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　2008年7月2日発行　SSKP　通巻第3860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

2008年
6月号

［表紙写真］お花見 ILP
（2008年4月開催）

新企画・第３弾！

■自立生活インタビュー　　松田春廣さん

～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～

好評連載中！

■ぶっちゃんの子育て奮闘記
■田無タワー
　オカンとボクと、時々、オトン
■ピア・カウンセリングと私

【報告】
バーベキュー
お花見 ILP

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　2008年7月2日発行　SSKP　通巻第3860号

目　次

2008年
6月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP
ゆにー＜yourらいふ

ｐ　３　自立生活インタビュー
今号のゲスト　松田春廣さん

連　載
ｐ　６　ぶっちゃんの子育て奮闘記
ｐ　７　田無タワー　オカンとボクと、時々、オトン
ｐ　８　ピア・カウンセリングと私

報　告
ｐ　９　バーベキュー報告
ｐ１０　お花見ILP報告

ｐ１１　CILとコーディネーター
ｐ１２　私と仕事と人生と

ｐ１４　活動報告
ｐ１９　編集後記・地図
ｐ２０　サービスのご案内

■自立生活インタビュー

今号のゲスト

松田春廣さん

聞き手　久保田さおり

俳句とカラオケが好き

久保田：よろしくお願いします。松田さんはどこで生まれましたか？

松　田：台東区三ノ輪生まれ。6 人家族。父、母、姉２人、弟。女の姉妹がよく見てくれた。

久保田：家族とは何歳まで一緒に暮らしていましたか？

松　田：姉が結婚してから弟とお袋と３人で暮らしてた。おやじは僕が３３歳のときに死んだ。

久保田：自立して何年目ですか？

松　田：７年目。

久保田：それまでは？

松　田：清瀬療護園にいた。

久保田：療護園に入ったのは何歳ですか？
松　田：５１歳。

久保田：なにをするのが好きでしたか？
松　田：俳句とカラオケ。大きなステレオで家できいてた。
久保田：俳句はだれに教わりましたか？
松　田：療護園で岡部さんから。
久保田：ほかには？
松　田：クラシック聴くこと。

戦争の時は疎開していた

松　田：２０歳のときに戦争が始まった。障害者は殺されるとこだった。
久保田：そのときも東京に住んでいたのですか？
松　田：疎開した。３月１０日に東京大空襲で家の周りが全部焼けた。だからお袋の茨城の実家に疎開した　石炭の鉱山があった。
久保田：大変でしたか？
松　田：そりゃあ大変だったな。
久保田：どんなことが大変でしたか？
松　田：生活の問題。あまりおいしいものがなかった。とうもろこし、大豆のカス、黍の粉、薩摩芋の茎等を粉にして団子を作り蒸かして食べた。大根の葉と小麦粉のカスを煮たり、コガネムシを干して粉にして食べた。食事は朝晩２回しか摂れない上、栄養状態も悪く、栄養失調になり、体中におできができたり、お腹が膨らんだり、髪の毛が抜けたり、起き上がれなくなったりした。空腹に耐え切れずにそこらへんに生えている草を食べたこともあった。
久保田：茨城から帰ってきたのはいつですか？
松　田：８月に戦争が終わって帰ってきた。
久保田：お父さんは戦争に？
松　田：中国に行った。無事に帰ってきた。
５１歳のときお袋が死んじゃって介護してくれる人がいなくなって施設に入った。
4人部屋だったのが、僕が運動して一人部屋になった。いろんな運動をやってきた。ひとつは班の問題。班の問題は大変だった。
久保田：班てなんですか？
松　田：一階と二階で班にわかれてた。男女別れてたのをひとつにした。
久保田：自立をしようとしたきっかけはなんですか？
松　田：療護園でけんかばかりしてるから高橋さんが小平を紹介してくれた。それで小平に行った。
久保田：どうやって行ったのですか？

松　田：初めて行ったときは高橋さんに車に乗せてってもらった。
久保田：小平ではどんな話をしましたか？
松　田：僕は小平に入りたいって言った。よろしくお願いしますと言った。
川元さんと僕と話し合って出ると決めた。これがほんと。
久保田：川元さんとはじめて会ってから自立するまではどれくらいかかりましたか？
松　田：３年間。いろいろ問題があったから３年もかかってしまった
久保田：自立生活プログラムは受けましたか？
松　田：長期ＩＬＰ（自立生活プログラム）２回うけた。自立生活のことについて。僕は蜂の会で研究してたから小平に入っても大丈夫だと思った。
久保田：家探しはしましたか？
松　田：馬場さんと川元さんが探してくれた。６０件くらい回った。
久保田：療護園からはどうやって通いましたか？
松　田：沼崎さんや成田さんが迎えに来てくれた。

