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10月8日発行　SSKP　増刊通巻第3949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
10月号

［表紙写真］長期 ILP
(2008年5～7月開催)

好評企画・第４弾！

■自立生活インタビュー　亀山健一さん

～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
■かあかとＣＩＬ

【報告】
長期自立生活プログラム

障害者の地域生活確立の
実現を求める全国大行動

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10月8日発行　SSKP　増刊通巻第3949号

目　次

2008年
10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　亀山健一さん

ｐ　７　報告　全国大行動

ｐ１１　NEW FACE 紹介　田野尻さおりさん

ｐ１２　連載　ぶっちゃんの子育て奮闘記

ｐ１３　連載　田無タワー
オカンとボクと、時々、オトン

ｐ１４　ピア・カウンセリング集中講座
のお知らせ

ｐ１５　報告　長期自立生活プログラム

ｐ１６　長期ＩＬＰの感想　野田利幸さん
長期ＩＬＰを終えて　川島映利奈さん
ＩＬプログラムを受講して　内藤征治さん
長期ＩＬＰを受講して　浅川都さん

ｐ１８　連載　かあかとCIL

ｐ２０　活動報告
ｐ２３　編集後記・地図
ｐ２４　サービスのご案内

■自立生活インタビュー

今号のゲスト

亀山健一さん

聞き手　久保田さおり

【写真】下：亀山さん
上：介助者安澤さん

趣味は森林浴

久保田：自己紹介からお願いします。
亀　山：亀山健一です。３７歳です。
久保田：自立して何年ですか？
亀　山：１年と１ヶ月です。東村山に住んでいます。
久保田：好きな食べ物は？
亀　山：肉類です。鳥のから揚げとか。飲むときはローストビーフを食べます。生肉はお酒がないと。
久保田：嫌いな食べ物は？
亀　山：特にないです。

久保田：趣味は？

亀　山：家の近所を散歩することです。あと電車で奥多摩に行って森林浴とか。

久保田：生まれたのはどこですか？

亀　山：東京都武蔵野市です。吉祥寺ですね。父、母、僕の３人家族です。

久保田：幼い頃はどのように過ごしましたか？

亀　山：幼い頃、少しでも障害の改善を目指して、板橋の整肢療護園に入りました。４歳から１年２ヶ月くらいです。

久保田：その頃のことは覚えていますか？

亀　山：初めやっぱり親と離れて２週間ほどは寂しかったけど、周りの友達とかけっこう遊んだりして楽しかった記憶があります。筋肉もやわらかいうちにとリハビリが午前、午後とやってた記憶があります。おもに自力で出来ることは時間かかってもいいからということで、食べることとか洋服きることも、一部でもいいから自分でやっていた記憶が。３０年前だから定かではないですけど（笑：

世界が変わった大学生活

久保田：その後は？

亀　山：小平養護に入学しました。自宅から通って、高校まで行きました。

久保田：養護学校はどうでしたか？

亀　山：小学校前半から中学校前半までは楽しかったです。

久保田：その後は楽しくなかったんですか・・？

亀　山：進路のことで一時期はいろんなことがありました。公立か都立に行こうとしてた時期もありました。

久保田：それはなぜですか？

亀　山：担任の先生が前向きだったこともありますが、いずれは社会の中で生きるんだから、一般高に行くのも手かなと思っていました。結局漠然としか思ってなくて、その段階では行きませんでした。それなりの行く動悸がないから、周りからもやめといたほうがいいといわれてしまって。

高校を卒業した後大学に行きたくて、センター試験を受けました。落ちてしまいましたが。

久保田：何系の大学に行きたかったんですか？

亀　山：はじめはなんとなく、公文式の塾で数学やってて面白いなと思って、このことを誰かに伝えたいなあと思ったので教育課に行きたいと思いました。なんで福祉が加わったかというと、予備校に通ってなかったけど夏の合宿に参加して、そこで同部屋の人となかなかうまくいかなくて、スタッフに見られてしまって勝手に親を呼びつけられてしまって、これはひょっとして私たち障害者の人権が守られてないのではという気がして、なんか福祉でも学んでみようかと思ってそれで教育に福祉を加えてみようかという。そういう場に介助者をつけられないと

いうのがありますが、当時はなおさらで、家族の協力ないと、という時代でした。

久保田：なるほど。大変でしたね。

亀　山：その後福祉系の私立大に行きました。そこでまあ、ある意味世界が変わったなあって思いました。サークルの人とかからも声がかかって飲みに行ったりとか。そのときお酒を覚えて。

久保田：楽しかったんですね。家から通ったのですか？

亀　山：はい。朝は父親の車で、帰りは友達とゆったり帰ったり、あとは・・・彼女と。

久保田：いいなあ。

亀　山：印象に残ったのが、ゼミで健常者４人と障害者２人が参加して城ヶ崎海岸のつり橋に連れて行ってもらったのがよかったです。

久保田：大学で大変だったことはありますか？

亀　山：センター試験でワープロ使用が禁止されていたため、自分で書くのが大変でした。あと、３年のとき実習があって実習記録を書くのに３時４時までかかりました。

久保田：３時ですか・・・それは大変でしたね。その後はどのように？

亀　山：卒業して１年間は就職浪人じゃないけど、音楽療法をやる施設で、パソコンで障害者でも見やすい音符の入力をしてました。その後、自分でなんとなく学校でやったことを生かしたいと思っていたら、立川の訓練所で読み書きそろばん程度を教えるのをしないかと言われて４年間働きました。知的と身体の人が対象でした。その頃は車椅子使わないで歩いていたんですが、半年とか１年に１回こむらがえりがおきていて、あるとき、背中全体に痛みが出て、その仕事をやめました。

