い求人情報誌で自立生活センター・小平を見つけました。自立生活の意味をあまり考えず、センター＝施設？と勝手に想像していたら、面接で在宅介護と知り、ちょっと戸惑いましたが採用が決まったので、とにかく頑張ろうと思いました。家事とかちゃんと出来るかなあ？という不安と緊張でいっぱいでしたが、利用者の方々が1から丁寧に教えて下さったので安心しました。

私がこの仕事をする上で心がけていることは、いい加減にやらないことです。自分がそうされたらイヤだし、言われたことを出来るだけ確実にやるのが、信頼関係にもつながっていくのではないかと自分なりに思っています。と言いながら、間違えたり、失敗したり、お節介なことをしてしまったりと、利用者の方々に迷惑をかけてしまうこともあります。すみません・・・。

介護に関しては、知らないこと、わからないことばかりですが、これからも頑張っているいろいろなことを学んでいきたいと思っています。みなさん、これからもよろしくお願い致します。

バーベキュー大会にて：ゲームをしているところ はい！ポーズ！決まってる？



私と障害と家族～パート4

竹島 けい子

さて、今回は4人家族になった頃の話しをします。我が家は私が9月1日生まれ、長男が9月18日、長女が9月23日生まれで、ひとつきに三回誕生日がありますが、食いしん坊な家族なので合同で誕生会はせず、別々に三回行います。(食いしん坊なのは母親だけという声も聞かれます。) 慎重派のA型の長男とマイペースなB型の長女、個性的なAB型の母、おおらかなO型の父と皆それぞれ違う方向を向いた協調性のない家族です。夫がどうにかまとめ役をしているのもっているのかな…と思っています。

その頃はゆっくり歩けば自分のことは自分で出来たのですが、子供を抱き上げたり、おんぶしたりということはなく一緒に走ったりすることも出来ませんでした。手をつなぐこともありません、立っているお母さんに触らないでとばかり言っていました。子供たちも良くしたもので1歳位になると自分でベビーカーによじ登り、私はベビーカーを杖代わりに公園へ行ったりしていました。長男が3歳になると幼稚園を決めなくてはならなくなりました。団地に住んでいたので幼稚園はいろいろありスクールバスがあるなど設備の良いところ、園庭の広いところなどいろいろ見て回りましたが、長男はおとなしくいつも妹のベビーカーの側を離れることなく消極的だったのもっと活発になってほしいと思い、遠足は電車に乗って出かけ、お散歩は3歳児でも東村山から多摩湖まで歩かせるなど何でもやらせる昔ながらの幼稚園を選びました。その幼稚園は父母が保育者を雇い運営にも携わる自主保育幼稚園でした。園舎もなく公団の集会所で保育が行われ、親が送り迎えをしなくてはいけないところでした。月謝だけでは足りず父母がバザーを年に数回行ってそれが運営費になっていました。親が運営に関わり大変なところだったので、近所の人は身体的に私には無理だとみんな思っていました。子供たちのためにここに入れたいとがんばりました。いつも親たちが集まることによって親睦にもなり半年もするとクラスの子供たちがみんな自分の子供のように皆で子育てしているように思えるようになりました。子供と一緒に成長した5年間でしたが、進行は待ってくれず歩行器で歩くのも難しくなり、車椅子の生活になるまでの私と一緒に過ごしてきた仲間という気がしています。それぞれ、個性を認め合って付き合ってきた不思議な関係です。10年以上経った今でも本音を言える友人も多くなりました。娘は高校2年生になった今でもキャンプだ、勉強会だと幼稚園時代の旧友に会いに行きます。年頃になってもその関係が維持できているということはよほど良い幼稚園時代だったのだと思います。ただその子の個性を伸ばす保育の中で育ったわが子たちは無理はしない自分の嫌なことはしないというところがはっきりしているので、親としてはハラハラドキドキすることもしばしばです。

私が見つけたバリアフリー

~PART4

大瀨 由理子

こんにちは、皆さんいかがお過ごしですか。

今回の「私が見つけたバリアフリー」は視点を変えてバリアだと感じる事を書きたいと思っています。

私の家からセンターや西武新宿線花小金井駅に行く途中の道で、歩道に自転車が端と端に数多く止めてあるところがあります。

その場所というのは、一ヶ所は大手スーパーとバス停があり、もう一ヶ所は交差点のところです。自転車を避けようと思うと車道のほうに出てしまうし、歩行者とすれ違うのも一苦勞。自転車を止める場所が少ないのでしょうか？迷惑な止め方をする人達が最近、増えています。