今は書きたいときにいつでも書ける

久保田：自立生活で大変だったことはなんですか？
松　田：介助者とお互いにわからないことばかりある。そこは考えてやってきた。
急性肺炎で入院したりした。自立して３ヶ月で入院した。風邪をひいてこじらせて肺炎になった。もう少しで死んじゃうとこだった。鼻から管を入れた。１ヶ月半くらい入院した。
久保田：自立生活してよかったことはなんですか？
松　田：パソコンができること。療護園では書き物をするのにボランティアを探すのが大変だったが、今は書きたいときにいつでも書ける。体が悪くなっても急いで医者に行ける。自分で食べたいものを介護者と一緒に買いに行けるようになったおかずも介助者に教えて作らせたりできる。出かけたいときにでかけられる。
久保田：これからやっていきたいことはなんですか？
松　田：ＣＩＬ小平をもっと明るく清潔にしたい。部屋の中とか。責任もってやりたい。いいかげんなことしない。それだけははっきりいいたい。
久保田：今生活の中で一番楽しいことはなんですか？
松　田：花が好きだから、そこらじゅうに花を植えたい。小平の食事会をもう少し考えていきたい。
久保田：ありがとうございました。

※食事会：自立生活をしている障害者が月に一回集まって食事をしながら交流する会。

■ぶっちゃんの子育て奮闘記③

片山由理子

～　独り暮らしを始める　～

やっとのことで、療護園からでることができ、遅咲きの青春の花を咲かせることが出来ました。古いけど、自分だけの部屋、お気に入りの家具などが選べ、快適な生活ＬＩＦＥのスタートです。実際に始めてみて、最初は施設の生活リズムが抜けなく、早起きをしてしまい、昼間は何をやろうかとボーっとし、夜は早寝でした。でも、段々その生活も崩れ、夜更かし、朝寝坊の生活になっていきました。

施設暮らしにはない日々を送ることができましたが、楽しいことばかりではなく、大変なこともありました。金銭管理でへまをしてしまったり、今でもそうですが、介助者との関係作りで悩んだりもしました。介助者との事については、事務所の人達に相談し、自分なりの解決策として介助者と話をしたり、相談をしながらご飯を一緒に作ったりと、コミュニケーションをとるのが大切なのかなと思いました。

余裕ができ慣れた頃に、私にも何か人の役に立てないかなと思い、自立生活センター小平の代表に相談したところ「うちで働かないか」と声をかけてもらえ、そこで働く事になりました。最初は、事務所の雑用や代表につき外部の人達に顔を知ってもらう為に、いろんなセミナーに参加をしていました。

そして、何年かたちピアカウンセリングの講座を受けるように代表から言われ、最初はなぜ受けなくてはいけないのだろうと思っていましたが、何回か受けているうちにピアカウンセリングが好きになり、いつの間にかのめり込んでいました。講座を一通り受け終わり、自分でもピアカンをやりたいと思い、カウンセラーの資格を取りました。カウンセラーになり、他センターから講師の依頼がきたりして色々経験ができ、勉強になっています。

プライベートは事務所の仲間で、休日は本当によく遊びました。例えば、行き先を決めずに取り合えず電車に乗り、その中で車内の広告を見て、「ここいいんじゃない？」という風に決めて、一日過ごしたこともあります。

～次号に続く～

■田無タワー

オカンとボクと、時々、オトン③

落合勇平

私は今、月一回病院に行っています。家族の人と一緒に通院されている身体障害者の方をよく見かけます。家族の中でも、とりわけ母親らしき人と来ているのが多い気がします。自立生活を始めて、一人暮らしするようになった 4 年前くらいまでは、私も母と一緒に通院していました。病院に行くと、その頃のことを思い出します。

車で片道一時間ほどかかる病院へ月一回母と一緒に通院していた。いつも某ラジオ局の放送を聞きながら、また時に眠りながら、車中を過ごした。医師の診察後、入院した時に知り合った同じ障害を持った友人を見舞うというのがいつものコースでした。そして昼食は車中でお寿司を食べていました。時に母と大人気なく喧嘩しながら、通院したこともありました。当時は、いくつになっても死ぬまで通院はこんな風景で続くのだろうなとなんとなく思っていました。