先輩から痛みが取れたら介助者つけて動いてみたらどうかといわれて、川元さんを紹介されました。そのときは自立のイメージがなかったのでＩＬＰを受けました。

だまっていてもしょうがないから自分にできることは何かと思って、社会福祉士の受験資格は持っていたので、大学で朝、講座をしていたので通いました。朝のラッシュのときに電車に乗ったらまた背中が痛くなるよと川元さんにアドバイスもらって初めて車椅子に乗りました。

おかげで社会福祉士を取れました。それが５、６年前です。

それからは地元の障害者団体でなんやかんややって、支援費とかヘルパー上限問題とかのデモで小平にも参加させてもらったりしました。

制度は５年前からめまぐるしくなりましたね。

自立して見えた「違う自由」

久保田：そうですねえ。自立のきっかけはなんですか？

亀　山：自立は自分自身では前々から考えていたんですけど、なかなか家を出るきっかけがなかったんですよね。たまたま父方のおばあさんが調子

悪くなって両親が見守ることになって、でも自分はもう地域で活動していたのでここで、のこのこ両親についていきたくないなと思って始めました。きっかけがなかったというか余裕がなかったというのがぶっちゃけです。

久保田：自立の準備で大変だったことはなんですか？

亀　山：なかなか自分でエイブル（不動産屋）に行っても、あなたに貸せるようなとこはないよという態度で、けっこう大変でした。最後はインターネットで探した不動産屋で、たまたま障害者に理解のあるところでラッキーでした。ただ、ワンルームだから狭くて大変ですね。外に出ることが多いからまあいいかなと。あと、最初の１週間は缶ビール１本買ってないのになんでこんなにお金が出るんだろうと不安になりました。包丁とかゴミ箱買っただけで５，６千円いっちゃう。それから始めのうち、ゴミ出しとか、いちいち一覧表みて分別するのが大変でした。

久保田：自立してよかったことはなんですか？

亀　山：やっぱりそういうゴミのことも含めて生活全般のことが把握できたことがよかったなあと。前から好き勝手に自由にしてきたけど、それとは違う自由がもてたことです。

久保田：違う自由というと・・？

亀　山：言葉では難しいんですが、全くの自由なんだけど考えなきゃいけないとこは考えなきゃいけない。食べものひとつでも、何食べたっていいんだけど、これだけ食べたらまずいよなあって、前に親から言われたことを自然とやるっていうか。夜テレビの音を下げるとか。自由だけどっていう。なんて言ったらいいのかな。

久保田：責任ですか・・・？

亀　山：そうそう。

久保田：今の生活で大変なことはありますか？

亀　山：特にないですけど、今体調管理はしてますが、この先二次障害がでてきたら今のアパートはきついかなとか、先のことは考えます。

久保田：今楽しいことはなんですか？

亀　山：時間を見つけて気晴らしに森林浴に行くことです。

久保田：ありがとうございました。

■全国大行動報告

久保田さおり

7月23日水曜日に全国大行動が行われました。自立支援法施行3年目であり、見直しにむけ、重度訪問介護の単価の引き上げ、精神病院や入所施設からの地域移行、障害の範囲の見直し、国庫負担基準の見直しなどを求めて話し合いが行われ、厚生労働省前では、アピール活動が行われました。

話し合いでは、国庫負担基準が市区町村では事実上、制度利用の上限となってしまっていること、また重度訪問介護単価では、介護派遣をしてくれる事業所がなく36箇所に断られたという状況など、全国で起きている状況を訴えました。

自立生活センター小平からも10人ほど参加し、暑さの中、体調を気遣いながらアピール活動を行いました。真夏に外での集会とあって、暑さが心配だったため、氷や麦茶を車で持っていきました。猛暑というほどの気温ではありませんでしたが、日向は暑く、介助者達は氷を首に巻いて冷やしていました。

話し合いは16時すぎに終わり、交渉団の方が報告をされ、大行動は終了しました。秋には見直しへ向けた取りまとめがでてくるようです。

夏の集会は大変ですが、体調を崩される方がいなくてよかったと思います。お疲れ様でした。

以下は、大行動当日に厚生労働大臣宛てに提出した要望書です。

2008年7月23日

厚生労働大臣
舛添要一　殿

「障害者の地域生活確立の実現を求める全国大行動」実行委員会

障害者の地域生活確立と障害者自立支援法見直しに関する要望

私たち「障害者の地域生活確立の実現を求める全国大行動実行委員会」には、自立生活センターやヘルプセンター、作業所やグループホーム等、障害者の自立支援に取り組んでいる全国各地の633の障害者団体が参加しています（ほとんどは障害当事者の団体です）。身体、知的、精神障害、難病といった様々な障害当事者団体が集まり、障害種別を超えて地域生活・自立生活を実現できるサービス・法制度を求め活動を続けています。

2006年10月から「障害者自立支援法」が全面施行され、障害者の地域生活に大きな影響をもたらしました。「特別対策」に加え「緊急措置」と2年続きで「対

策」が講じられましたが、十分な対策とはならず、障害者の地域生活に関した問題は依然として残されたままです。障害者の地域での介護や、住まいの確保などの基盤整備が求められます。