歩道の幅は狭いし、車椅子と人がすれ違うだけでも大変なのに、その上自転車などが止めてあるとすごく困ると思います。

私は、たまにドミノ倒しのように自転車を何台か倒してしまいます。(笑) そんな経験、皆さんもありますか。

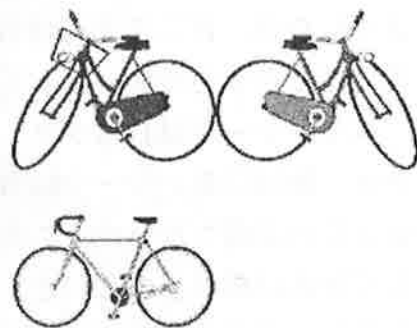
それから、歩道と車道の間にあるガードレールなどが無く、白線だけというところもあり、そういったところだと道が広ければいいのですが、狭いと車と人の間隔がないので車椅子では怖い方もいるのではないのでしょうか。

こういったことを、なにげなく介助者と話しをしていたら一部のところで駐輪禁止という看板が掛けられて自転車の数もだいぶ減少され、かなり通りやすくなりましたが、まだまだ車椅子では通りにくいところが沢山あると思います。

私達が伝えていくのも大事ですが、障害者の私達だけではなく、高齢者やベビーカーを押す方々の為にも、周囲の人達が気付いて整備していただけると、もっと暮らしやすい街になるのではないかと思います。



→「この自転車ジャマなんだよぉー」



昔の私、今のわたし～その3

山崎 涼子

皆さんこんにちは、この冬はとても寒く、体調管理が大変だと思います。こんな年は一気にトシをとってしまったような体力の消耗ですよ！



さて、前回までの話は、私は一人で頑張りその頑張ることで周りの人を巻き込んでいた、という時期の話でした。辛いと言えるようになったものの、頭と心は簡単につながるものではありません。

昨年の夏、とても貴重な時間を頂きました。それは、「私だけの時間」です。しかし、それは楽しい時間ではありません。なぜなら自分と向き合う為の時間ですから・・・楽しい訳がありませんよね！とても苦しい事です。でもその苦しさを「まっいいか！」と過ごすか、苦しくても目を見開いてみるかで、人生は大きく変わるとこの時感じました。そう、苦しい道を選んだ後は、成長につながるのではないかと・・・この時間に色々な事を思い出しました。

障害者になったときの事。しばらくは私の身体がどうなっているのか、先生方は話してくれなかったけど、しばらくしてから、やっと若い先生が私と二人だけの時に、「障害、車イスなんだ・・・」と話してくれました。その時は悲しさよりも自分の身体がどうなったのかが分かって、ほっとした気持ちしかなかった。次の日、婦長さんに「私ずっと車イスだって、と話してくれました」と報告したら婦長さんたら「そう、あなたも苦しいと思うけど、先生がどんな気持ちで伝えたかも分からないとね！」と言った。その時は、それが先生の仕事じゃない！と思っていた。 けど今は違う。治すのが仕事なのに、障害が残ってしまった事に先生も苦しんだと思う。そして私に直接話して下さったことを、心から感謝している。実際、担当の先生から話してもらえずに、悲しい思いをした人を何人も知っている。その後も、「私はずっと障害者と思って生きなければいけないの？」と若い先生に当り散らした。その私をいつも受け止めて下さったが、今は「障害者？それは私？」とってしまう。

そういえばこんな事も言った。歩けなくなって、だんだん細くなっていく足が嫌で、大きい先生に「私の足はどこまで細くなるの？」と怒り口調で言ったら「もともと細くないからその位だと思うよ」と言われた。さすがにその通りと思ったが、今はその足にブーツを履いている。もちろん自分では絶対に履けない靴。

一人では電車にのれないから、もう一生乗らないと決めた。今はフィールドトリップで乗れるようになり、どこでも行ける。もちろんヘルパーと二人でね！

ここまで話したらもう少し話してみようと思う。私は病院が大嫌いだ、というより怖い。だから、ベッドシーツは白はダメ、病院みたいで嫌。以前、シーツの買い物をヘルパーに頼むときは、絶対に白いシーツは買わないように厳しく言った。今はなぜ白いシーツが嫌なのか伝えられる様になった。この一つをとってもヘルパーとの関係は変わるようだ。理解なくして生活は成り立たないと、今の私は思える。

理解を得ないで自由に生きるのは、ただの”勝手”なのかもしれない。しかし、理解を得

る事で、自分らしく生きられる。私は障害があるがゆえに、ヘルパーという人の手が必要であるが、ヘルパーは決して世話人ではない。世話人なら、私が毎日お酒を呑んでいたら、注意されるでしょう。しかし、私がお酒が好きで、毎晩”楽しみ”にしているのは、私が「私の楽しみなのよ!」と伝えてあるからこそ、楽しみとして受け止めてくれる。決してヤケ酒しないこともね!