その当時は、なぜかそれはしょうがないことと思っていました。今思えば、障害者だから保護者と一緒にいる光景は普通なのだという考えがあったからだと思う。大人なんだからいつまでも甘えてないでは、健常者にあてはめることであっても、障害者にはその考えをあてはめなくてよいという風潮が世の中にあると思う。ここでいう甘えとは、診察中の先生とのやりとりを親まかせにするとか、自分の健康状態を自分で把握していないという意味です。当時その風潮に自分自身でも染まっていた。しょうがないことだとあきらめていた。

でも自分の人生を主体的に生きていくなら、親まかせはありえないと思う。自分の体のことを自分以外にまかせることは、主体的とは言えない。それでもしょうがないとあきらめていた当時は、自分の体を親まかせにしていた。そんな昔がなつかしいと思える今が来るとは、思ってもみなかった。

■ピア・カウンセリングと私③

久保田さおり

今回からピア・カウンセリングについて書かせていただくことになりました。ピア・カウンセリングには、パターンとか抑圧という言葉があります。

パターンとはその人が持つ行動の傾向や思考です。よくいう言葉だと、行動が積極的、消極的、考え方がプラス思考、マイナス思考、気が長いとか短気とかということでしょうか。人前に出ると話せなくなってしまうとか、この言葉を言われると怒ってしまうとか。クセ、のようなものです。いつも悩んだり、つまずいたりするときに、同じようなところでそうなっている、ということはよくあると思います。それがパターンです。また、心の奥に根を張っていて、危機に直面したときに起こる行動、感情もそうです。

また、抑圧という言葉もよく使います。抑圧とは、辞書では、おさえつけること、不快な概念や経験を無意識のうちに押さえつけて意識しないようにすること、とあります。ピア・カウンセリングでは、社会の中でのいろんな差別から感じる、圧力やストレスということで使います。

社会の中ではさまざまな差別があります。誰もが経験するものは性の差別ではないでしょうか。小さい頃から、女の子であること、男の子であることを多くの人は求められて育つのではないでしょうか。「女の子なんだから、おしとやかに女らしくしなさい」とか「男の子なんだから泣くんじゃない」と、言われたことはありませんか？

障害者であれば、「障害があるからどうせできない」「迷惑がかかる」「なにもしなくていい」と言われたり、いろんな場面で拒否されます。教育、就業、お店に入ること、交通機関を使うこと、などあらゆる場面で。また自分で出来ることは何時間かかってでもやる、すみません、ありがとうを言える人が、頑張っている、いい障害者とされています。

ピア・カウンセリングでは、そういう社会の中での役割、女らしくあること、男らしくあること、障害者であることは、その人の本質とはなにも関係ないと伝えます。

でも気づかずに、それが当たり前なんだと思ってしまえば、不快に感じていても役割に合わせられない自分に能力がないんだと思ってしまうのではないでしょうか？

パターンも、いつも気付かずに同じところで悩んでいたり、つまずいたときにいつも同じ行動をしていたりするのではないでしょうか？

これは自分のパターンなんだと気づけば、なにが原因なのか、変えるためにはどうしたらいいかを考えられます。

抑圧も、自分のせいだと思っていたことが、抑圧なんだと気づけばとても楽になります。抑圧がパターンの原因になっていることもよくあります。そのことに気づき、それを感情の解放を通して、消化することで本来の自分に戻ることができます。

そして、社会を変えていこう、ということが「社会の変革」というピア・カウンセリングの目的のひとつです。

私も以前は、障害がある分、ハンデがあるから人一倍頑張って社会に合わせられるようにしなければと思っていました。障害があるからいろんなことを我慢するのはしょうがないと思っていました。ピア・カウンセリングを知り、社会の中には抑圧があるということを知り、そして障害があることが悪いことではない、とわかったことは、自分にとってとても影響がありました。

とはいっても、感情の解放を通して抑圧を消化していくということは、簡単ではなく、なかなかうまくできません。自分のパターンを変えることも、すぐに出来ることではなく、時間がかかることなのだなと感じています。

