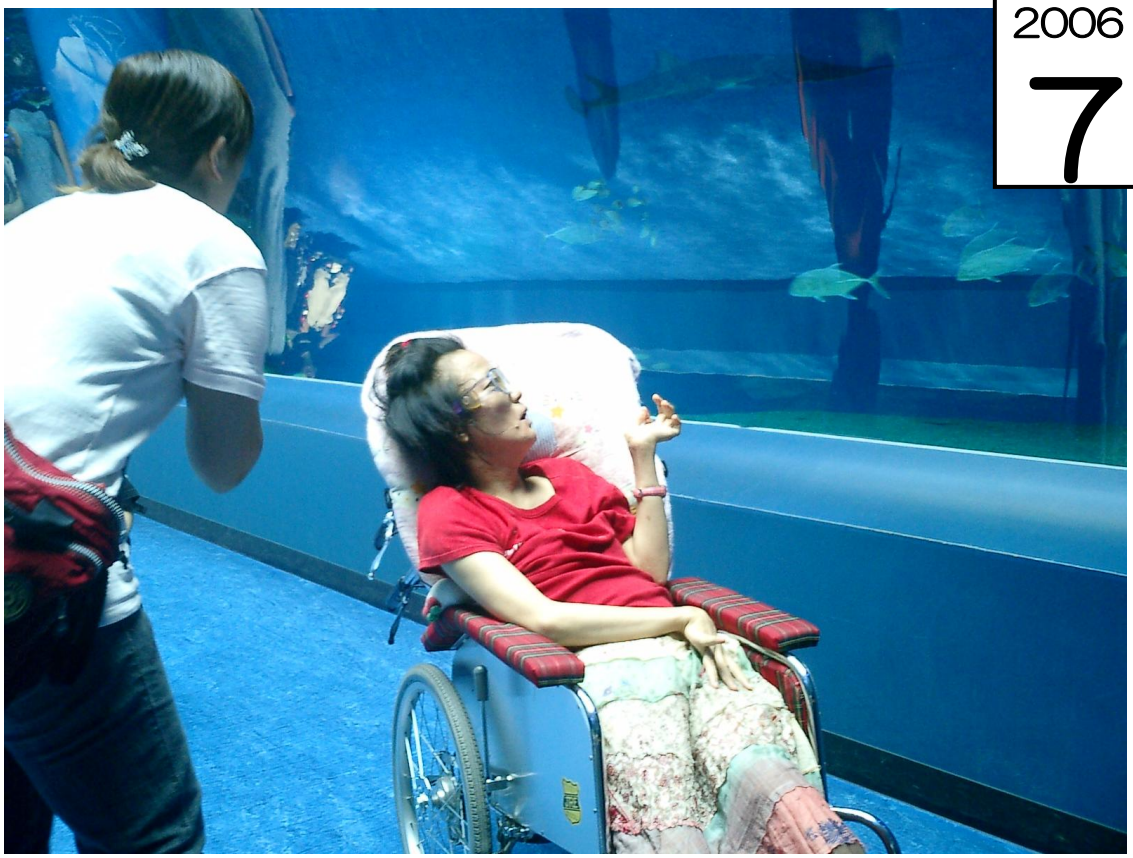
1971 年 6 月 17 日　第 3 種郵便認可　毎月 6 回(0 の日・5 の日)発行　2006 年 8 月 7 日発行　SSKP　通巻第 3239 号

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！」　SSKP

ゆにーく your らいふ

2006 年 7 月号



［表紙写真］長期自立生活プログラム・水族館にて
（2006 年 6 月開催）

新企画・第２弾！

■自立生活インタビュー　　内藤征治さん

～施設や親元から自立した方の家にお邪魔して、様々なお話を聞かせてもらいました～

主な記事

■松本瑠璃子さんを偲んで
■障害者自立支援法について
■NEW FACE 紹介

【報告】
単発自立生活プログラム「お花見」
小平養護学校講演
八王子東養護学校講演
バーベキュー

【連載】
ふとした瞬間
私と障害

1971年6月17日　第3種郵便認可　毎月6回(0の日・5の日)発行　2006年8月7日発行　SSKP　通巻第3239号

目　次

2006年
7月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP
ゆにー＜your らいふ

ｐ　３　松本瑠璃子さんを偲んで
ｐ　４　障害者自立支援法について
ｐ　８　自立生活インタビュー
今号のゲスト　内藤征治さん
ｐ１１　ピア・カウンセリング集中講座のお知らせ

連　載

ｐ１２　ふとした瞬間⑥
ｐ１３　私と障害②
ｐ１４　日々の中で思うこと
ｐ１５　NEW FACE 紹介

報　告

ｐ１６　八王子東養護学校講演報告
ｐ１７　小平養護学校講演報告
ｐ１７　単発自立生活プログラム「お花見」報告
ｐ１８　バーベキュー大会報告
ｐ１９　活動報告
ｐ２３　編集後記・地図
ｐ２４　サービスのご案内

■松本瑠璃子さんを偲んで

山嵜涼子

３月１０日、松本瑠璃子さんが４５歳という若さで亡くなりました。正直瑠璃子さんについて「何か書いて」と言われるまで亡くなったという実感はあまりありませんでした。少し前もコーディネーターとそんなことを話したばかりでしたから…。

私と瑠璃子さんは、瑠璃子さんの“おはよう”で始まり“おやすみ”で一日が終わる程、一日に何回もメールで会話し、様子を見て電話で声を聞き私の調子が悪いと“薬飲んだ？”という優しい方でした。時々、だだっ子のように“やまざきぃ～もぅイヤだ”と甘えてきたりもしました。

食事会では皆と一緒に集まって食事もしていましたが、自分から皆の中に入っていくような人ではなかったと思います。私達は「一人にはさせない」と言う気持ちから、ことあるごと何かに誘い交流をとっていました。それは、利用者の皆さんも同じ気持ちのようでした。なぜなら、瑠璃子さんが亡くなったと聞き皆がお別れを言いに集まっていたからです。そこには会話をしているところを見たこともないくらいの方もいました。たとえ接点がなく、会話もなくても、皆は瑠璃子さんを“仲間”として遠くから見ていたんだと思います。時折「淋しいよ…。」と言っている瑠璃子さんにいつも皆が傍にいたんだと、私は最後のお別れになって気がつきました。瑠璃子さんも一人だと思っていたはずです。病気のために好きなものを食べられない葛藤や障害が重くなった為に言葉がうまく出せず、イライラしていた日々はもうなく、一人じゃなかったと実感しているに違いない瑠璃子さんは自立生活センター・小平の霊園で眠っています。