指が動かなくなり、娘の髪を結ってあげられなくなり、悲しくなったときもあったが、今は娘の言う通りヘルパーが結ってくれる。なぜなら自分の障害も伝えてあるからだ。その娘はヘルパーを”お姉さん”と慕っている。お姉さんが大好きな様子。

その娘と昨年から旅行に行っている。リハビリ的な生活をしていたころ、全てをあきらめた私が、今年も娘と旅行ができた。もちろんヘルパーも同行する。そのヘルパーは娘と一緒に行動を共にしてくれる。なぜなら、私が無理なことを伝え、私が娘を愛し、楽しませたいことを伝えているからだ。人に理解を得るのは簡単にできる事ではない。なぜなら自分のことを話さなくてはいけないからだ。これは障害の有無に関係ないのかもしれない。障害者になりあきらめなくてはならないこともきっとあるだろう。全く変わってしまった自分の姿を、鏡に映すのを嫌な時期もあると思う。しかし、自分の生活をあきらめる必要はどこにもない。

ヘルパーを入れることで解消されるが、正直苦勞も多い。その話しは次回にすることにして・・・

最近の私は色々な障害者の方と関わり、色々なことを考え、自分の以前を思い出していました。「私だけの時間」を頂かなかつたら気付かなかつたことも多くあったと思う。なぜなら、仕事もしないで家にヘルパーといるのが不安だったからだ。でも今は違う。時間が多くあるからこそ、自分の想いを伝えられる・・・テレビを見て一緒に笑っている自分がいて、今はそんな時間が大切に思えるようになった。ヘルパーはきっと私の心の言葉をいつまでも待っていてくれるのだろうと思えた。だから今は少し成長したかもしれない自分を褒めたいと思う。

「写真館」お花見会でのひととき



右から原田さん・大野さん・松井さん(介助者)

24時間の介護保障を求めて 前編

介護コーディネーター 馬場麻実

支援費が始まって約2年、介護保険との統合問題やグランドデザインの問題で、地域で暮らす重度障害者の生活が危ぶまれ始めている。

現在、重度障害者が地域で24時間介護者を入れて生活できるのは、自然に環境が整ったわけではなく、当事者が必死に運動してきた結果である。

しかも、その歴史は、ここ数年前から始まったばかりであり、ごく限られた地域だけのことでもあった。まさに、これからの時代が、どんな障害を持っていても地域で生きられる時代の始まりというときであった。しかしながら、今、障害者の命、暮らしを学者たちが机上で語り、行政がお金で計ろうとしている。

今この時期に、改めて、私自身が見てきた障害者の介護保障運動を振り返りたいと思う。そして少しでもこのことにかかわる人たちに、今がどんなときなのかを感じてほしい。

私が、この仕事を始めたのは1988年頃だった。その時私は、たまたま知り合ったAさんの介護に入った。もちろん障害者運動とか、自立生活センターとか、そんなことはまったく知らず、また考えもせず、ただ「障害を持って困っているなら、お手伝いしましょうか？」そんなことぐらいで介護の日々を送っていた。

ところがそのAさんは当時十分な介護保障がないにもかかわらず、ボランティアを入れながら、障害者の差別の講座を公民館で主催したり、介護保障を求めて都や市に交渉したりして、後から思えばかなりの運動家だった。

しかし私自身はといえば、介護保障は障害者の問題であって、健常者がかかわることでもなく、むしろ健常者のかかわりというのは、そんな運動色の濃いことではなく、ごく当たり前の日常にかかわることだと考えていた。介護は誰でもできるし、特別のことではないという位置を自分では選んでいたのだから、あえて、障害者運動には参加することもなく、介護時間以外では、自主的に市の交渉に行くこともなかった。

Aさんには、私以外にもう一人の自薦の介護者と、市のヘルパー(市職員)が入っていたが、市の職員は通院以外に市内を出ることはしないので、市外に行くときは自薦の介護者がついて行った。

Aさんの外出はほとんどが「田無の福祉を考える会」関係のことで、まさに私が介護に関わった頃は「全国公的介護保障要求者組合」の設立準備で大変なときだった。

よく事情もわからないまま、(お手伝いすることがあるならという程度の気持ちで)中野サンプラザで行われた1988年の全国公的介護保障要求者組合の設立総会に参加した。

いくつかの障害者団体が全国から参加し、東京都の職員の姿もあった。全国の障害者が集まるこういう集会に参加したのは初めてのことであったが、その時に集まってきた人たち

が後の日本の重度障害者の介護保障運動の中心を担う人々であった。

1988年当時の公的介護制度は、東京の重度脳性麻痺者が生命をかけて勝ち取った重度脳性麻痺者等介護人派遣制度が確か1ヶ月8日分(1日6~7000円程度で何時間入っても1日分)くらいとホームヘルプ事業が1週18時間というのが最高保障だった。(記憶が違っていたらすみません)