でも、自分のパターンや、なにを抑圧と感じているのか、気付くことはとても大きなことだと思います。

皆さんのパターンはなんですか？不快に感じていることはありますか？

■バーベキュー報告

久保田さおり

５月１７日土曜日に自立生活センター・小平主催のバーベキューを行いました。私は幹事だったのですが、一番心配だったのはやはり天気でした。雨が降ってしまった年も今まであったのですが、室内で、コンロで肉を焼いて食べるのはやはりバーベキューという感じがしませんね。参加する方も少なく、寂しくなってしまうので、雨だけは降らないでほしいと思っていました。頭でイメージしたことは本当になると聞いたので、晴れのイメージをしました。

バーベキュー当日はとてもいい天気でした。本当に良かったです。参加者は、利用者さんが１２名、　介助者の方で参加してくれた方が４名でした。今年はメニューを少し変えて、ホットドックを作ってみました。最初にお肉を焼いたり焼きそばを焼いたりして食べていただいて、その後だったので、皆さんお腹がいっぱいで苦しそうでした。

スタッフのお子さんが年々増えてきて、バーベキューなどの催しがとてもにぎやかになってきました。お子さんの自己紹介をしたりして、夕方になると、少し雲行きが怪しくなってきて、雷も鳴ったのですが、それも一瞬で通り過ぎ、無事に終えることができ、片づけが終わって事務所に戻ると、スタッフは一安心でした。

今年は生ビールの量を増やしてみました。参加された方、お酒好きな方、いかがでしたか？もっとこうしたほうが、、ありましたら良かった点など、来年に生かすために感想をいただけたらうれしいです。

■お花見ILP報告

浅川都

ついこの前まで、寒いと言っていたのにここ最近は暖かいを通り越して汗ばむくらいの暑さも続いていますが、皆様お変わりなくお過ごしですか？

4月1日火曜日に小金井公園でお花見をしましたので、ご報告させていただきます。前日に、雨が降ってとても寒かったので心配していましたが、お花見当日は朝から晴れていい天気になりました。しかし、風が強くて飛ばされてしまいそうなほどでした。桜の花はちょうど満開で、春の日差しのなか花びらが風で舞っていて本当にきれいでした。小金井公園には大きな桜の木がたくさんあって、広場ではたくさんの人たちがお弁当を広げ、歌を歌ったりゲームをしたりとお花見を楽しんでいました。開花予報も直前まで、遅れたり早まったりしていましたが、満開の時にお花見ができて本当に良かったと思いました。

お昼になり、みんなの顔もそろったところでお弁当です。これがなければお花見じゃないですよね。参加者みんなで輪になって座りました。まずは、乾杯！おしゃべりしながら満開の桜の下でお弁当を食べました。私自身、CIL小平のお花見は初参加で、ゆっくり花見をするということも何年ぶりだったことでしょう。みんなと一緒に桜の下で食べたお弁当の味は忘れられません。強風で、コップがたおれたり、食べ終わった弁当箱が飛ばされたりと、大変な面もありましたが、おいしくいただきました。けど、砂っぽい味がしたのは気のせいかしら？私たちの他の花見客も、ブルーシートや紙皿、トイレットペーパーなどが飛ばされていてかなり面白かったです。

食事の後はしばしご歓談、そして借り物競争などのゲームなどをしました。くじを引いてそこに書いてあるものを借りてくるというゲームなのですが、中には難しいお題が書いてあったりして･･･借りるのに苦労した人もいましたね。でこぼこした、土の地面を車椅子で歩くのは大変だけど、爆笑する場面もあったりして面白かったです。みんなも夢中になって楽しんでいました。楽しい時間もあっという間に過ぎて、解散となりました。普段なかなかお目にかかる機会の少ない人たちの元気そうなお顔も見ることができて嬉しかったです。またの機会にもぜひご一緒させてください。

お疲れ様でした。

■CILとコーディネーター

二村亜紀子

コーディネーターという仕事をするようになって早いもので2年弱の月日が経ちました。今思うと、「コーディネート」の仕事については、始めはとにかく新しい介助者に技術を覚えてもらおう！そのためには説明しなくちゃ！と、本来ならば当事者と介助者でできることにまで気を回してやってしまっていたことが多かったように思います。

この2年弱の間で、コーディネート業務の数で言うとそれなりにこなしてはきましたが、その度に反省しきりで、でもその反省が次に生かされていないこともありました。当事者と、新しい介助者に合わせてどう進めていくか打ち合わせをすること、介助者ももちろん1人1人違うわけですから、その人に合わせた説明の仕方があること。わかってはいるのですが、つい現場になると私が前に出て要らぬ説明をしてしまったり、言い直したつもりが結局理解しがたい説明になっていたり･･･恥ずかしい話なのですが、思い当たるのはそんな失敗ばかりです。