緑が豊かでお花が飾られたアーチは今頃バラが満開なころ。先日、会いに行った時は、最近の報告をして、元気にしてるの？と話しただけですが、今年瑠璃子さんの誕生日（クリスマス）とお正月を二人で静かに祝っていたこの数年の習慣をどう迎えるか、その時どう思うのか今はまだわからない。ただ“松本瑠璃子”という存在がなくなっただけで、瑠璃子さんの生を受けた日はずっと変わらず、“皆の心”にはあるのだと思う。病院から帰って来た、瑠璃子さんの髪をコーディネーター達が声をかけながら洗っていた姿を私は忘れない。そして気持ちよさそうな瑠璃子さんの顔も…。

[写真]松本瑠璃子さん

■障害程度区分認定調査とは

～障害者自立支援法解説～

代表　川元恭子

障害程度区分とは

障害者自立支援法が4月より施行され、第1回の請求が5月初旬に行われたのですが、請求事務がとても複雑になり、利用者も事業者も行政も大混乱だったようです。それはともかく、障害福祉サービスを利用される方にとって、いま一番気になるのは、障害程度区分の認定ではないでしょうか。10月からの新しいサービス体系の導入を控え、既に調査が始まっている自治体もあるようです。前号でも少しお伝えしましたが、今回はこの障害程度区分認定の内容の中から、介護給付を利用(希望)する方の場合について詳しくお伝えしたいと思います。

障害程度区分とは、国の資料によると、「障害者に対する障害福祉サービスの必要性を明らかにするため．当該障害者の心身の状態を総合的に表す区分であり、市町村がサービスの種類や提供する量を決定する場合に勘案すべき事項のひとつである」とされています。つまり市町村は、この障害程度区分や、いろいろな状況を考え合わせ(行政用語で「勘案する」といいます)、サービス利用希望者の支給量を決定するのです。理解しておきたいのは、障害程度区分は、あくまでも市町村が支給量を決定する時に、勘案するもののうちのひとつだということです。市町村が勘案するべき事柄は、他に介助者の状況、サービス利用の意向の具体的内容、地域生活の状況、就労・日中活動・居住の状況、サービスの提供体制の整備状況などです。市町村はこれら全ての状況を考えに入れて支給決定をしなければなりません。障害程度区分だけで画一的に支給量が決まってしまうわけではなく、個々人の状況に応じて支給されるということです。

とはいっても、障害程度区分が、市町村が支給量を決める際に重要であることには変わりありません。この区分はどのように決められていくのでしょうか。

一次判定の方法

障害程度区分認定の最初のステップは、訪問調査です。ケースワーカーなど市町村の職員(認定調査員)が申請者(サービス利用希望者)のもとに訪問し、106の項目について、申請者の身体状況、介助状況などについて質問し、認定調査票に記入します。106の項目のうち、79項目については介護保険の要介護認定調査で使われるものと全く同じです。残りの27項目については、行動障害・コミュニケーションに関連する項目と、調理・掃除洗濯・買物などのいわゆる日常生活動作（IADL）に関連する項目からなっています。これらひとつひとつの項目について認定調査員が質問し、申請者が答えていきます。例えば「寝返り(体位交換)」という項目であれば、「一人でできる・何かにつかまればできる・で

きない」という選択肢から、申請者の回答に基づいて調査員が判断し、認定調査票に記入します。

大事なことは、「できる・できない」と言った形では表現できないような、その人独自の障害や介助の状況は、「特記事項」として別に記入されるということです。先ほども書いたとおり、79 の項目については介護保険、つまり高齢者と同じものですから、それだけで障害者独自のニーズや状況をきちんと判定できるとはいえません。障害者独自の状況を認定調査員にきちんと把握させるために、認定調査では自分の状況をはっきり詳しく説明し、特記事項に記入してもらう必要があります。

この 106 の項目を、コンピューターに入力して判定するのが、障害程度区分認定の第 2 段階です。106 の調査項目に対する回答をコンピューターの判定ソフトに入力すると、介護に要する時間の目安(障害程度区分認定基準時間)が計算され、その時間を基準にして障害程度区分が判定されます。これが障害程度区分の「一次判定」です。下の表は、基準時間と一次判定での障害程度区分との関係を表したものです。この基準時間は、あくまでも一次判定の基準として使用するためのものですので、実際に介助にかかる時間や、支給されるサービスの量とは無関係です。

障害程度区分認定基準時間	障害程度区分
110 分以上	区分 6
90 分以上 110 分未満	区分 5
70 分以上 90 分未満	区分 4
50 分以上 70 分未満	区分 3
32 分以上 50 分未満	区分 2
25 分以上 32 分未満	区分 1
25 分未満	非該当(利用不可)

基準時間は、79 項目の回答のみで計算されます。それでは、残りの 27 項目は、何のためにあるのでしょうか。その理由は、79 項目で判定された障害程度区分が、27 項目の回答内容によって変化することがあるからなのです。具体的に説明すると、判定ソフトでは、79 項目で計算された基準時間と、27 項目の回答結果から計算された数字を、特殊な計算式にあてはめて計算します。この計算の結果、出た数字によって障害程度区分が変更されたり、非該当だったものが区分認定されたりすることがあるのです。

二次判定へ

以上のようにして一次判定の結果が出ると、次は「二次判定」の段階に移ります。二次判定とは、一般的に医療関係者・学識経験者などで構成される市町村審査会と呼ばれる会議で、一次判定の結果について検討することです。なお、審査会の委員は、市町村長が任命するので、認められれば障害当事者が委員に入ることもあります。

では審査会ではどのような検討が行われるのでしょうか。最初に審査会では、認定調査票・特記事項・医師意見書をもとに、認定調査の内容に矛盾がないかが話し合われます。例えば、一次判定の根拠となる認定調査の回答が、医師意

見書と全く違っていた等の矛盾がある場合は、再度認定調査が行われます。問題ないと判断されれば、一次判定の結果が確定します。

次に、特記事項や医師意見書、それにIADLや行動障害などの項目の認定調査結果をもとに、一次判定の結果を変更する必要があるかどうかが話し合われます。例えば、特記事項や医師の意見書に書かれている内容によって、通常より長い介護が必要と判断されれば、障害程度区分が一次判定の結果から変更されることもあります。これらの検討が終わると、二次判定の結果、つまり障害程度区分が正式に確定することになります。この結果が申請者に通知されると、いよいよ支給量決定・サービス利用の段階に入ります。この段階については、次号で詳しくお伝えします。

