1977 年 12 月 3 日　第 3 種郵便認可　毎月 18 回(1,2,3,5,6,7 の日)発行　2013 年 1 月 25 日発行　SSKP　通巻第 5288 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

2013年
1 月号

［表紙写真］　2012 年 12 月 18 日　クリスマス会

報告

- ＤＰＩ障害者政策討論集会
- ピアカウンセリング集中講座

好評連載中

- 私と障害
- 交通アクセスこんなんでいいんかい？
- ぶっちゃんの子育て奮闘記

1977年12月3日　第3種郵便認可　毎月18回(1,2,3,5,6,7の日)発行　2013年1月25日発行　SSKP　通巻第5288号

目　次

2013年
1月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP

ゆにー＜your らいふ

p　３　新年ごあいさつ
p　４　ＤＰＩ障害者政策討論集会報告
p　５　ピアカウンセリング集中講座報告

p　６　連載私と障害
p　７　連載交通アクセスこんなんでいいんかい？
p１０　連載 ぶっちゃんの子育て奮闘記
p１１　隔号連載 歩いてきた道、これから行く道

p１２　活動報告
p１７　編集後記・地図
p１８　サービスのご案内

新年ごあいさつ

代表　川元　恭子

２０１３年がスタートし、早くも１か月が過ぎようとしております。本年も自立生活センター・小平をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

当センターを設立し、１７年目を迎えました。

無事にまた新たな年輪を刻むことができたのも、ひとえに利用者の皆さま・介助者の皆さま・地域の皆さま・関係する各団体の皆さま・地域の皆さまの多大なるご支援ご協力のお陰と感謝しております。この場をお借りして、深く御礼を申し上げます。

さて、２０１２年を振り返ってみますと、障害者総合支援法が可決され、重度訪問介護の対象者が重度知的・精神障がい者にも拡充をされたこと、障害者差別禁止法の制定に向けて障がい者制度改革推進会議差別禁止部会での検討が進められたこと、が大きな施策の動きとして挙げられます。

これらは１７年前から一貫して行ってきた、私たちの運動の成果だと思っております。

当センターとしては昨年、障害者自立支援法の相談支援事業として、『障がい者相談支援センター・ぴありす（仮称）』を開設しました。現在の利用者の皆さまや地域の障がい者の方々から、制度利用を含め生活全般の相談を受けるという事業です。その活動はこれまで自立生活センターが独自にずっとやってきたことですが、国としてそうした事業を正式に制度上に位置付けたという意味合いを持ちます。

また昨年は、これまで１７年間のセンター運営の中で大事にしてきた想いや、折に触れて一人一人に伝えてきた大事な事柄を、全てまとめて明文化し「団体理念」として編さんしました。

１７年間かけて徐々に大きくなってきた当センターでは、もはや障がい者主体の理念・設立の想い・運動性などを一人一人に直接伝えることが困難になってきた現状があり、明文化して誰にでも伝えることができるようにした取り組みです。

本年２０１３年は、団体理念を当センターの大事な想い・精神・運動性の柱として一人一人が学び、一人一人の成長を通して、センター全体としての運動力・支援力の向上につなげてまいりたいと考えております。

そして、４月から施行される障害者総合支援法に良くも悪くも振り回されず、支援を必要とする重度の障がいをお持ちの方を、１人でも多くサポートできる一年にして参りたいと思っております。

関係する皆さま方、どうか本年も益々のご支援ご協力をいただきますよう、宜しくお願い申し上げます。

DPI 障害者政策討論集会報告

内海　千恵子

こんにちは。内海千恵子です。

今回は１２月１日 DPI 障害者政策討論集会に参加した時のお話をしたいと思います。みなさんは障害者差別禁止法って聞いたことがありますか？障害者差別禁止法はその名の通り、障害を理由に差別をしてはいけないという法律です。

障害を持っていると差別的なことを言われたり障害を理由とした理不尽なことに遭遇したりすることが多くあります。たとえば、公共交通機関を使えば目の前の電車に乗れず待たされたり、係の人に話しかけても私たちが喋っているにも関わらず介助者に話しかけたりされます。アパートを借りるにしても障害を持っているというだけで門前払いされたり、学校も障害がある子は特別支援学校に行きなさいというように障害を理由に断られることがたくさんあります。どれも障害がなければ、感じずに済んだと思います。