1日4時間から5時間の介護保障しかないなかで今のように求人誌に介護者募集記事を載せることなど出来るはずもなかった。もちろん、障害者に関わる介護者もほとんどがボランティアで、ピラ配りなどで知り合った学生や勤め人が空いている時間に介護に入っていたというのが実情で、介護者が介護で生活するという事は到底考えられるものではなかった。そのため介護者探しは、在宅の障害者には欠かすことのできない課題で、明日の介護者がいないため、介護者探しで電話をかけまくるというのも日常茶飯事だった。この時、介護者が見つからなければ、車椅子に乗ったままで一晩を過ごすこともあった。介護者を確保するため、介護者にご馳走したり、機嫌をとったりということもしつつ、介護者との関係がうまくいかなければ、ボランティアの介護者はすぐに来なくなるので、まさに介護における人間関係に神経を使って生活していた。そのような生活であっても、施設より、親元より地域で生活することを選んでいたのである。現在、特に大都市圏で介護制度が充実してきているのは、重度の障害者が、人並みに暮らしたいという思いを込め、このような経過をたどっていたのであって、国が率先して、制度を作ってきたわけではない。そして現在でも、東京の10年前のレベルで生活している地方の重度障害者はいくらでもいるのである。

当時は重度障害者が地域で暮らす、または一人で暮らすといったことは、常識外のことで施設か親元で暮らすしか選択肢はなく、親が介護できなくなって施設へ行くというパターンがほとんどだった。もちろんそれは今でも障害者をもつ家庭の多くの実態でもあり、その反面、障害者が介護料を使いながら介護者を入れて地域で独り暮らしをするのはぜいたくと言われてしまう実態もある。

しかし、このような介護保障が無い時代に、生活のほとんどにサポートが必要な重度の障害を持つBさんは、自分が成人したのを機に、学生、勤め人のボランティアを得て、親元を離れた。20歳の時にした決断が、生きるか死ぬかの選択でもあったと思う。AさんとBさんは全国団体の活動とともに、居住する市に対し、「重度の障害者が地域で生きる権利を認めろ!」と運動し、東京都に対し、「重度脳性まひ者等介護人派遣事業を1日24時間、月に31日の保障にしろ!」と訴え、国に対し、「1週当たり18時間を超えて介護が必要な障害者は施設に行けという通達を撤廃しろ!」と運動した。

1993年5月、AさんBさんの住む田無市(現在の西東京市)は重度障害者の地域での生活を認め、生活保護の他人介護料とあわせ1日24時間、1年365日の保障を決めた。しかし、この時にも地方では多くの障害者が、介護者がいないために、なにものにも変えがたいはずの命を失っていたのである。

そして10余年、地域で生きたいという障害者たちの運動により、地方にも介護保障の

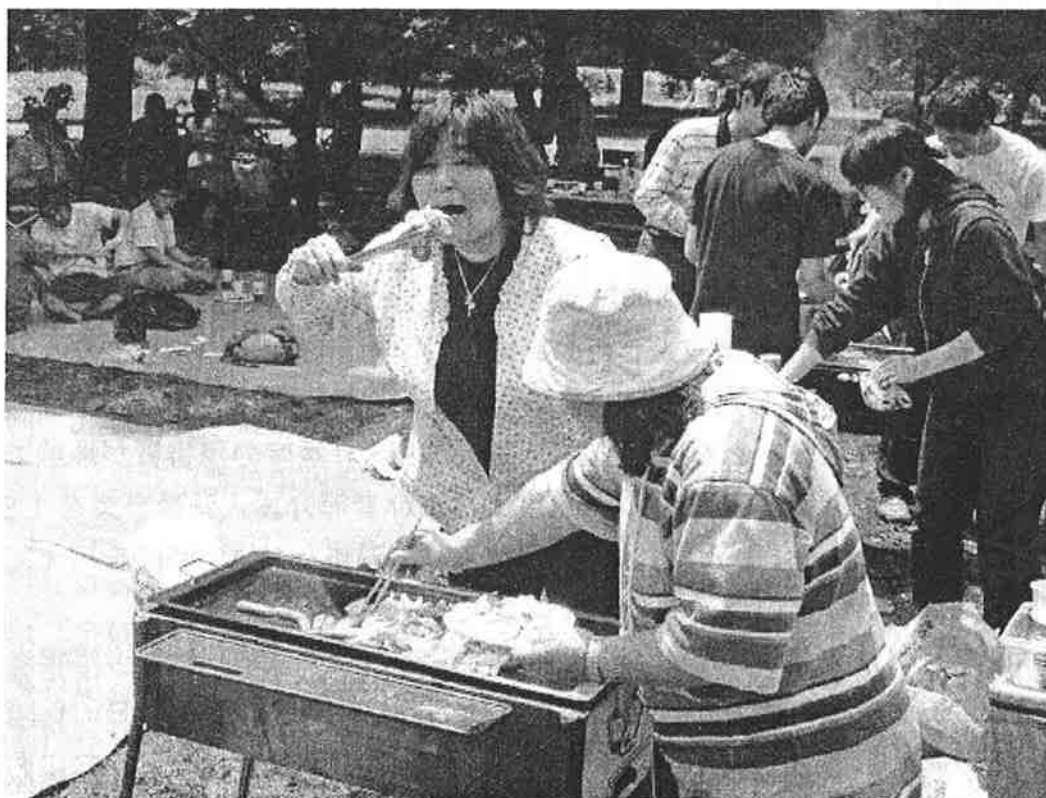
運動が広がり、障害者も健常者と同じように、自分の人生を語り、将来に夢を抱くことができるかと思っていた矢先、今までの運動が一気に崩れかけてしまう国の政策が展開されようとしている。