ある時どうしても自分の中で当事者の求めるコーディネートができなかった時に、「自分が普段介助する時に気をつけていることを伝えればいいんだよ。」と言われ、自分でもそうしているつもりが、つい余計なことまで言ってしまうことが私の失敗傾向だな、と。説明しているうちに、これも伝えなくちゃ！となることが多いと認識しました。自分だって新しいことを教えてもらっている時にあれこれ言われても頭に入らないな･･･と、人から言われて改めて気づかされることってとても多いように感じます。

コーディネーターの仕事には相談業務もあります。「私はコーディネーターですから、何でも言ってきてくださいね！」と言われて「はい、わかりました。」と相談に来ることはほとんど無いですよね。相談となれば、当人にとっては深刻な内容のことだってあります。それを誰にするかとなると、1番聞いてもらいたい人、話しやすい人を自然と選ぶと思います。その立場に立つためには、やはり信頼関係を築くこと、話をすることですよね。その場で答えが出なくても、聴く姿勢や向き合う態度も大きく影響すると思います。先ほど失敗傾向のことを出しましたが、話を聴く上でも、以前は「何か言わなくちゃ！」「答えを出さなくちゃ！」と思ってしまっていました。聴いてもらうことで楽になる、また、一緒に考えていくという方法もあるのに、と今となっては思います。

話をした後に、「こういう伝え方もあったなぁ」と思うこともたくさんありますが、その時その時では自分のできる限りの力を出しての結果なので、その反省がきっと後で役に立つものと思って、それを発揮できる機会があればと思います。

まだまだ初歩的なところで足踏みしているのかなとも思いますが、ここでこうして書かせていただいたことで改めて認識できたところもあるので、いつまでも反省で終わらず、次回に生かしていく自分への活力になればと思います。

■私と仕事と人生と

馬場真美

「そろそろ辞めようか」

１９８８年にこの仕事と出会い、もう２０年になります。

自立生活センターとか自立生活運動とか全く知らずに、知り合いの障害者から介助をたのまれ、家政婦紹介所に登録してヘルパーの仕事を始めました。

当時は介助の仕事をするには家政婦紹介所に登録するしか方法が無く、同じように介助の仕事をしたいという男性が家政婦紹介所に登録に行くと「男性は登録できません」といわれたりして（単にその紹介所の代表が年配の寡婦で、男性を登録したくないという理由です）ヘルパーの認識は今とは格段の差がありました。今なら、家政婦とヘルパーの仕事内容は全く違うと認識されていますし、ヘルパーは女性の仕事という概念も変わってきています。

しかし、当時の私は「ぜひ、ヘルパーをやりたい」と願ってはじめたわけでもなく、仕事はしたいけれど、その仕事は何でも良かったので、担当する障害者の方が、一人、二人と増えるうちに其々の個性の違う人とどう付き合ったら良いのか迷い、半年もしないうちに「この仕事は私がやりたい仕事とは違う」と思えて「そろそろ辞めようか」と考えたりしていました。

「隣のおばちゃんが介助をする」

「そろそろ辞めようか」と思った割には、この仕事をぜひやりたいと思ったわけでもないので、逆にこの仕事をぜひ辞めなきゃと強く思ったわけでもなく、「そろそろっていつにするかな」くらいで時はたっていきました。

そんな私がある日介助で付いていった先が「全国身体障害者介護保障要求者組合設立総会」でした。なにやら、都の偉そうな人、国の偉そうな人が来ていて、障害者もそれまで見たこともないような重度の人が全国あちこちからきていました。「この集まりは何？　介護保障って何？」と思ったものの、それからしばらくはそれを突き止める努力もせず、どうやら障害者の運動があるとは気が付き始めましたが「介助は特別な技術を持った人・特別な思いを持った人じゃないと出来ないわけじゃない。むしろ特別ではない、何でもない隣のおばちゃんだったり、誰でもが出来るほうが地域で暮らすには良いはず」と思い、あえて障害者運動にはすすまないようにしていました。

「自立生活センター作りたいんだけど」

しかし、障害者にかかわる時代の流れは私の気持ちを越えて湧き水からせせらぎに変わり始め、私の周りにいた障害者の「健常者と同じように暮らしたい」という思いはつぶやきからざわめきに変わっていこうとしていました。