では、障害とはなんでしょうか？ごはんが自分で食べられないこと？トイレにひとりで行けないこと？目が見えないこと？耳が聞こえないこと？ごはんが食べられないのなら誰かに食べさせてもらえばいいし、トイレにひとりで行けないのなら誰かに手伝ってもらえばいい。目が見えなければ見える人に教えてもらえばいい。聞こえなければ聞こえる人に教えてもらえばいい。それだけのこと。

私は海外に行った時、「できないことがあるならできる方法を考えればいい」という考え方にとても衝撃を受けました。何かをする権利が障害のあるなしに関わらずあること。それまで障害を理由にだめだとされてきたことや、諦めてきたことがたくさんあった私にとっては、自分の世界が広がったように感じました。

障害者差別禁止法の中では、合理的配慮というものがあります。合理的配慮とは、障害者の求めに応じて、障害者が障害のない者と同様に人権を行使し又は機会や待遇を享受するために必要かつ適切な現状の変更や調整を行うこと。つまり、「できないことがあるならできる方法を考えればいい」ということです。

この法律ができることで、今まで理不尽に諦めたり差別とされてきたことを強く訴えることができるようになります。アメリカや EU などでは既に制定されていて、韓国をはじめとするアジアにも広がってきています。日本では、条例としていくつかの都道府県で広がり始めています。ただ、条例レベルでは拘束力が少ないのが現実です。そのために障害者差別禁止部会が開催され国内での法律整備を始めています。はやく日本でも障害者差別禁止法が制定されて欲しいと思いました。

1977年12月3日　第3種郵便認可　毎月18回(1,2,3,5,6,7の日)発行　2013年1月25日発行　SSKP　通巻第5288号

ピアカウンセリング集中講座報告

大渕　由里子

今回、自立生活センター・小平主催のピア・カウンセリング集中講座を11月22・23・24日の二泊三日で国立にある多摩障害者スポーツセンターにて開催しました。

受講生が5名、リーダーに自立生活センター・所沢の久保田さんを招いて淺川、内海、大渕の4名、計9名で行いました。受講生は脳性まひ、筋ジストロフィー等、様々な障害を持っている方々でした。

講座の内容は、ピア・カウンセリングの歴史についての説明や、「本来人間が持っている本質」「自分の障害について」などをテーマに、二人一組になり時間を決めて話を聞きあう練習など、ピア・カウンセリングの初歩的な内容を中心に行いました。

受講生の中には、初対面ということもありなかなか話してもらえませんでしたが、こちらから問い掛けると話し出す方が多くみられました。

初日はみなさん緊張していたのか、言葉が少なく会話もぎこちない雰囲気でしたが、時間がたつにつれ緊張感もとれてきたのか、会話も増えセッションも最初は2分と短時間でしたが最終的には10分までと長く話せるようになったのは、驚きでした。

二日目の夜は交流会を開き、みんなでごはんを食べ、ゲームをしたり、雑談をしました。ゲームは連想ゲームと文字の穴埋めクイズをしました。みんな盛り上がり、楽しそうな様子でした。

三日目は、自立生活プログラムについての話をしました。ピア・カウンセリングは精神的なサポートだとしたら、自立生活プログラムは具体的に障害者が地域で暮らすためのサポートです。例えば、制度情報や家の借り方など地域で暮らすための勉強会なども開いています。

その話をした後に、受講生に今生活している中で困っていることを言ってもらい、ロールプレイをしました。

その後、アプリシエーション（自分のことをみんなから褒めてもらうこと）をやりました。

普段、なかなか褒められることって少ないよね、と話し、みんなにこにこしながら褒め合っていました。

私が個人的に思うことは、ピア・カウンセリングは業務だけで使うのではなく、自分のために使えるように自分自身の気持ちを出し、自分の生活を豊かにできるよう学んでもらえたらと思います。

■私と障害　⑦

淺川　都

障がいをもってから、病院、リハビリ施設入所を経て、家族との生活から現在の一人での生活をはじめて６年経ちました。

家族と生活をしているときに、親の介助の限界、施設入所への不安を考えない日はありませんでした。周りに人はいるのに、不安と孤独で、自分の居場所がわからず、誰からも必要とされていないと思い、いつも心が寂しくて、何とかしたいけどできずに一人でもがいていました。

そんな中で、一人暮らしをしたいと思っていましたが、どのようにすればよいかが分からず、資料を買って読んだり、一人暮らしをしている友人を訪ねたり、知り合いに聞いたりしていましたが進展はありませんでした。ある時、介護保障協議会に電話で相談したら、「自立生活プログラム(ILP)を受けてはどうか」やる気があるのなら行動すること、そうしなければただそのまま年月が過ぎて行くだけと言われて、ハッとしました。自分がまさにその通りだったからです。