再び、ボランティアを探しながら、介護者がいないための命の危険を犯しながら、地域で暮らす時代に戻ってしまうような事態が起きようとしている。

私自身は健常者であり、介護コーディネーターという仕事をこの先もずっと続けなくてはならない事情があるわけではない。昨今の国を取り巻く事情が、今すぐ私の生活にかかわってくるわけでもない。私の所属する事業所が立ち行かなくなれば、いつだって転職できる。困ったらいつでも逃げられる。しかし、いつでも逃げられる健常者を障害者が信じることができるのであろうか。せめて、この環境にいる限り、この事態を真剣に受け止め、障害者とともに考え、理不尽な社会に戦いを挑みたいと思う。

たまたま 10 数年前にAさんと知り合い、たまたま介護コーディネーター、ケアマネージャーという職業を得て、多くの障害者、介護者の方々とかわり、私自身は非常に多くのことを学んできた。学んできたことすべてが私自身の成長でもあり、私の人生そのものに影響してきた。たまたま出会ったこの仕事であるが、このような仕事がほかにあったらと思う。現役を退いても、利用者として関わられるかもしれない職場に恵まれて、決して簡単ではないが日々の一つ一つの積み重ねを大事にしていきたいと感じている。

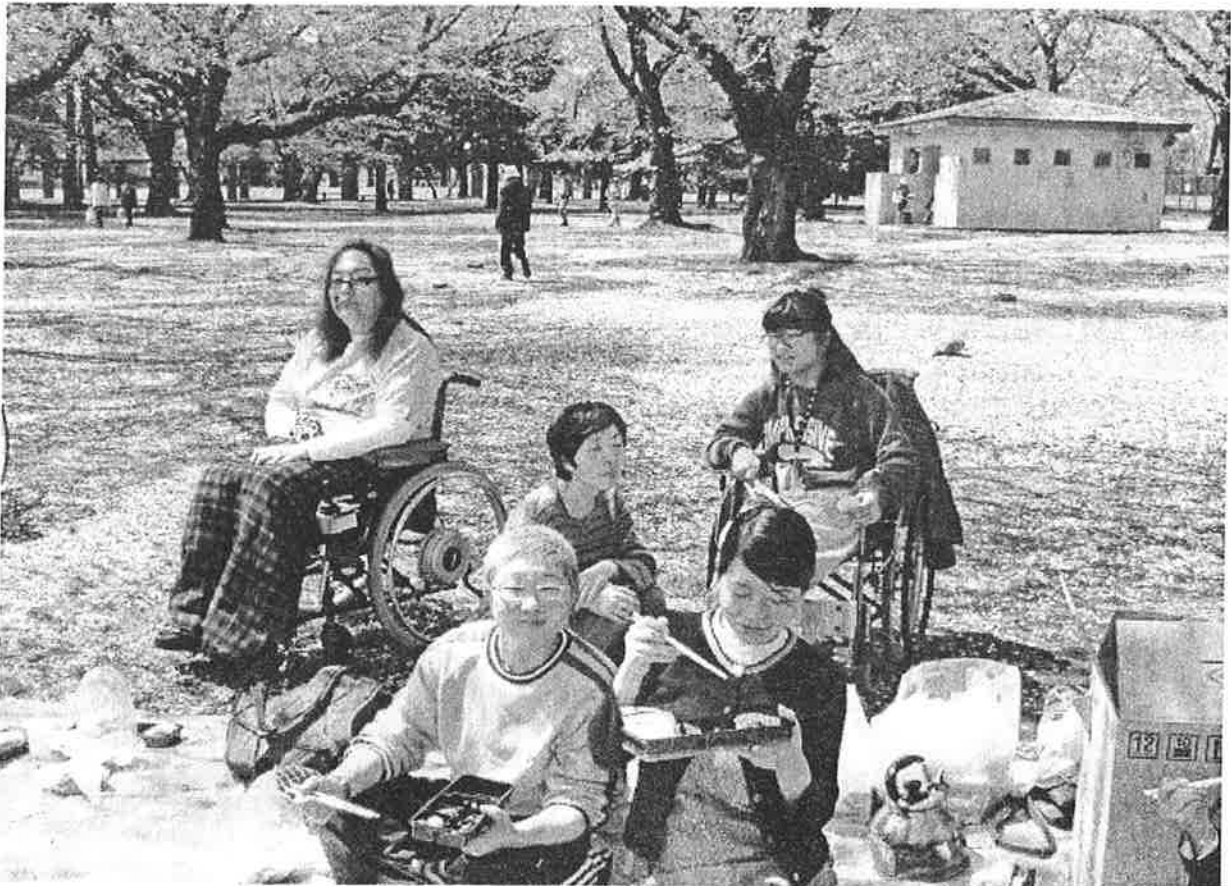
バーベキュー大会にて：「焼かずに食べてます・・・」



CIL・小平 活動報告

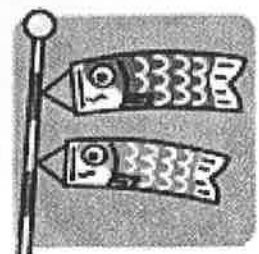
2004年4月

- 1日（木）ピア・カンILP会議
個別ILP（竹島）
個別ILP（小泉）
- 2日（金）職員会議
報告検討会議
- 6日（火）ピア・カンILP会議
- 9日（金）利用者交流会（お花見）
- 15日（木）ピア・カンILP会議
- 16日（金）研修会議
報告検討会議
- 20日（火）単発ILP、クレープ作り
- 21日（水）日常生活支援研修/講義（川元）
- 22日（木）ピア・カンILP会議
- 23日（金）料理研修会議
報告検討会議
- 30日（金）報告検討会議
介護者交流会



2004年5月

- 6日(木) ピア・カン I L P 会議
- 7日(金) 役員会議
報告検討会議
- 10日(月) ステップアップ研修検討会議
- 11日(火) ピア・カン I L P 会議
- 13日(木) 長期自立生活プログラム第1回(小泉・竹島・久保田)