国連障害者の権利条約は、批准した国が20カ国を超え、本年5月3日に発効しました。「第19条　自立した生活（生活の自律）及び地域社会へのインクルージョン」の理念に沿って、我が国もどんなに重い障害があっても地域で自立した生活を送られるように、以下の点について要望いたします。

Ⅰ．地域生活の基盤整備

１．重度訪問介護の単価の引き上げ

重度訪問介護の報酬単価は身体介護の半分以下という非常に低い設定となっている。そのため人材確保は困難を極め、サービス提供ができない事業所が続出し、その結果利用者が必要なサービスを受けることができないという状況が起きている。利用者が必要なサービス提供を安定して受けられるように、報酬単価を引き上げること。

２．精神科病院や入所施設からの地域移行

７万２千人の社会的入院を解消するために国は2007年4月から「精神障害者退院支援施設」をスタートさせた。しかし、これは精神科病院の「看板のかけかえ」にすぎず、地域移行は実現できない。真の精神障害者の社会的入院解消ならびに地域移行促進のために、退院促進支援事業の拡充、障害当事者によるピアサポート事業の必須化、住居の確保、精神障害者向け介護サービスの充実を行うこと。また、入所施設からの地域移行も同様に進めていくこと。

Ⅱ．障害者自立支援法の見直し重点項目

１．障害の範囲　発達障害・難病を含めサービスを必要とする障害者が利用できるように

（１）当事者を交えて障害の範囲の検討を早急に進めること

障害者自立支援法の附則、及び附帯決議をふまえた、「障害者の範囲」の見直しについては、私たち当事者を含めて協議の場を早急に立ち上げること。

（２）手帳所持を要件とせずニーズに基づいて利用できるようにすること

障害者自立支援法の障害の範囲に関しては、障害者手帳を持っていない、いわゆる発達障害、難病等においても、医師の意見書、勘案事項、１週間の利用計画表等の支給決定過程でサービスニーズが必要であると認められるものも、障害者自立支援法の対象とすること。

２．障害程度区分による支給決定の仕組みを見直すこと

自立支援法は障害程度区分による画一的な支給決定の仕組みのため、利用者一人一人の地域生活のニーズを十分に反映していない。生活状況、本人の意向を尊重した支給決定の仕組みに見直すこと。

３．介護サービスと国庫負担基準

（１）　利用実績の２分の１を国が支弁する仕組みにすること

自立支援法では居宅サービスも義務的経費となったが、国庫負担基準額という上限が設けられた。この国庫負担基準は長時間介助には対応していない。そのため、負担が増えることを恐れて、本来必要な時間数の支給決定をしない市町村が多く、問題となっている。これを改善するために、市町村が支給決定をしている2分の1を国が責任を持って支弁する仕組みとすること。

（２）　移動支援も義務的経費にすること

自立支援法では移動支援が居宅サービスから切り離され、地域生活支援事業となった。義務的経費ではないために国からの補助金が不足し、多くの市町村では十分な移動支援を出せていない。移動支援を個別給付に組み入れ、義務的経費とすること。

（３）　知的障害者・精神障害者も重度訪問介護を利用できるようにすること

知的障害者や精神障害者も地域で自立した生活を送るために長時間介助が必要な人もいる。しかし、自立支援法では居宅内では主に家事援助しか受けることができず、そのために自立した生活が送れないという状況が起きている。知的障害者や精神障害者も重度訪問介護を利用できるようにすること。

Ⅲ．制度のあり方について

１．障害者自立支援法と介護保険の統合問題と介護給付費と介護保険制度との適用関係について

2007年2月に開催された介護保険に関する有識者会議ヒアリングでは、出席した障害者団体全てが「介護保険の統合」論に関して反対や危惧の声を上げ、「議論自体の凍結」を求めた。また、与党プロジェクトにおいても「介護保険制度との統合を前提とせず、障害者施策の在るべき施策を考察」とされた。これらを踏まえ、今後の制度の検討に当たっては「介護保険の統合・拡大・普遍化」を前提としないこと。

現在、特定疾病による障害を持つ人は40才から介護保険対象とされ、65才になるとすべての障害者は介護保険の優先利用が基本となっている。それまでヘルパーの派遣を受けていた事業所が介護保険事業者の指定を受けていない場合、介護保険事業所に切り替えざるを得ない。しかし、重度障害者の複雑な介護に慣れていない等を理由に事業者に派遣を断られ、サービスを受けられない事態も起こっている。厚生労働省も平成19年3月28日通知で（２）②「一律に介護保険サービスを優先的に利用するものとはしないこととする」とした。しかし、全国の市町村では、未だに65歳以上の障害者に対し、「心身の状況やサービスを必要とする理由」に関わらず介護保険の優先利用を強いる状況が続いている。この状況を改善し、個々人の状況を勘案して重度訪問介護等のサービスのみの利用が可能となるようにすること。

２．所得保障

障害者の所得保障に関しては、障害者自立支援法の付則事項として「障害者

の所得の確保に関する所要の措置を講じる・・・」ことが明記されている。障害を持つ者が、障害を持たない市民と同等に、地域での自立した生活を営むにあたっては、基礎的な生活と積極的な社会参加を支えるための所得保障が必要不可欠である。年金制度の充実や生活保護のセーフティネットとしての役割の強化とともに、障害保健福祉部関連では障害者手当て制度の見直し・拡充が求められる。