成人と児童の判定方法の違い

以上は、身体・知的・精神の各障害者の障害程度区分認定の方法ですが、障害児については、上記の方法と異なります。この理由は、乳幼児は育児と介助の境界の線引きが難しいこと、それに加えて児童は日々成長し、障害程度もそれにあわせて変化していくため、障害が比較的固定化している成人と比べて、明確な基準を作るのが難しいことがあげられます。児童に対して、居宅介護・デイサービス・短期入所の支給決定を行う場合は、市町村は障害程度認定区分調査のかわりに、5領域10項目の調査(資料1)を行い、障害の状況を把握して支給決定を行います。行動援護や重度障害者等包括支援の利用を希望する場合は、5領域10項目とは別に追加調査が行われます。さらに、重度訪問介護の利用を希望するときは、児童相談所の所長が市町村長に重度訪問介護の利用が必要なことを通知し、さらに成人と同じ認定調査を行って対象となると判断された場合にのみ、サービスを利用することができます。なお、w重度包括と重度訪問介護については、原則として対象年齢が15歳以上とされています。このように障害児のサービスを利用する際は、サービスによって取り扱いが複雑に変化しますので、資料2の表を参考に、どのようなサービスにどのような手続きが必要なのかを把握しておく必要があります。

ここに書いた内容については、WAMネットhttp://www.wam.go.jp/の中の、障害保健福祉関係主管課長会議資料などに詳しく載っています。特に認定調査について、項目毎の判断根拠・留意点が詳しく説明された「認定調査員マニュアル」は必読です。また、障害程度区分認定基準時間の計算方法なども説明されていますので、まだ読まれていない方は一度お読みになることをお勧めします。認定調査に備えて、障害者自身が備えをしておくことが、これからの制度改正に対応するために大切なことなのではないでしょうか。

表１　障害児の調査項目

別紙1

障害児の調査項目（5領域10項目）

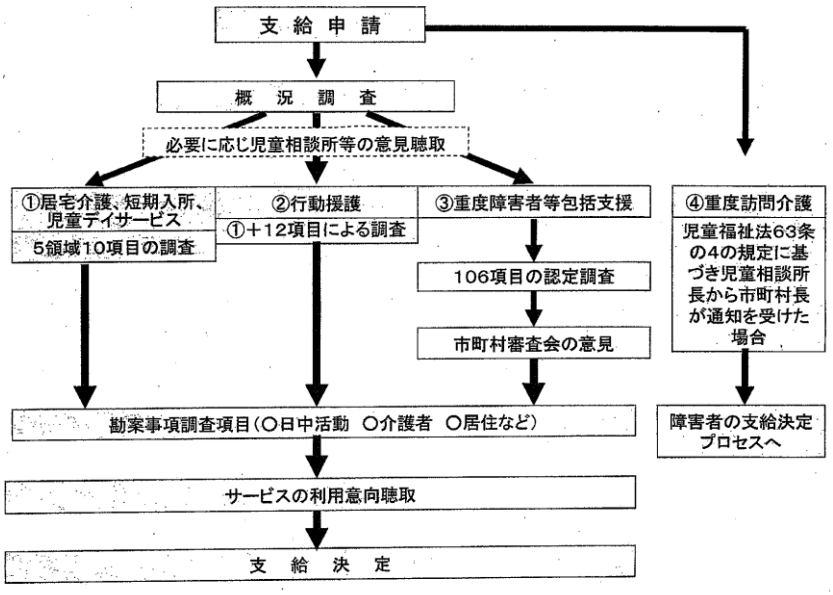
	項　目	区　分	判断基準
①	食事	・全介助 ・一部介助	全面的に介助を要する。 おかずを刻んでもらうなど一部介助を要する。
②	排せつ	・全介助 ・一部介助	全面的に介助を要する。 便器に座らせてもらうなど一部介助を要する。
③	入浴	・全介助 ・一部介助	全面的に介助を要する。 身体を洗ってもらうなど一部介助を要する。
④	移動	・全介助 ・一部介助	全面的に介助を要する。 手を貸してもらうなど一部介助を要する。
⑤	行動障害および精神症状	・ある ・ときどきある	ほぼ毎日ある。 週1・2回程度以上ある。 (1)強いこだわり、多動、パニック等の不安定な行動。 (2)睡眠障害や食事・排せつに係る不適応行動。 (3)自分を叩いたり傷つけたり他人を叩いたり蹴ったり、器物を壊したりする行為。 (4)気分が憂鬱で悲観的になったり、時には思考力が低下する。 (5)再三の手洗いや繰り返しの確認のため日常動作に時間がかかる。 (6)他者と交流することの不安や緊張のため外出できない。 また、自室に閉じこもって何もしないでいる。

＊通常の発達において必要とされる介助等は除く。

—4—

表２　障害児の支給決定について

障害児の支給決定について



—3—

■自立生活インタビュー

［写真］内藤征治さん（右）　介助者の藤崎さん（左）

今号のゲスト　**内藤征治さん**

聞き手　久保田さおり

字とかはじいさんやばあさんに習った

久保田：まず自己紹介をお願いします。
内　藤：内藤征治　６２歳です。
久保田：好きなことはなんですか？
内　藤：今は旅行、あとドライブ。
久保田：自立生活センター小平に関わるようになったのは何年前からですか？
内　藤：５，６年前からかなあ。
久保田：それまではどういう生活をしていたのですか？
内　藤：親父とお袋が僕の介護をしてた。
久保田：ここに住んでいたんですか？
内　藤：ここは１０年位前に引っ越してきた。それまでは違うところに住んでた。七輪とかコンロとか、おかってのものを売る商売やってたから。