- 14日(金) 職員会議
報告検討会議
- 16日(日) 知的ピア・カン(竹島・大淵)
- 16日(日)
~17日(月) 全国自立生活センター協議会総会(川元・小泉・久保田)
- 17日(月) 個別 I L P(竹島)
- 18日(火) ピア・カン I L P 会議
- 19日(水) 個別 I L P(川元)
- 20日(木) 長期自立生活プログラム第2回(小泉・竹島・久保田)
個別 I L P(山嵯)
- 21日(金) 報告検討会議
- 22日(土) とともにネット総会(竹島)
- 24日(月) ステップアップ研修
- 25日(火) ピア・カン I L P 会議
自立生活センター小平通信会議
- 26日(水) 個別 I L P(山嵯)
- 27日(木) 長期自立生活プログラム第3回(小泉・竹島・久保田)
個別 I L P(山嵯)
- 28日(金) 報告検討会議
個別 I L P(山嵯)
- 29日(土) 個別 I L P(山嵯)
- 31日(月) 個別 I L P(川元・竹島)



2004年6月

- 1日(火) ピア・カンI L P会議
- 3日(木) 長期自立生活プログラム第4回(小泉・竹島・久保田)
- 4日(金) 職員会議
報告検討会議
- 8日(火) ピア・カンI L P会議
- 9日(水) 厚生労働省全国大行動
- 10日(木) 長期自立生活プログラム第5回(小泉・竹島・久保田)
- 11日(金) 日本赤十字武蔵野短期大学研修(小泉・山崎・馬場)
職員会議
- 13日(日) 知的ピアカウンセリング(竹島)
- 14日(月) 日常生活支援研修/講義(川元)
- 15日(火) 利用者交流会
ピア・カンI L P会議
- 17日(木) 長期自立生活プログラム第6回(小泉・竹島・山崎・久保田)
- 18日(金) 報告検討会議
- 21日(月) 留学生送別会
- 22日(火) 個別I L P(山崎)
- 23日(水) ベンチレーター国際シンポジウム/主催J V U N(川元・小泉・竹島・久保田)
- 24日(木) 長期自立生活プログラム第7回(小泉・竹島・久保田)
アドルフ・ラツカ講演/主催全国自立生活協議会(川元)
- 25日(金) 報告検討会議
日本赤十字武蔵野短期大学研修(小泉・久保田・伊藤)
- 28日(月) 日常生活支援研修/講義(川元)
- 29日(火) ピア・カンI L P会議
- 30日(水) はたらき場総会(川元)