（１）手当制度の見直し

①特別障害者手当の性格の見直しを図り、知的障害、精神障害等の障害を持つ人も給付の対象とすること。

②住宅手当を新たに設けること。

Ⅳ．当事者参画による検討について

「私たち抜きに私たちのことを決めないで！」を世界の障害者の合い言葉に障害者権利条約は策定された。そして、条約の中の「一般的義務」の項目では、条約の国内履行に当たって障害当事者参画のもと政策決定することを各国に求めている。そうした点をふまえて、下記の点を実現すること。

１．「自立支援法」の見直しに当たっては、身体、知的、精神障害や難病など、多様な障害当事者の参画のもと、そのニードや実態把握の上に丁寧な検討を進められるようにすること。

２．社会保障審議会・障害者部会をはじめとした審議会や研究会では、家族だけでなく、障害本人当事者が参画できるようにすること。特に、知的障害や精神障害の場合は、発言しやすいように、複数の者が参画できるようにすること。また、会議に実質的に参画できるように、必要に応じてファシリティターの同席も保障すること。

■NEW FACE 紹介　～田野尻さおりさん～

４月から非常勤職員になりました、田野尻さおりです。明るくポジティブをモットーでアウトドア派!遊ぶの大好き!!って言うより子供が好きな場所が私も一緒に遊びたくて楽しんでいます。(笑)

趣味は岩盤浴、お風呂、睫毛エクステ、ペディキュアです。遊園地や水族館や公園や知らない場所を探検したりするのも好きです。相変わらず呑み会は大好きです(笑)気軽に呼び捨てで呼んで下さい。(それが嬉しい人です。(笑))

職員歴は８月で４ヶ月の新人ですが、センターに入り４年５ヶ月を過ぎた所です。センターと出会い採用され、研修を受け介助に入り色々な意味合いで私自身の考え方や価値観は大きく変わったと思います。そして小さかった子供達も少しずつ成長し、千輝(かずき)来年中学生、大輝(ひろき)来年小学生、低学年から見てきた長男は将来消防士になりたいと夢も膨らんできました。(理由は人を助けたい)それは私の仕事の影響もあった様です。私自身でもこの仕事の奥の深さは今もなお日々勉強中です。

性格が十人十色の様に利用者さんも十人十色ですね。障害も重症度も違うし性格も違います。人間対人間なのでお互いに思いやりも必要だと思うし介助の仕方も一人一人違います。介助者として今、また新人職員として、まだまだ勉強不足ですが職員の方々ご指導頂けたらと思います。今後ともよろしくお願いします。

■ぶっちゃんの子育て奮闘記④

片山由理子

～　魔法の手！？　～

一人暮らしも何年か経ち、すっかり生活にも慣れた頃年のせいか日々の疲れなのか、もともと左手の指が広がっていたのですが体の緊張が強くなり、痛みが酷くなってしまい主治医に診てもらったところ、緊張のせいで筋が縮んでいるのだろうと言われました。

しばらくは、薬で痛みをとっていましたが、段々薬も効かなくなり最終手段として筋を伸ばす手術をしては？という話が出ましたが、私的に手術はあまりしたくありませんでした。なぜかというと、やはり気持ち的に怖いし、入院中一人でどうしようという不安があったからです。そのことを事務所に相談をして、主治医と話をしてみたら？とアドバイスをもらい、コーディネーターと一緒に話をしに行きました。話の中で主治医に私の想いを伝えて、入院中介助者をつけられないか？と聞いたところ、最初は看護婦が看るから大丈夫だよと言われましたが、でも看護婦は毎日私の事を看てるわけではないし、言葉が分かりにくいので、日常介護に慣れている自分の介助者をいれたいと交渉し、やっと主治医も理解し、介助者を入院中つけることをＯＫしてもらい、手術に踏み切りました。

そして、手術当日お父さんも来てくれて 6 時間かかった手術も無事終わり、麻酔が切れて目が覚め「無事終わったよ」「よく頑張ったね」と先生がにこやかに言ってくれました。術後も経過が良く予定では 3 ヶ月入院するはずだったのが 1 ヵ月半ぐらいで退院することができ(私も入院生活に飽きたし)、先生にも「すごいねぇ」と驚かれました。

傷口もきれいになって経過も順調でリハビリをしているうちに、開きっぱなしだった指も曲がるようになりました。ジャンケンのグーが出来る様になって、なにより嬉しかったのは何も出来なかった左手で、携帯でメールやゲームが出来る様になったことです。手術をする前までは、趣味やコミュニケーションが少なかった私にとって術後は出来る事が増え、大袈裟だけど生まれ変わったような気分になりました。

私の動かなかった左手を範囲は決まっているけれど、自由に動かせる様にしてくれた先生に感謝しています。

～次号に続く～

■田無タワー

オカンとボクと、時々、オトン④

落合勇平

なんで『田無タワー　オカンとボクと、時々、オトン』というタイトルを選んだのか考えてみたら、親の存在がやっぱり今の自分の性格、ものの考え方、人間関係の作り方などの根本に影響を受けたからだろうと思う。