そして１９９１年夏に、私を介助に誘ってくれた障害者の方から「自立生活センターをつくりたいんだけど手伝ってくれる？」という更なるお誘いを受け

たのでした。
　仕事はしたいけど何でも良かった私は、「それも良いかな」と思えて「出来ることがあるならお手伝いします」と答えたのでした。
　１９９２年小平市隣の西東京市に自立生活センターを設立（小平設立の前に関わったセンターです）。初めは介助者兼コーディネーター、移送サービスのドライバー、事務員、総務、会計と何でもが仕事でした。そして、介助者として、介助で付いていった先の多くが介護保障の運動の先端の場でした。

「健常者って良いよね！」

　その先端の場で、運動に命をかける多くの障害者の方々に出会いました。ある会議の休憩時間に、その中の一人の障害者の方から「健常者って良いよね！」と声をかけられました。「え？」と言うと彼は笑って「健常者は仕事がいやならいつでも辞められるじゃない。俺ら障害者は辞めようと思っても辞められないよ。自立生活センターは俺らの命だからね。」と言うのでした。
　確かに私はいつでも辞められる。面白い仕事があればいつでも替われる。それは事実でした。事実は事実として仕方ないことですが、この一言で私の気持ちの中で大きな変化が生まれました。
　「この健常者いつでも辞められる」と障害者が思っていたら、その健常者は障害者に信頼してもらえるのだろうか？
　いつでも辞められるのは事実だけれど、私自身が「いつでも辞められる」と思っていたら信頼関係は成り立たないんじゃないか。
　「いつでも辞められる」ではなく、「今は辞めない」という気持ちで仕事に向き合おうと心が動いたのでした。

「究極の仕事」

　世の中に仕事はいろいろありますが、２０年近くこの仕事に関わって、つくづく思うのは、
　普通なら避けて通りたい苦手な人にも正面から向かい合い
　あえて知りたくもない他人の銀行の暗証番号を知り
　人のお尻にある出来物を確認し
　健常者なら他人に見せないでも生きていける≪わがまま≫を目の当たりにし
　・・・
　＝人＝そのもの丸ごと人生に関わる・・・・。　こんなことが仕事として存在する・・・・。ということです。

　幸い「今は辞めない」で続いていますが、こんな究極の仕事を前にして、「今辞めるのはもったいない」と感じています。
　自分の中に蓄える財宝が周りにごろごろしていますよね。きっと。
　目の前にある財宝を見つけられていないですよね。きっと。
　自分の大切なものを見極める力がまだまだないですよね。きっと。

《活動報告》

２００８年２月

１日（金）報告検討会議
４日（月）アボドケーター養成研修（竹島・山嵜）
５日（火）重度訪問介護従事者養成研修（川元）
　　アドボケーター養成研修（竹島・山嵜）
６日（水）個別ＩＬＰ（川元）
　　ステップアップ研修打ち合わせ（竹島・新井）
　　コーディネーター会議
７日（木）西武鉄道交渉（小泉・竹島・山嵜・落合・久保田）
８日（金）報告検討会議
　　知的障害者自立支援会議
１２日（火）重度訪問介護従事者養成研修（川元）
　　ステップアップ研修（竹島・岡村）
１３日（水）ステップアップ研修打ち合わせ（川元）
　　ステップアップ研修（川元・栗田・加藤・小野田）
　　重度訪問介護従事者養成研修（竹島・新井）
　　コーディネーター会議
１４日（木）ピアカンＩＬＰ会議
　　個別相談（川元）
　　ステップアップ研修（竹島）
１５日（金）職員会議
　　報告検討会議
　　西武バス研修（落合・小泉・大渕・久保田・中山）
１８日（月）全国自立生活センター協議会所長セミナー（川元・小泉・竹島・久保田）
２０日（水）コーディネーター会議
２１日（木）個別相談（川元）
　　新人障害者スタッフ研修（竹島）
２２日（金）報告検討会議
２５日（月）重度訪問介護従事者養成研修（竹島・宮下・田中・三澤）
２６日（火）全国障害者介護保障協議会電話会議（川元・久保田）
　　リーダー養成集中 ILP
２７日（水）リーダー養成集中 ILP
　　コーディネーター会議
２８日（木）リーダー養成集中 ILP
　　ピアカンＩＬＰ会議
　　総務会議
　　個別相談（川元）