2004年7月

- 1日(木) 長期自立生活プログラム第8回(小泉・竹島・久保田)
東京都自立生活センター協議会総会(川元)
- 2日(金) 職員会議
報告検討会議
- 6日(火) 全国自立生活センター協議会常任委員会(川元)
ピア・カン・ILP会議
- 8日(木) 長期自立生活プログラム第9回(小泉・竹島・大淵・久保田)
個別ILP(川元)
- 9日(金) 日本赤十字武蔵野短期大学研修(竹島・中山・馬場)
報告検討会議
- 11日(日) ピア・カウンセラー委員会(大淵)
- 12日(月) ピア・カウンセラー勉強会/全国自立生活センター協議会主催(竹島)
- 13日(火) ピア・カウンセラー勉強会/全国自立生活センター協議会主催(竹島)
ピア・カン・ILP会議
- 14日(水) 個別ILP(川元)
- 15日(木) 長期自立生活プログラム第10回(小泉・大淵・久保田)
- 16日(金) 知的障害者地域支援会議
報告検討会議
- 20日(火) ピア・カン・ILP会議
個別ILP(小泉)
- 21日(水) 利用者交流会
個別ILP(川元)
- 22日(木) 長期自立生活プログラム第11回(小泉・竹島・大淵・久保田)
- 23日(金) 報告検討会議
- 25日(日) 知的ピア・カウンセリング(竹島・大淵)
- 26日(月) 日常生活支援研修/講義(川元)
- 27日(火) ピア・カン・ILP会議
個別ILP(竹島)
- 28日(水) 日常生活支援研修/実技(馬場・加藤・田中・中山)
- 30日(金) 報告検討会議



2004年8月

- 2日(月) 日常生活支援研修/講義(小泉・竹島・久保田)
5日(木) ピア・カンイルP会議
6日(金) 職員会議
報告検討会議
利用者説明会
9日(月) ステップアップ研修(川元・小泉・栗田・新井)
10日(火) 利用者交流会会議(小泉・竹島・大淵・中山・松本)
利用者訪問(小泉)
12日(木) ピア・カンイルP会議
個別ILP(川元)
13日(金) 報告検討会議
17日(火) 利用者交流会
18日(水) 利用者宅訪問(竹島)
19日(木) ピア・カンイルP会議
20日(金) 報告検討会議
23日(月) 日常生活支援研修/講義(小泉・竹島)
24日(火) ピア・カンイルP会議
個別ILP(小泉)
26日(木) 単発ILP(カラオケ)
27日(金) 利用者交流会会議(小泉・竹島・大淵・久保田・中山)
報告検討会議

単発ILP:カラオケにて



2004年9月

- 2日(木) 日常生活支援研修/講義(竹島・久保田)
3日(金) 職員会議
報告検討会議
7日(火) ステップアップ研修(川元・小泉・馬場・新井)
ピア・カンI L P会議(竹島・大淵)
学芸大学研修生研修(竹島)
9日(木) 学芸大学研修生研修(小泉)
個別I L P(竹島)
ともにネット理事会(竹島)
利用者交流会下見/池袋サンシャイン(大淵・中山)
10日(金) 日本赤十字武蔵野短期大学研修(大淵・馬場)
報告検討会議
知的障害者地域支援会議
11日(土)
~12日(日) 通勤寮ピアカウンセリング合宿(大淵)
13日(月) 利用者交流会会議(小泉・竹島・大淵・中山)
14日(火) 日常生活支援研修/講義(川元)
空白県I L P/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
15日(水) 空白県I L P/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
16日(木) 空白県I L P/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
17日(金) 報告検討会議
知的障害者地域支援会議
19日(日) 知的ピアカウンセリング(竹島・大淵)
21日(火) 単発I L P外出/池袋サンシャイン(小泉・竹島・大淵・久保田・中山)
24日(金) 東京都自立生活センター協議会総会(川元・小泉)
報告検討会議
28日(火) ピア・カンI L P会議(小泉・竹島・大淵・久保田)
介助者交流会
30日(木) 利用者交流会会議(小泉・竹島・大淵・中山)