いい意味でも悪い意味でも影響を受けたと思う。この通信を読まれているかもしれない健常者、障害者に関わらず、子供の頃の親の存在は大きかったのではないでしょうか。トラウマが親のちょっとした言葉や行動で植え付けられてしまうというのを聞いたことがある。たとえば「近所の〇〇ちゃんはしっかりしているらしいわよ・・・(それに比べてあなたはというニュアンス)」なんていうことで劣等感が芽生えてしまう。

子供は大人の話を聞いていないようで結構聞いているもので、また感受性も非常に強い。皆さんの中でも親に言われて傷付いたことや今でもあれは許せないなと思っていることはありませんか。親に言われ、勇気付けられたことや安心したこともあるのですが、許せない言葉も行動も私にはあります。それが心のしこりとなって親との関係や親以外の人との関係に少なからず何らかの影響を受けている気がする。

そんなことを考えていたら、それに類する事柄が目に付くせいか最近読んだ本で今の私にぴったりの内容があった。ある女性の主人公が今現在抱えている人間関係のトラブルを解決していくという内容でした。そのトラブルは過去に親との間にあった経験でできたトラウマが原因となっているとして描かれていました。その女性は葛藤しながらも親に謝罪と感謝の気持ちを伝え、心のしこりを解かしていく。

実際はそんな単純なものではないでしょう。だけどちょっとやってみようかと思っている。今でも親と一緒に暮らしていたらこんな気持ちになれただろうかと感じる。自立生活を始めることで冷却期間というか一定の距離があったからこそではないかと思う。

ピア・カウンセリング集中講座

この秋、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開催します。ピア・カウンセリングとは、障害をもつ仲間同士で話を聞きあい、自分の気持ちに耳を傾け、自信を取り戻すものです。そして障害者が本来持っている力に気づき、社会を変えていこうということを目的としています。この講座では、ピア・カウンセリングってなあに？ということをお伝えして、ピア・カウンセリングを体験していただきたいと思います。

じっくり話を聞いてもらったり、自分の気持ちに耳を傾ける、ということは普段、あまりないのではないでしょうか？

みなさんのご参加をお待ちしています。

日時：2008年11月6日木曜日13：00～11月8日土曜日12：00

場所：多摩身体障害者スポーツセンター

リーダー：竹島けい子　サブリーダー：大渕由理子・久保田さおり

対象：障害を持っている方でピア・カウンセリングに興味のある方

申し込み：申込書に必要事項を記入後、郵送またはFAXで下記までお送りください。

締め切り：2008年10月20日（申し込み多数の場合、選考させていただきます）

お問い合わせ：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

担当：山嵜・淺川

■長期自立生活プログラム報告

小泉信治

皆さんこんにちは。如何お過ごしでしょうか？季節は大分秋模様ですね。さて、去る５月８日～７月１７日の毎週木曜日に、自立生活センター・小平で第１４期自立生活プログラムが以下の内容で全１１回で行われました。

５月　８日　・自己紹介・目標設定・自立生活センターって何？
５月１５日　・障がいってなに？
５月２２日　・介助者との関係作り
５月２９日　・介助者の使い方・掃除、洗濯のやりかた
６月　５日　・料理を作ろう！（煮込みハンバーグ、ほうれん草のお浸し、豆腐とわかめの味噌汁）
６月１２日　・自立生活運動の歴史・お家見学
６月１９日　・ひと月に使えるお金・自分の使える制度
６月２６日　・お出かけしよう！！
７月　３日　・今思っていること
７月１０日　・わたしの家族
７月１７日　・反省と感想・打ち上げパーティー

リーダー６名で行なった今回のプログラムですが、受講生も定員の６名を向かえることができ、大変盛況に終えることが出来ました。

当センターの長期プログラムは、自立前に学ぶ基本的な部分をベースに毎年行なっています。このプログラムを受けたからすぐ自立というわけではなく、まずは“障がい者でも自立ができるんだ”、“自立って楽しいんだ”ということを伝えられるように行なっています。

私もこのプログラムを受けて自立したのですが、受ける前は不安だらけだったのが“自分でも自立出来るかも”と思うことができました。今回どこまでそれらのことを伝えられたのかは分かりませんが、プログラム終了後に引き続き自立に向けての個別プログラムを希望されるかたがいる中で、ほんの少しでも自立の楽しさが伝わったのではないかと、嬉しく思っている次第です。

今後とも楽しいプログラム、良いロールモデルを目標にしていきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

■長期自立生活プログラム感想

長期ＩＬＰを受講して

野田利幸

僕は自立プログラムをうけるのは、2 回めだったけれど、はじめは 11 回かようことができるのかしんぱいでした。けれど、１にちも休むことなくかよえたのはよかったなと思います。そのなかでも、いちばんべんきょうになったのは、やはり自分のことは自分できめて、それにたいして自分でせきにんをもつことのたいせつさです。施設にいると皆しょくいんがやってもらうままで、自分からこうしてもらいたいとか、なかなかいえません。それではいけないとおもうので、なるべくいうようにはしているのですが。ですからこれからはもっと、自分のこだわりをだしていきたと思います。

長期ＩＬＰを終えて

川島映利奈

ＩＬＰ主催の皆様、お疲れ様でした。そして、色々とありがとうございました。

５月から７月にかけてＣＩＬ小平主催の長期ＩＬＰ（全１２回）に参加させて頂くことになり、つくばから電車を乗り継ぎ、片道２時間かけてなんて最後までちゃんと参加できるのかすごく不安でした。