２９日（金）報告検討会議
　　知的障害者自立支援会議

２００８年３月

３日（月）全国団体支援（川元）
　　新人障害者スタッフ研修（竹島）
４日（火）全国団体支援（川元）
　　西武鉄道交渉会議
５日（水）全国団体支援（川元）
　　コーディネーター会議
６日（木）ピアカンＩＬＰ会議
７日（金）職員会議
　　報告検討会議
１０日（月）重度訪問介護従事者養成研修（竹島・田中・三澤）
１１日（火）ピアカンＩＬＰ会議
　　花見打ち合わせ（竹島・大渕・久保田・山嵜・中山）
１２日（水）知的障害者自立支援勉強会打ち合わせ（竹島・高田）
１３日（木）全国団体支援（川元）
　　知的障害者自立支援勉強会
１４日（金）報告検討会議
１７日（月）小金井市入院時交渉打ち合わせ（川元・落合・佐藤・小野田）
　　重度訪問介護従事者養成研修（川元・小泉・田中・三澤）
　　新人障害者スタッフ研修（竹島）
１８日（火）全国障害者介護保障協議会電話会議（川元・久保田）
　　利用者会議
　　ピアカンＩＬＰ会議
１９日（水）コーディネーター会議
２１日（金）個別相談（川元）
　　報告検討会議
２４日（月）ステップアップ研修３年以上（川元・馬場）
　　個別相談（川元）
　　重度訪問介護従事者養成研修（竹島・田中・三澤）
２５日（火）ピアカンＩＬＰ会議
　　ステップアップ研修４年以上（川元・岡村・新井）
　　個別相談（川元）
２６日（水）小平市障害者連絡会（川元）
　　ステップアップ研修（竹島・岡村）
　　コーディネーター会議
２７日（木）個別ＩＬＰ（川元）
　　ステップアップ研修４年以上（川元・馬場・岡村）
　　全国自薦ヘルパー推進協会会議（川元）

小平養護学校訪問（小泉・久保田）
国立身体障害者リハビリテーションセンター訪問（山嵜）
２８日（金）報告検討会議
知的障害者自立支援勉強会
３１日（月）重度訪問介護従事者養成研修（川元）
個別相談（川元）

２００８年４月

１日（火）利用者交流会(お花見)
個別相談（川元）
２日（水）コーディネーター会議
３日（木）ピアカンＩＬＰ会議
全国自薦登録ヘルパー推進協会会議（川元）
４日（金）報告検討会議
知的障害者支援事業計画会議
７日（月）重度訪問介護従事者養成研修（川元・岡村・田中）
全国団体支援（川元）
８日（火）リーダー養成集中 ILP 補修講座
重度訪問介護従事者養成研修打ち合わせ（川元・栗田・田中・中山）
９日（水）リーダー養成集中 ILP 補修講座
総務会議
個別ＩＬＰ（川元・小泉）
コーディネーター会議
１０日（木）ピアカンＩＬＰ会議
リーダー養成集中 ILP 補修講座
小金井市交渉打ち合わせ（川元・落合・佐藤・小野田）
１１日（金）報告検討会議
１４日（月）埼玉療護園訪問（川元・大渕）
重度訪問介護従事者養成研修（竹島・田中・三澤）
１５日（火）全国障害者介護保障協議会電話会議（川元・久保田）
利用者会議
１６日（水）総務会議
全国団体支援（川元）
コーディネーター会議
個別ＩＬＰ（山嵜）
ＣＩＬフリーワールド・長期ＩＬＰ講師（久保田）
１７日（木）ピアカンＩＬＰ会議
１８日（金）個別相談（川元）
報告検討会議
２１日（月）個別ＩＬＰ（川元）

全国団体支援（川元）
２２日（火）個別ＩＬＰ（川元）
２３日（水）総務会議
コーディネーター会議
２４日（木）ピアカンＩＬＰ会議
厚生労働省障害福祉課勉強会（川元）
２５日（金）報告検討会議
２８日（月）重度訪問介護従事者養成研修（川元・馬場・田中・三澤）
個別相談（川元）
清瀬養護学校訪問（小泉・浅川）
２９日（火）利用者交流会会議
３０日（水）総務会議
コーディネーター会議