市役所と土地を交換してここに引っ越してきた。今は大きい道がそこにできている。

久保田：生まれてからずっとそこに住んでいたのですか？

内　藤：そう。

久保田：何人家族だったのですか？

内　藤：兄弟３人と両親とおじいちゃんおばあちゃん

久保田：７人ですね、大家族ですね。
当時はどんなふうにすごしていたのですか？

内　藤：昔はね本読んだり、新聞読んだり、ラジオ聞いたり、字とかはじいさんとばあさんと親父とお袋に教わって、学校は行ったことがない。

久保田：小学校も中学校も？

内　藤：面倒見てくれる人がいなかったから。

久保田：独学ですか・・・すごいなあ。
好きだったことは何ですか？

内　藤：プラモデルとか。乗り物が好き。特に車。

久保田：作ったりもしたんですか？

内　藤：昔はできたものを買ってた。作るようになったのは小平の派遣を受けるようになってから。あとね、介助者いなかったころはボランティア使ってた。

久保田：市のボランティア？

内　藤：はばたけっていう個人でやってたボランティア。自分の子供が障害者の人がやってた。

久保田：どういうときに使っていたんですか？

内　藤：どっか行くときとか、公園で絵を描いたりするとき。

久保田：え、絵を描いていたんですか？

内　藤：口にくわえて描いていた。今は描いていないけどね。

久保田：それは残ってないのですか？みたいなあ。

内　藤：どっかにあったかなあ。
そこをやめて、三鷹市でやってるハピネスセンターっていうところに１０年くらい通って、陶芸とか革細工とか油絵をやってた。墨絵も描いてた。

久保田：それは何歳ぐらいのときですか？

内　藤：２３くらいからかな。

久保田：楽しかったですか？

内　藤：うん。楽しかったよ。かばん作ったり花瓶作ったり。

久保田：そこをやめたのはどうしてですか？

内　藤：一時期車椅子にすわってられなくなったからそれでやめちゃった。

久保田：それからは家ですごしていたんですか？

内　藤：そう。

ガラッと変わった生活

久保田：小平から派遣を受けるようになったきっかけはなんですか？
内　藤：親父が入院したから。おねえちゃんが市役所に相談して三鷹市にはないけど花小金井に自立生活センターがあるって紹介されて。
久保田：派遣を受けるようになって生活は変わりましたか？
内　藤：変わった変わった。ガラッと変わった。ほとんど毎日外出するようになった。前は介助者いなかったから。たまに親父がドライブにつれてってくれるくらい。
久保田：よく行くのはどこですか？
内　藤：新宿とか池袋とか東京のほうによく行く。あと奥多摩。
久保田：東京のほうには買い物に行くのですか？
内　藤：お笑い見に行ったり映画見に行ったり。
久保田：最近見た映画は何ですか？
内　藤：『寝ず夜の晩』。お通夜の一晩の映画。面白かったよ。
関東はほとんど行った。小さいころはほとんどどこにも行かなかったけど介助者を入れるようになって今は楽しんでる。
久保田：他に変わったことはありますか？
内　藤：僕がこの家を仕切るようになった。前は親父が仕切っていたけど。
久保田：大変なことは何ですか？
内　藤：この家を守っていかなきゃいけないことかな。介助者に手伝ってもらって。
久保田：大黒柱ですね。
これからやってみたいことは何ですか？
内　藤：旅行かな。海外か国内かわからないけど。国内だったら北海道か九州か沖縄。

久保田：小平から派遣を受けるようになって大変だったことはありますか？
内　藤：大変だったこと・・・ないなぁ。親父が死んだときかな。
久保田：これからどうしようとか？
内　藤：そう。でも介助者来てくれるし聞けばアドバイスくれたり、困ったら川元さんか馬場さんに相談すれば解決してくれる。
久保田：生活で気をつけていることはありますか？
内　藤：体調が悪いときはすぐに病院に行くようにしてる。すぐに連れてってくれるからそれが一番ありがたい。
久保田：征治さんにとって小平は・・・
内　藤：足向けられないね（笑）
久保田：ありがとうございました。

ピア・カウンセリング集中講座のお知らせ

皆さんは暑いときに「暑い」寒いときに「寒い」と感じたり、好きなこと、今考えていることなど、自分が思ったことを素直に友人や身近な人に言えたりしていますか？
自立生活センター・小平ではピア・カウンセリング集中講座を２泊３日で開催いたします。今思っていることや考えていることを相手にどう伝えるか、素直に言えるかを皆さんと一緒に学んでいきたいと思っています。興味のある方、是非ご参加下さい。

日程：２００６年１０月２６日（木）～２８日（土）
※ 場所の関係により日程が変更になる場合もあります。

時間：１０月２６日（木）１３：００～２０：００
　　１０月２７日（金）０９：００～２１：００
　　１０月２８日（土）０９：００～１２：００
場所：東京都多摩障害者スポーツセンター

受講料：１５,０００円
宿泊費：宿泊費は一人一泊１,５００円になります
締め切り：９月２６日（木）

リーダー：竹島けい子・秋山浩子

１０月２６日（木）	１日目	・ オリエンテーション ・ リレーション作り（自己紹介など） ・ ピア・カウンセリングって何？
１０月２７日（金）	２日目	・ 人間の本質 ・ 障害について ・ 交流会
１０月２８日（土）	３日目	・ 自立生活プログラム ・ セッション ・ 感想

定員：８名定員を超えた場合、選考させていただきます。
日程は会場の都合により変更する場合があります。詳しくは担当まで。

申し込み・問い合わせ：自立生活センター・小平
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
担当：竹島・山嵜

■ふとした瞬間⑥

事務局長　小泉信治

みなさんこんにちは。先日私は体調を崩し一週間ほどお休みを頂きました。その時に思ったことを、書いてみたいと思います。

みなさんが仕事を休むときの理由はどのようなことがありますか？体調を崩したとき、やむをえない理由が他にできてしまったとき（冠婚葬祭など）、あとは無いとは思いますが気が乗らないとき、などがあると思います。私は、先にも書いたように、今回は体調を崩してお休みを頂いたのですが、なかなかお休みを頂く決断に踏み切れませんでした。と言うのも、とても責任のある仕事が目前に控えており、急だったため代わりをお願いすることが出来ないと思ったからです。ですが、最後に決めるのは自分です。無理をして仕事中に倒れるよりは、少しでも早めに決断し、他の方にお願いするほうが良いのではと思いお休みを頂きました（ご迷惑をおかけしてしまった方、本当に申し訳ありませんでした）。