しかも私は個別ＩＬＰしか受けたことがないので、長期で、かつ、みんなとやるＩＬＰって何をするんだろう？とかなりドキドキでした。けれど、そんなドキドキ感もすぐになくなり、自分のこと・家族のこと・制度のこと・介助者との関係などなど、すごく充実した時間を過ごすことができました。そして、自立して４年経つ私にも勉強になることがたくさんあり、これからの生活に向けてたくさんのパワーを頂きました。

始まる前は長いと思った 11 週でしたが、あっという間に終わってしまい……みんなに会えないのがすごく寂しい感じです。また、皆さんにお会いできる日を楽しみにしています。

この度は本当にありがとうございました。

ＩＬプログラムを受講して

内藤征治

僕は、父が病気で倒れてしまい、僕を含めた家族４人の面倒を姉一人で見ることは大変だったので、三鷹市役所の紹介を受け、急ぎ現在の自立生活センター小平にお世話になる事になりました。本来であれば、自立の準備段階もしく

は初期段階でこのＩＬプログラムを受けるべきだったのですが、前述の理由もあり、プログラムを受講するタイミングを始めに逃したまま、約５年が経過してしまいました。１度きちんと基礎から勉強してみたいという思いもあり、自立生活スタート後しばらく経ってしまいましたが、自分の意志で本プログラムの受講を希望しました。

僕が今回のＩＬプログラムを受けて一番印象深かったのは、生まれて初めて自分の手で料理を作った、調理実習です。介護者に指示を出す事が思ったよりも難しく、もどかしい思いをしました。料理のメニューの為に材料を買いに行く事も初めてで、大型スーパーで購入したのですが、どこに何が売っているのかも良く分からず、探すのに大騒ぎしてしまいました。今では笑える楽しい思い出です。

外出のプログラムでは、他の障害者の皆さんと一緒にららぽーと豊洲に出かけました。普段は個人で出かける事が多いのですが、仲間同士でわいわいがやがやと一緒に行動する事は、また違った楽しさがあるという事を発見できました。

今回学んだことを活かしつつ、今後も家族と一緒に地域で介護者を使いながら暮らしていきたいと思います。

最後に、このプログラムを企画進行してくださった職員の皆さん、そして受講生仲間の皆さん、本当にありがとうございました。

長期ＩＬＰを受講して

浅川都

５月８日から７月１６日まで週一回で計１１回、毎週木曜日に行われた長期自立生活プログラムを受講しました。参加者は６名で、遠い所から通っていた人もいました。

私は、自立する前に個別のプログラムは受けたことがあるのですが、グループでのプログラムは初めてだったので、どんな事をどんな風にやるのか、自分のほかはどんな人が受講するんだろうかとか楽しみにしていました。

プログラムでは、自立生活センターとはどんなところなのか、自立生活とはどういうことなのかを勉強しました。自分の障害について、介助者との関係、調理実習、家族との関係、自立者の自宅訪問、金銭管理や行政の制度について、障害者運動の歴史、フィールドトリップなど自立生活を送る上での基本的なことです。

受講しながら、個別プログラムでやった内容を思い出しました。その頃の自立する前の自分と、今の自立生活をしている自分と状況はまったく違うけど、それぞれに当てはめて考えることができました。今、生活の中でどんなことが

問題なのか、これからどんなことが課題なのか考えました。また、障害についてとか家族との関係など普段あまり考えないことを、みんなの前で話すことがあって、話しながらいろんな出来事や自分の感情を思い出しました。

調理実習では、買い物をみんなで分担して、レシピをもらい、料理を作り試食しました。普段、目の前で細かい指示で料理を作ることが少ないので楽しかったし美味しかったです。

フィールドトリップでは、ららぽーと豊洲に行きました。東京メトロ有楽町線の豊洲駅とゆりかもめの豊洲駅から徒歩５分位の所です。当日は、雨が降っていて気温も低くてすごく寒い日でしたが、とても楽しい一日でした。みんなで一緒に地下鉄に乗って移動して、フードコートで食事をして、後は集合時間まで自由行動です。私は買い物をしました。

自立生活をしたいと思っている人にも、自立生活をしている人にも勉強になる内容でした。講座が始まった頃は「１１回って長いな、７月まで休まずに参加できるだろうか」と思っていましたが、始まってみると月日の経つのが早くて、あっという間だったような感じがします。終わってみて、休むことなく参加することができてホッとするのと、毎週一回会っていた一緒に受講した人たちとも毎週会えないと思うと少し寂しい気持ちにもなりました。プログラムを通じて多くの人と知り合うことができたことも受講して良かったことの大きな一つです。１１回受講してみて本当に楽しかったです。お疲れ様でした。

■かあかとCIL

岡村千重子

１年程前になるでしょうか。当事まだ３歳に満たない娘と買い物に行った時のことです。

お店の中をうろちょろ動き回る娘の様子を見ながら、店員さんと子どもの話になりました。私の母とそう変わらない年齢であろうその店員さんも、お子さんが小さい時から保育園を利用し仕事を続けて来られたとのこと。今でこそほとんどの認可園では１９時まで預けられるのが当たり前になっていますが、当事はそうした園は限られていたそう。だから、夕方一旦仕事を切り上げてＡ保育園に子供を迎えに行き、その足でＢ保育園へ行って子どもを預け、それからまた仕事に戻っていたとか。想像しただけで目が回りそうです･･･。子供を育てながら仕事をするに色々とハードルがつきまとうのはもちろん今でもそうですが、昔に比べれば良くなっている部分が多いし、私が当たり前に利用している今の保育制度も、こうした先輩方がつくってくれた足あとなんだなあ。あらためてそんなことを思いながら話しを聞いていました。