2004年10月

- 1日(金) 職員会議
報告検討会議
- 3日(日) ヘルパー2級研修(小泉・竹島)
- 7日(木) ピア・カンイルP会議
- 8日(金) 日本赤十字武蔵野短期大学研修(大淵・馬場)
報告検討会議
- 12日(火) 個別イルP(川元)
個別イルP(山崎)
空白県イルP/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
- 13日(水) 空白県イルP/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
- 14日(木) 空白県イルP/推進協会(小泉・竹島・大淵・久保田)
ピア・カンイルP会議
- 15日(金) 報告検討会議
- 17日(日) 通勤寮ピアカウンセリング(大淵)
- 18日(月) 個別イルP(川元)
日常生活支援研修/実技(馬場・新井・吉田)
- 19日(火) 日常生活支援研修/講義(川元・馬場・新井)
利用者交流会
個別イルP(小泉)
- 20日(水) 障害者の地域生活確立の実現を求める大行動
- 21日(木) 個別イルP(川元・小泉)
ピア・カンイルP会議
- 22日(金) 報告検討会議
知的障害者地域支援会議
ピアカウンセリング集中講座打ち合わせ(大淵・竹島)
- 25日(月)
~26日(火) ピア・カウンセリング委員会(大淵)
- 28日(木) ピア・カンイルP会議
- 29日(金) 利用者交流会会議
報告検討会議



2004年11月

- 2日(火) 日常生活支援研修/講義(川元)
ピア・カン集中講座会議
- 4日(木) ピア・カンILP会議
- 5日(金) 職員会議
報告検討会議
- 9日(火) 訪問介護員養成研修/講義(小泉・竹島)
ILPリーダーズ/立川(久保田)
- 10日(水) 東京都自立生活センター協議会会議(川元・小泉)
- 11日(木) 事務局会議
- 11日(木)
～13日(土) ピアカウンセリング集中講座
- 12日(金) 報告検討会議
しゃべり場会議
- 15日(月) 個別相談(川元)
- 16日(火) 利用者交流会
個別ILP(川元・小泉)
- 18日(木) ピア・カンILP会議
個別ILP(小泉)
- 19日(金) 報告検討会議
知的障害者地域支援会議
個別相談(川元)
- 25日(木) とともにネット理事会(竹島)
- 26日(金) 報告検討会議
- 27日(土) 全身性障害者移動介護従業者養成講座講師/社会教育総合研究所(小泉)



こだいら写真館



バーベキュー大会：ハンカチ落としゲーム

バーベキュー大会で2ショット：(左)小泉・(右)高井さん



単発 ILP クレープ作りより：(右)内藤さん(左)熊谷君

単発 ILP クレープ作りより：原田さん(手前)・中山(奥)



このユニークユアライフ（自立生活センター・小平通信）の原稿を書いた、当センター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

山嵯涼子（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

久保田さおり（くぼたさおり） 5月21日生まれ 出身地：長野県
自立生活1年目 障害名：頸椎損傷 介護派遣時間数：月744時間
施設歴：3年 現自立生活センター・小平：ピアカン、ILP担当



会員募集のお知らせ ならびに平成17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、来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

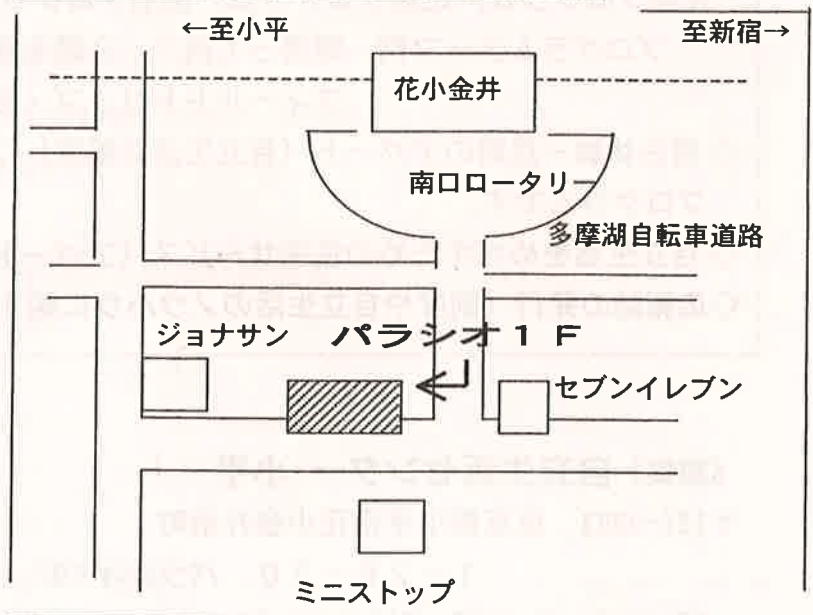
編集後記

皆さんあけましておめでとうございます。今年も自立生活センター・小平を何卒よろしくお願いいたします。

今年は暖冬と言われていますが、それでもやっぱり寒いですよね。そんな時わたしは、焚き火をしながら焼き芋を食べたくなります。幼少の頃施設でよくこの時期やった思い出があるのですが、焚き火の暖かさと、焼き芋の甘さがたまらないですよね。

国の政策もどう動くか分かりませんが、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)

CIL・小平の地図



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)