さて、あっさりと決断したかのように書いてしまいましたが、実のところかなり悩みました。一度引き受けたことを“出来ない”と言いたくないと思いましたし、周りの方にかける負担を考えたりもしましたし、多少なりとも周りからどう見られるのかとも考えたりもしました。でも結局は下手なプライドであったり、自分を守るといったことであり、これは責任感が強いとはいえないなと今思えば思います。また“責任感が強い”とよく言われることへの心地よさを失いたくないなと無意識に思っていたのかもしれません。でもその先にあるのは、相手に対するドタキャンであったり、無理が募り少しの休みですむものが、長くかかってしまい、さらにそのあとの予定まで迷惑をかけてしまうといったことになりかねません。“責任感が強い”と“何も考えずにがんばる”は、当たり前ですが字も違えば意味もかなり違うのだなと再認識させられました。“責任感が強い”と言う言葉の中には周りを信頼し、自分をよく見つめ、同じ過ちを起こさないようにすると言う意味も含まれていると今私は思います。
私は、このようなことを何度も繰り返してきました。その度に周りに迷惑をかけてきました。反省すべきことだと思います。ただ、人は誰しも独りでは生きてはいけません。また独りでもないはずです。誰かに寄りかかって生きていいと思います。その代わり誰かに寄りかかってもらえる人に成れればなと思います。人生もちつもたれつですよね。と言うことで、休むときにはしっかり休む！大事だなと思いました。とはいっても、私も含め体調管理には気をつけたいものですね…。

■私と障害②

久保田さおり

前回から私と障害について書かせていただいていますがその続きを書こうと思います。

施設に入って少しすると生活にも慣れてきました。いつも忙しくて走り回っている職員の忙しそうでないときを見計らって介助を頼む、忙しいから期限の悪くなりがちな職員に何かしてもらったらありがとうをいう、顔色を見るということが身につきました。それに、毎日の生活のスケジュールが同じで、外出はできない、外との交流もないという生活に精神的に変になりそうな時期はありましたが、あるときそれ以上に不安になりました。障害者の社会の中での居場所のなさに気づいたときでした。軽度な障害であれば社会に出て働くことができる人はいるけど重度であれば不可能に近いし、親元に帰っても親が一生介助できるわけではないからいずれ施設に入ることになるが、それさえ5年や10年は待たなければならないと知ったとき障害者ってどこにも居場所がないのかと感じました。

どうすればいいのか考えて当時の私が考えられたのは勉強するということでした。健常者と同じ学校に入れば何とかなると思いました。養護学校の授業のペースは遅れていたので取り戻すために起きている間はほとんど勉強していました。毎朝3時に起きるという生活を続けました。今じゃ考えられないですが（笑）つらさよりも怖さが強かったんだと思います。

私の地元には障害者を受け入れた前例のある高校がなく、養護教諭と親と一緒に市内の高校に受け入れをお願いしに行きました。前例がないからとしぶるところが多かったですが、快く迎えてくれるところもありました。私が希望していた高校は受かりさえすれば考えますということだったので、なんとか受かり、通うことになりました。

学校生活は想像していたより大変でした。生活のペースに慣れるまでは、緊張もあったのか、朝はよく朝食を食べても戻してしまいました。健常者とコミミュニケーションをどうとっていいかわからない、階段があって自由に校内を移動できないなど大変に感じることはありましたが、一番困ったのは情報のなさでした。健常者への情報はあふれるほどあるのに、障害学生への情報はないに等しく、情報がないということがこんなに困るとは思いませんでした。

何かの機会で社会福祉協議会というところで相談会があると聞いて行ってみました。そこで社会福祉士という人が、多くはなかったけど情報をくれました。将来が不安で絶望的になっていたのですごく心強く感じました。ほかにも自分のように困り果てている障害者がいるだろうからそんな仕事ができたらと思いました。

重度の障害者でも一人暮らししながら通えるという福祉大学があるとききそこに行きたいと思いました。

（続く）

■日々の中で思うこと

～介助者として、コーディネーターとして～

岡村千重子

２年前の夏、私は帝王切開手術で子供を産みました。おなかの中がよっぽど居心地良かったのか、予定日を１７日過ぎてもお産の気配がなく、不安を募らせて精神的にもたなくなった末に先生に泣きつき、手術で出してもらうことにしたのです。

やっと子供に会えてほっとしたのもつかの間、手術からの１週間はそれまでに体験したどんなことよりも過酷でしんどいものでした。３日間、バルーンを入れてずっとベッドの上で過ごした後、４日目からはどんなに体がきつくても自分で歩いてトイレにいかされました。全ての動きをおなかの傷をかばってするものだから、体中のあちこちがものすごい痛みに襲われました。手術の前日から合わせて６０時間飲まず食わずですごし、やっと食事にありつけたものの、今度は動きだした腸に刺激されて傷が痛み、食事をとることすら「大仕事」。この他にも熱が出たり、膀胱炎になったりと、かなり散々な入院生活でした。

傷が痛いのに加え、何よりきつかったのは、看護師さんに何かを頼んでも忘れられてしまったり、「こうして欲しい」と思うことがなかなかスムーズに伝わらないことでした。何度言っても伝わらない時には「もういいや･･･」とあきらめもしました。また、処置をしに来た帰りにベッドにぶつかられて、衝撃が傷に伝わって「痛い！」というようなこと何度も。段々と余裕がなくなり、看護師さんのちょっとしたミスにもイライラ…。でも、そんな自分に気づいたのは、体もだいぶ楽になった退院の２，３日前のことでした。

ＣＩＬでは、私たち介助者は利用者の方の指示を聞き、確認しながら介助をするのが基本です。日々の介助の中で、私は「指示がわかりにくいなあ」とか、「ちょっと言葉がきついなあ」と感じることが正直何度もありました。でも、この入院で、私は指示を出す側の体験をしたのですが、感想は「指示をだすのって、ほんっっとに大変！」というものでした。その大変さをいつも想像しているつもりでしたが、私がたった１週間で根をあげたことを、利用者の方は毎日やっているわけで、それは私にとって想像をはるかに超えた世界のようにも感じました。

私は、利用者の方とは、いつでも人として対等でありたいと思っています。だから、何か思うことがあれば相手に伝えたいと思って来ました。でも、その前に、もっともっと自分から歩み寄り、相手を理解する過程と向き合わなければいけないのでは。そんな風に感じるようになりました。

たった何日かの経験でわかったつもりになるのも見当違いな話ですが、あの入院を経て、「相手の気持ちや状況を想像する」ということに、自分の中で確実に変化がありました。想像したことで満足してしまわないように･･･それが今一番強く感じていることです。