話の終わりの方で、店員さんが「でもね、保育園でも心配しなくても大丈夫よ！」と言ってきました。私はすぐに（あ、またあの話かな）と思いました。「あの話」とは･･･０歳のうちから保育園に預けることについて「かわいそうに･･･」と何人かに言われたことがあり、つまり「何もそんなに小さいうちから子供預

けて働くことないのに。せめて３歳まではお母さんがいつもそばにいて愛情をたっぷり注いであげないと･･･ナンタラカンタラ･･･（つづく）」という心配（正直、おせっかい･･･）です。はじめのうちは「私だって思うことが何もない訳じゃないのに、無神経なこと言わないで！！」と心の中で怒り泣いていたそのことも、自分の中でも段々整理がついたのか、言われることに免疫がついたのか、とにかくわざわざ反応するほどのことでもなくなっていたので、まあ一応聞くかくらいに思っていました。この店員さんは「言われる側」で私と同じ立場だし、やっぱり周りから色々言われたんだろうなあ･･･なんて思いながら。

でも店員さんが言いたかったのは全く違うことでした。話はこう続きました。

「保育園に行った子より幼稚園に行ってた子の方が勉強が出来るとか言われてるけど、学力の差はほとんどないから。あったとしてもすぐに挽回できるから。そこの心配はしなくて大丈夫よ！」と。

私は、そんなことは心配も何も考えたことすらなかったので、（あ、そっち？）とやや拍子抜けしてしまったのが正直なところ。（へえ～なるほど、そういう視点もあるのか～）くらいに聞いていましたが、結構しつこくその話が続くところを見ると、この店員さんはきっとこのことを気にし、回りにあれこれ言われて傷ついたりしたんだろうなあと思えてきました。そして、私はてっきり「あの話」が来ると待ち構えていたのに、ついにそんな話は出ずに会話は終わりました。同じことを感じていそうに思ったけれど、確かめてみないとわからないものですね。

あらためて、人はみなそれぞれに感じ方や感じるところは違うものだなあと思いました。私が、店員さんの話していた子どもの学力の話に関心が沸かなかったように、自分の感覚にひっかからないこと（良くも悪くも反応しないもの）があるのは自然なこととだと思います。同じような背景を持っていたり似たような状況に置かれている者同士であっても、これっていえることなんだなあと思ったりもしました。

ただ、これはプライベートで起きた話なので、「そんなこともある」でもいいかも知れませんが、コーディネーターとして動く中ではそうはいかない･･･と思いました。誰かの話を聞いたりすることはコーディネーターの仕事の一つで、そこでは共感や理解を求められることも多いと感じます。その時に、私が自分の「感覚」をちゃんと知り、自分の感覚にひっかからないことには特に注意をしていないと、話をしている人にとってはとても重要なことや気にかかっていることに気付かず、無関心な反応や無神経な言動をしてしまうかも知れません。反応というのは無意識に起こるものなのでなかなか難しさもありますが、出来るだけアンテナをピンと立てて話を聞くようにしたいと、あらためて感じさせられる出来事でした。

《活動報告》

２００８年６月

２日（月）自立生活センター・小平理事会
　　重度訪問介護従業者養成研修講師派遣（竹島）
３日（火）ピア・カンＩＬＰ会議
４日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
　　個別ＩＬＰ（小泉）
　　障害者の地域生活確立の実現を求める大行動
　　国会ロビーイング（川元・山嵜・大渕）
５日（木）第１４期長期ＩＬＰ第５回（小泉・久保田・大渕）
６日（金）職員会議
　　報告検討会議
１２日（木）第１４期長期ＩＬＰ第６回（久保田・落合）
１３日（金）報告検討会議
１６日（月）障害者センター（落合・久保田）
１７日（火）交渉：西武鉄道（川元・小泉・竹島・山嵜・久保田・大渕・吉田）
　　全国障害者介護保障協議会電話会議（川元）
１８日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
　　個別ＩＬＰ（久保田）
１９日（木）第１４期長期ＩＬＰ第７回（竹島・久保田）
２０日（金）報告検討会議
２２日（日）
　～２４日（火）全国自立生活センター協議会総会/大阪（川元・小泉・久保田）
２５日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
　　小平市障害者団体連絡会総会（川元）
２６日（木）第１４期長期ＩＬＰ第８回（小泉・山嵜・久保田）
３０日（月）重度訪問従業者養成研修講師派遣（川元・田中・三澤）

２００８年７月

１日（火）利用者交流会
２日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
　　個別相談（川元）
３日（木）第１４期長期ＩＬＰ第９回（小泉・竹島・久保田）
　　個別相談（山嵜）