２００８年５月

１日（木）ピアカンＩＬＰ会議
２日（金）知的障害者支援事業会議
報告検討会議
７日（水）コーディネーター会議
８日（木）ピアカンＩＬＰ会議
第１４期長期ＩＬＰ第１回（小泉・久保田）
９日（金）報告検討会議
１３日（火）長期ＩＬＰ打ち合わせ（小泉・久保田）
１４日（水）総務会議
コーディネーター会議
１５日（木）第１４期長期ＩＬＰ第２回（小泉・久保田）
１６日（金）報告検討会議
１９日（月）小平市障害福祉計画検討委員会（川元）
２０日（火）全国障害者介護保障協議会電話会議（川元・久保田）
ピアカンＩＬＰ会議
ゆにーく your らいふ通信編集会議（小泉・久保田・佐藤・吉田）
２１日（水）重度訪問介護従事者養成研修（川元・三澤）
総務会議
コーディネーター会議
生活保護通院移送費引き下げ反対デモ集会（山嵜・久保田）
西武鉄道交渉会議（川元・小泉・山嵜・久保田・落合）
２２日（木）第１４期長期ＩＬＰ第３回（小泉・久保田・落合）
厚生労働省障害福祉課勉強会（川元）
２３日（金）報告検討会議
２６日（月）全国団体支援（川元）
重度訪問介護従事者養成研修（竹島）

２７日（火）西武鉄道交渉（川元・小泉・山嵜・大渕・落合・久保田・浅川）
２８日（水）個別相談（川元）
総務会議
長期ＩＬＰ打ち合わせ（小泉・大渕・久保田）
コーディネーター会議
小平市障害者連絡会定例会（川元）
２９日（木）全国自立生活センター協議会・介助委員会（川元）
第１４期長期ＩＬＰ第４回（小泉・久保田・落合）
長期ＩＬＰフィールドトリップ下見（山嵜・久保田）
３０日（金）全国自立生活センター協議会常任委員会（川元）
報告検討会議

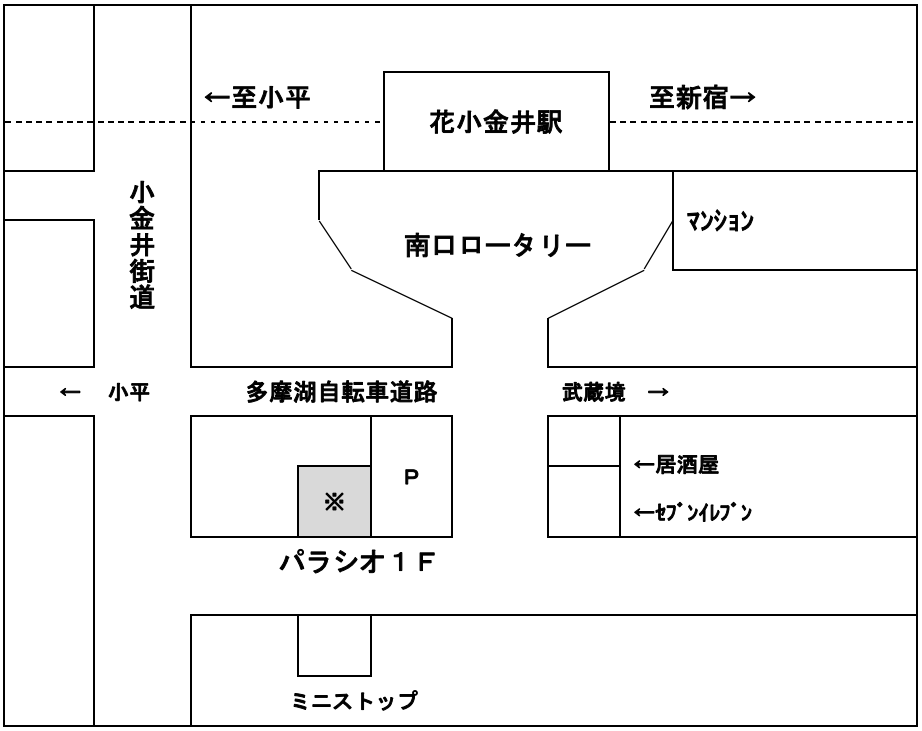
［写真］長期 ILP　－　調理
(2008年6月開催)

■◆□◇■◆□◇■◆□◇　編集後記　■◆□◇■◆□◇■◆□◇

みなさんこんにちは。今年も暑い暑い夏がやってきましたが、みなさんいかがお過ごしですか。今年は５月の時点で夏日があり、８月の気温がどうなるか、今から楽しみのような怖いような・・・。そんな時、エアコンやアイスがとても恋しくなりますよね。でも、気を付けなければいけないのが寝冷えや冷たい物などを取り過ぎの腹痛です。みなさん、夏風邪などには充分注意したいですね。ではでは楽しい夏をおごし下さい・・・。

（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）