■NEW FACE紹介　～岸本真奈美さん～

初めまして！4月から職員として働く事になりました、岸本真奈実です。以前『ＮＥＷ　ＦＡＣＥ』で自己紹介をしましたが、今回も原稿を依頼されたので、前回よりももっと掘り下げて岸本を知ってもらおうと思います。

とりあえず、前回の自己紹介を読んでいらっしゃらない方もいると思うので、一般的な自己紹介から･･･。

昭和５６年３月２０日生まれ、うお座Ａ型。出身は福井県です。けれど京都の大学に行っていたと言う事で、よく自分は関西人だと言っています（笑）いわゆるエセ関西人っていうやつです！！趣味は･･･、仕事！！と皆の前で言って後で駄目出しをされました･･･。趣味と言える事はあまりないのですが、好きな事はスポーツをする事や旅行などでしょうか･･･。写真も大学時代していて、最近また始めようかなとも思っています。家では１０００ピースのパズルに挑戦中！１/３できていますが最近は放置した状態です…。PS2も最近やり始めました。けれど、あまり家にこもって何かをやる事が好きな方ではなく、むしろ外に出たいタイプなので、どれも長続きしないような気がしています…。現在、他に何か熱中できる趣味を模索中。

性格は自己分析した結果、負けず嫌いな所があります。これはいい点もありますが、時にそのプライドが邪魔してしまうという欠点も多々･･･。社交的とよく言われますが、実は初対面の方と話すのは勇気がいります･･･。以外に照れ屋の緊張しいなんです。昔、就職活動をしていた時、「自分を一言で表現すると何？」と聞かれて、「納豆の糸」と答えた事があります。納豆の糸は豆と豆を繋いでいる、自分も人と人を繋いでいる、そんな存在だと言う意味なんですが、それはきっと私の願望であり、まだまだ納豆の糸の様にはなれていないのが現実です…。目標とする人は、自分にも他人にも素直な人。人は時に自分を良く見せようと意地をはったり自分や他人に嘘をついたりしますが、本当に強い人は自分のいい所も悪い所もみせられる人だと思います。自分を変える事はなかなか大変ですが、少しずつでも変わっていけたらいいなと思っています。成長時期です！

仕事についてですが、今はどんな事でも日々悩み、考える事にしています。何も考えなければ何も始まらないし、そこで終わってしまうのではないかと思

うのです。辛い事や嫌な事はできるだけ考えたくないと誰でも思いますが、それでは何の前進もできないですよね･･･。また、自分の悩みや考えを人に話す事にも努力しています。最近まで自分の悩みなど人にあまり言えませんでした。それは自分の弱い所を見せたくなかったり、表現する事がヘタだったり、また心のどこかで私が言わなくても誰かが気付いてくれるだろうと他人任せの所もあったのかもしれません。けれど、それでは人には伝わらないし、自分で考えてもマイナス思考になったり、うまく解決出来る事が少ないんですよね…。
そんなこんなで、まだまだ未熟者で皆さんにご迷惑をかける事もあるとは思いますが、今後とも宜しくお願いします。いつかは岸本がいないとダメだと言ってもらえる存在になれますように…。

■八王子東養護学校講演報告

落合勇平

２月２７日「自立生活について」話をしに八王子東養護学校へ行きました。当センターから車で１時間余りで学校へ到着した。教室ではもうすでに準備が整のい、時間になると続々と高等部の学生たちが集まり始めた。教室には、高等部１～３年生、保護者ら40名以上の方々が集まった。

参加者全員が今後の進路について真剣に聞こうという緊張感がありました。私が自立生活を始めた経緯、なぜ自立生活を望むようになったのか話しました。興味深い様子で聞き入っているようでした。次に実際の生活について語りました。話の中で一番伝えたかったのは、自立生活には親元や施設では味わえない「一人の自由な気ままさ」があるということでした。自己責任の範囲の中では、自由だということ。ご飯を食べる時間、寝る時間を決めるのは、親や施設側ではなく自分だということ。決定権は自分にあって、自分の人生は自分が主人公だということを強く伝えました。

話の後、実際の生活ぶりをビデオで観てもらいました。玄関の段差をスロープで解消している様子、お風呂場の様子（リフトなど)、某氏の趣味部屋の様子を楽しげに観てもらえました。

その後高等部３年生の皆さんと給食を共にしました。始めは緊張のためか会話がありませんでしたが、徐々に自立生活に関する質問が飛び出し、打ち解けて話をすることができました。これから社会へ出て行く学生に自立生活を一つの選択肢として考えてもらえたのではないかと思います。

■小平養護学校講演報告

事務局長　小泉信治

去る3月10日、都立小平養護学校からご依頼を受け講師として講演を行いました。私自身小平養護の卒業生と言うこともあり、新校舎になってからの講演は2度目なのですが、何度伺っても馴れない校舎に戸惑いと少しの緊張を覚えました。さて内容ですが、まずお互いに自己紹介をし、学生時代自立に向けて何をしていたか、自立までの経緯を話した後、私の家紹介のビデオを見ていただきました。部屋の間取りや、住宅改修をどの箇所に行っているのか等を知っていただく為のビデオでしたが、部屋中に飾ってある趣味のもの（ガンダム等のフィギュア）に注目がいってしまう始末でした…。一呼吸置き、自立生活とは？一人暮らしとは？(楽しいこと、大変なこと)、自立生活センターとは、介助者について（介助者の特徴、見つけ方、付き合い方など)、生徒の皆さんが今できること（社会に出て日々の生活を送ることが運動)、これから生徒の皆さんに経験して欲しいこと等、質疑応答を交えながら話しました。将来に目標を持っている方、考え中の方、胸中は様々のようでしたが、質問もかなり出てお互いに充実した時間を過ごせたかと思います。最近になり、ＣＩＬ小平の近くで講義を聞いて頂いた下校中の生徒さんと挨拶を交わすことがちょくちょくあるのですが、この小さなきっかけから彼等の自立に繋げていければなと思っている今日この頃です。

■単発自立生活プログラム「お花見」報告

落合勇平

３月３０日多くの利用者の方々に参加して頂き、小金井公園でお花見をしました。その日は平日でしたが、暖かな陽気と満開の桜に誘われたせいか（出店のいいにおいのせいか？)、大勢のお花見客で賑わっていました。何週間か前からお花見の準備をして、あとは天気に恵まれることだけを祈っていましたが絶好のお花見日和になりました。