４日（金）報告検討会議
７日（月）新人介助者歓迎会
８日（火）ピア･カンＩＬＰ会議
９日（水）交渉：小平市（小泉・佐藤・吉田）
自薦登録ヘルパー推進協会電話会議（川元・久保田）
１０日（木）第１４期長期ＩＬＰ第１０回（小泉・久保田）
新人介助者歓迎会
１１日（金）報告検討会議
１４日（月）ゆにーく your らいふ通信会議
自薦登録ヘルパー推進協会研修打ち合わせ
１５日（火）ピア･カンＩＬＰ会議
つきの道会議
１６日（水）コーディネーター会議
１７日（木）第１４期長期ＩＬＰ第１１回（小泉・久保田・竹島・山嵜・落合・大渕）
１８日（金）報告検討会議
１９日（土）自薦登録ヘルパー推進協会新人研修講師派遣/オリンピック青少年センター（小泉・竹島・久保田）
２２日（火）ピア･カンＩＬＰ会議
２３日（水）障害者の地域生活確立の実現を求める大行動（川元・小泉・山嵜・久保田・三澤）
２４日（木）つきの道会議
個別ＩＬＰ（小泉）
２５日（金）報告検討会議
個別ＩＬＰ（小泉）
２８日（月）全国自立生活センター協議会会議（川元）
２９日（火）交渉：西武鉄道（川元・小泉・竹島・山嵜・久保田・落合・大渕・淺川・吉田）
３０日（水）総務会議
コーディネーター会議
個別相談（川元）
３１日（木）ピア･カンＩＬＰ会議
個別ＩＬＰ（小泉）
月次介助研修（竹島・新井・二村・岸本）

２００８年８月

１日（金）報告検討会議
自薦登録ヘルパー推進協会電話会議（川元）
２日（土）～３日（日）宮崎出張（久保田）
４日（月）個別相談（川元）

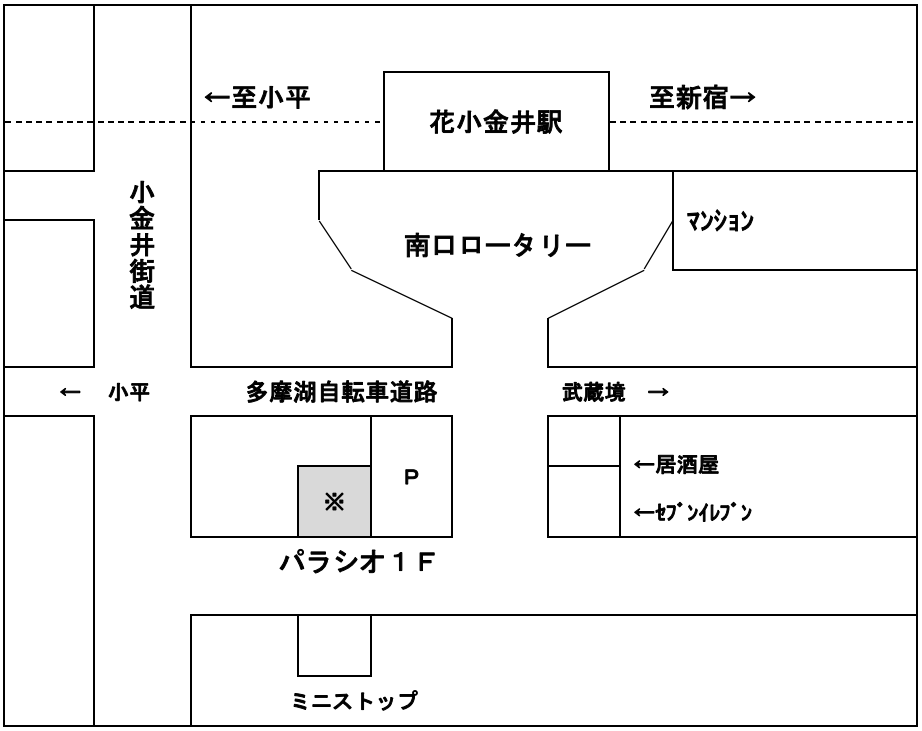
５日（火）つきの道
６日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
７日（木）ピア･カンＩＬＰ会議
　　個別ＩＬＰ（竹島・淺川）
８日（金）職員会議
　　報告検討会議
１１日（月）エンパワーメントネットワーク会議（川元）
１２日（火）西武鉄道障がい者対応マニュアル会議
１３日（水）総務会議
　　コーディネーター会議
１４日（木）ピア･カンＩＬＰ会議
１５日（金）報告検討会議
１８日（月）交渉：東京都（入院時交渉）（川元・落合）
１９日（火）つきの道・食事会会議
２０日（水）コーディネーター会議
　　総務会議
　　埼玉療護園訪問（小泉・小野田）
２１日（木）西武鉄道との話し合い（障がい者対応マニュアルについて）
２２日（金）報告検討会議
２５日（月）障害者センター（竹島・落合）
２６日（火）利用者交流会（ららぽーと豊洲）
　　個別ＩＬＰ（小泉）
２７日（水）小平交渉会議（小泉・佐藤・新井・小野田）
　　コーディネーター会議
２８日（木）交渉：小平市（小泉・佐藤・新井・小野田）
　　ピア･カンＩＬＰ会議
　　個別相談（竹島・三澤）
２９日（金）報告検討会議

■◆□◇■◆□◇■◆□◇　編集後記　■◆□◇■◆□◇■◆□◇

秋も深まりましたが、秋といえば食べものですね。柿が赤くなると医者が青くなるといいますが、柿には整腸作用や風邪の予防作用があるそうです。柿の時期には風邪を引く人が減り、医者が青くなるということです。季節の変わり目ですので、体には気をつけてくださいね。

（編集委員　久保田）

■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）