満開の桜の下にシートを敷き、色とりどりのお弁当、飲み物（お酒少々？）を並べお花見が始まりました。屋内での食事とは一味違って、参加者の皆さんそれぞれ桜を見ながらお弁当を美味しそうに食べていました。お弁当もこの日のためにアレンジして注文していたので、一層美味しく食べてもらえたのではと思います。

食事のあと、参加者全員でゲームをしました。ゲームは借り物競争でした。参加者からめがね、ハンカチなどを借り、走りました。皆さん童心に返ったようで、必死に走ったりと楽しんでもらえた様子でした。

自由時間になり、それぞれ公園内を散策したりとゆったりとした時間を過ごしていました。参加者の中にはラジコンヘリコプターを持ってきている人がいて、何人かで遊んでいる方もおりました。

最後に全員そろって記念撮影をしました。半日外にいたせいか疲れた様子の参加者も若干おられましたが、全体を通して楽しんでもらえ、また雨も降らず天気にも恵まれましたので成功に終わったと思います。幹事としては嬉しい一日でした。

■バーベキュー大会報告

山嵜涼子

５月１３日、毎年恒例のバーベキュー大会を行いました。今年も天気が悪く、雨･･･。研修室での開催となりました。悪天候にもかかわらず参加していただいた皆様、ありがとうございました。

今年は例年より気温も低く、雨が続いたので、雨天の準備が早くからできました。トン汁、あら汁と、温まっていただく物を用意し、昨年以上に料理に力を入れ、あまり広くない研修室でいかに楽しんで頂けるかが、一番の問題で、幹事の団結のみせどころ。他のスタッフに細かい指示をし、協力を得、何事もなく終える。何度も打ち合わせをした結果、予定通りに近い状況で進められたと思います。

屋外でのバーベキューは、当然楽しいものになるでしょう。しかし屋内でも、行動範囲が狭いために、屋外より密に交流ができます。毎月の食事会で会う方でも、その時と違う雰囲気なら、また違う話もできるのですね。利用者さんや、介助者の方達と、同じものを食べ、その場を一緒に過ごせるのは、とても楽しく幸せなことです。そんな空間を、私はとても貴重に思います。

また、スタッフ一同が何かを成功させようとまとまるのにも大切な場とも感じます。カルビ・タン・手羽先・ハンバーグ・ラム・おにぎり・サラダ・野菜に焼きそば、昨年好評だった、鶏肉のニンニクバジル風味！皆様にお腹いっぱい食べて頂いて本当にうれしかったです。来年はさらに良いものになるように、スタッフで考えていきたいと思います。

《活動報告》

２００６年２月

１日（水）全国自立生活センター協議会常任委員会（川元）
　　交渉：板橋区（小泉）
　　個別ＩＬＰ（竹島）
　　個別介助者研修（山嵜）
２日（木）利用者宅訪問（小泉）
　　個別ＩＬＰ家探し（竹島）
３日（金）職員会議
　　報告検討会議
６日（月）
　～８日（水）所長セミナー／大阪（川元・小泉・馬場・岡村）
６日（月）日常生活支援研修（久保田）
７日（火）個別ＩＬＰ（竹島）
８日（水）コーディネーター会議
９日（木）東京都高齢者研究・福祉振興財団説明会（久保田・佐藤）
１０日（金）報告検討会議
　　コーディネーター研修
１２日（日）個別介助者研修（山嵜・加藤）
１３日（月）交渉：板橋区（小泉・落合・佐藤・新井・小野田）
１４日（火）利用者交流会
　　三鷹市交渉会議／支援センターぽっぷ（小泉・佐藤・三澤）
１５日（水）利用者宅訪問（山嵜）
　　コーディネーター会議
１６日（木）ピアカン・ＩＬＰ会議
　　個別ＩＬＰ（竹島）
１７日（金）報告検討会議
１８日（土）個別介助者研修（山嵜・田中）
２０日（月）訪問介護員養成研修３級講師（竹島）
　　個別相談（竹島）
２１日（火）
　～２３日（木）空白県ＩＬＰ／推進協会（小泉・竹島・山嵜・久保田・落合）
２４日（金）報告検討会議
　　交渉：所沢市市役所（竹島）
２７日（月）個別相談（川元）
　　八王子東養護学校講師（小泉・落合）
２８日（火）利用者会議
　　食事会会議

介助者交流会

２００６年３月

１日（水）障害者の地域生活確立の実現を求める大行動
（山嵜･久保田・佐藤・三澤・小野田・吉田）
２日（木）ピアカン・ＩＬＰ会議
事務局会議
三鷹市交渉会議／支援センターぽっぷ（小泉・佐藤・三澤）
３日（金）職員会議
報告検討会議
６日（月）役員会議
７日（火）障害者の地域生活確立の実現を求める大行動
（川元･竹島・落合・岡村・三澤・田中・中山・小野田）
個別ＩＬＰ（山嵜）
８日（水）役員会議
コーディネーター会議
９日（木）ピアカン・ＩＬＰ会議
役員会議
１０日（金）報告検討会議
１３日（月）松本瑠璃子さんお別れ会
１４日（火）役員会議
１５日（水）コーディネーター会議
個別相談（竹島）
１６日（木）ピアカン・ＩＬＰ会議
個別ＩＬＰ（竹島）
１７日（金）報告検討会議
聴覚障害者職員研修/八王子クリエイトホール（竹島・角田）
２０日（月）役員会議
２２日（水）役員会議
板橋交渉会議（小泉・久保田・落合・小野田）
コーディネーター会議
２３日（木）利用者交流会会議
２４日（金）報告検討会議
コーディネーター研修会議
２７日（月）日常生活支援研修講師（川元･馬場・岡村）
板橋交渉会議（小泉・久保田・落合・小野田）
個別ＩＬＰ（竹島）
２８日（火）利用者宅訪問
２９日（水）交渉：東京都（川元）
コーディネーター研修会議

３０日（木）利用者交流会・お花見
３１日（金）報告検討会議
　　役員会議

２００６年４月

３日（月）
　～６日（木）空白県ＩＬＰ/推進協会（川元・小泉・竹島・山嵜・久保田）
６日（木）交渉：小平市（川元・大渕・馬場）
７日（金）職員会議
　　報告検討会議
　　役員会議
１０日（月）
　～１３日（木）個別集中ＩＬＰ（小泉・竹島・久保田）
１０日（月）役員会議
　　個別ＩＬＰ（竹島）
　　個別ＩＬＰ（久保田）
１１日（火）利用者会議
　　個別ＩＬＰ（小泉）
１２日（水）コーディネーター会議
１４日（金）報告検討会議
　　松本瑠璃子さん納骨式
１７日（月）
　～１８日（火）障害程度区分全国研修／推進協会（川元）
　　個別ＩＬＰ（竹島）
２０日（木）ピア・カンＩＬＰ会議
２１日（金）「研修事業カリキュラム」話し合い／厚生労働省（川元）
　　報告検討会議
２４日（月）個別ＩＬＰ（川元）
　　個別ＩＬＰ（竹島）
　　ほっとループ基金介助者説明会（川元･馬場）
２５日（火）全国障害者介護保障協議会電話会議（川元）
　　利用者交流会
２６日（水）個別ＩＬＰ（川元）
　　個別ＩＬＰ（竹島）
　　ほっとループ基金介助者説明会（川元･馬場）
２７日（木）ピア・カンＩＬＰ会議
　　ほっとループ基金介助者説明会（川元･久保田）
　　個別ＩＬＰ（竹島）
２８日（金）報告検討会議

２００６年５月

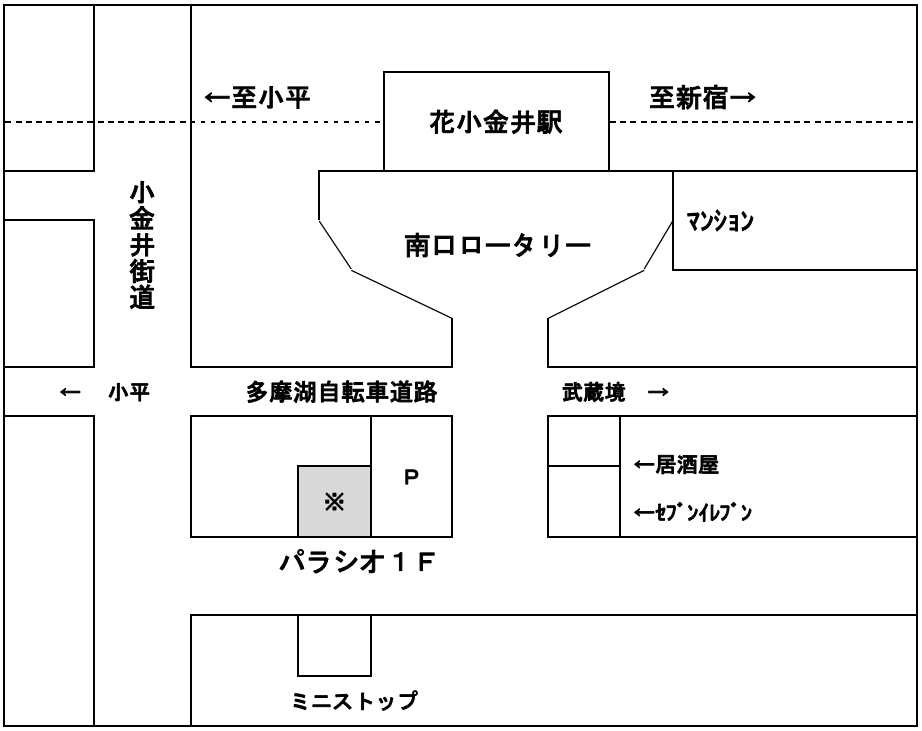
１日（月）入院時制度利用会議（川元）
　　コーディネーター会議
２日（火）ピア・カンＩＬＰ会議
　　障害者職員研修「障害程度区分について」（川元･小泉･竹島
　　久保田・山嵜・落合）
　　バーベキュー会議（山嵜・落合）
８日（月）個別ＩＬＰ（川元）
９日（火）利用者会議
１０日（水）障害者職員研修「障害程度区分について」（川元･小泉･竹島・久保
　　田・山嵜・落合）個別訪問（竹島）
１１日（木）第１２期長期自立生活プログラム第１回（竹島・小泉）
１２日（金）報告検討会議
　　健常者職員研修「障害程度区分について」（川元・竹島・久保田・
　　馬場・岡村・佐藤・栗田・伊藤・加藤・新井・宮下・高田・田中・
　　三澤・中山・二村・小野田）
１３日（土）バーベキュー
１５日（月）
　～１７日（水）長期自立生活プログラム/まいらいふ大分講師（竹島）
１６日（火）ピア・カンＩＬＰ会議
１８日（木）第１２期長期自立生活プログラム第２回（久保田・小泉）
　　日本赤十字武蔵野短期大学研修(山嵜・中山・馬場)
１９日（金）職員会議
　　報告検討会議
２２日（月）交渉：東京都（小泉・久保田）
２３日（火）ピア・カンＩＬＰ会議
　　板橋交渉会議（小泉・落合・小野田）
２４日（水）個別ＩＬＰ（竹島）
２５日（木）第１２期長期自立生活プログラム第３回（山嵜・竹島）
　　総務会議（川元・馬場・佐藤・吉川・山下）
２６日（金）報告検討会議
２７日（土）ともにネット総会（竹島）
２８日（日）ＣＩＬ北総会（川元）
２９日（月）コーディネーター会議（川元・馬場・伊藤・宮下勇・高田）
３０日（火）ピア・カンＩＬＰ会議
　　利用者交流会会議
３１日（水）小平市障害者団体連合会会議（川元）

■◆□◇■◆□◇■◆□◇　編集後記　■◆□◇■◆□◇■◆□◇

暑い暑い夏真っ盛りですが、皆さんいかがお過ごしですか。クーラーやアイスの食べすぎで体を壊していませんか。自立支援法完全施行まで約2ヶ月となり、区分認定調査を終えている方も多いかと思います。そんな中、厚生労働省に対しての交渉や命を削りながらの大行動が今も尚行われていますが、この自立支援法、私たち障害者が安心して地域で暮らしていくには改善すべき点がまだまだ沢山有ります。私たち一人一人の意識が社会を変え制度を変えていきます。まだまだ苦難は続きますが、暑い夏と共に皆さんと乗り越えていけたら嬉しく思います。

（編集長　小泉）

■自立生活センター・小平　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。
・自立支援法によるヘルパー利用		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）

各サービスを利用される方には、協力会費を頂いております。
入会ご希望の方は、下記までお問い合わせください。
会費：年額4,200円(年度途中から入会の場合月額350円)

《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/042-467-7235、FAX/042-467-7335
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）