そこから、ILPを行っている自立生活センターを探しました。

プログラムを受けるために、実家の埼玉から通うことを考えて、東京の自立生活センターに電話をして、ILPをうけたいのですと話しました。自立生活センター・小平にも同じように電話をし、折り返しますと言われて電話を切り、後日川元さんから電話があり、事務所に相談に行きました。事務所は今と違う場所にあり、川元さん、竹島さんで話を聞いてくれて、プログラムを受けることになりました。事務所では、たくさんの障がい者が、しかもかなり重度と思われる人たちが働いていたことが衝撃的でした。自分もできることならみんなのように働きたいと思いました。

一人暮らしに対する不安な部分は、金銭面が一番でしたが、事務所で働く障がい者を見て、私も何とかなるんじゃないかと思いました。

（つづく）

交通アクセス こんなんで いいんかい？⑥

山嵜　涼子

またまた新しい年になりました。皆様本年もよろしくお願い申し上げます。今年の元旦も昨年同様に美しい朝でしたね。昨年の新年は大きな地震あり、ちょっと怖いお正月でしたから、久しぶり穏やかな年明けでした。このままいって欲しいですね。

さて、今回は皆様にご報告があります。２年前に西武新宿改札のスロープの幅が狭くて危ないから、幅を広げて欲しいと西武鉄道に要望していました。簡易電動車いすを利用している方と、ベビーカーとはすれ違えないのでした。そしてキャリーバックを使用する乗客が増加し、その方々とすれ違うとぎりぎりでジョイスティックを操作する手をバッグでこすり怪我をすることも多々発生していました。スロープ自体の長さもあります。

これまでは、私は上り下りのどちらかに高齢者かベビーカ―の乗客がいると自分の利用を中止し譲っていました。手を挙げてでっかい声で『お先にどうぞ～！』そうすると相手も頭をチョコンと下げてやってくる。譲るのが好きなわけではありません。たまぁにはそうすることもありますが、不便な時や困難が起きた時は仕切ってしまうのが私の性格らしいのです。その性格が故に不便なことは不便だと訴えることができるのかもしれません。それにどれくらいの人が不便なのかとリアルに言うことができます。自分の目で見ているからです。要望する時はそれが何より大事だと思います。見る、聞く、触る、感じる。利用する。

それで話し合った結果、と言うか話し合いをする日に担当者の方が既に調査結果を出して来ました。

さすがだと思いました。これまでも様々なことを話合ってきましたが、毎年私共が何を言わんとしているのか理解度が増しています。その時の調査結果がこうでした。『足を運んで利用を観察してきました。確かに不便というより、危険でした。利用する方も様々でした。すでに社の担当部署に報告して、拡張が可能か問い合わせています。』

そしてその年に予算が取られ、今年度中の完成という報告が昨年暮れに入ってきました。その拡張工事がほぼ完成しました。早速利用しましたが、私の簡易電動車いすでも余裕で、車いすの方とすれ違うことができました。もう私がそのスロープで仕切る機会がなくなって、ちょっと寂しくもありますが・・・。まさに誰でも楽に移動ができるのです。

昨年暮れの吉報で平成２５年初の通信で良い報告ができることがとにかく嬉

しいです。
　前回号で報告したように、これからは誰にとっても厳しい交通機関になります。せっかく親元から離れ地域で自立生活を始めても、施設から出て地域での自立生活を始めても、肝心な交通機関がバリアだらけでは楽しむことができません。まして医療にかかることもできないかもしれません。地方は特にそうです。

　そうそう、最近どの鉄道を利用しても女性の係員さんの活躍が目立つのは気付かれていますか？かっこいいですよね。運転士さん、車掌さんもその姿を見ようとちょっと立ち止まって見たりして。趣味ではないけど、各鉄道の女性職員の違いを探ってみました。制服が女性らしい鉄道がありました。係員さんなのに、なぜか黒のショルダーバックをななめ掛けしています。電車を待っているホームで聞いてみました。私『そのバックの中は何を入れるのですか？』係員『特に何も。小さいので飾りみたいな物です。』私『そうなんですか・・・。』私の感想（なら、いらないジャン）
　さらには別の鉄道。ホームにいる私に近づいて来る足音。もちろん係員。カッツンカッツン・・・。なんと、スロープを持った女性係員の足元は５センチくらいの高さのあるヒールでした。しかも先がとがっています。電車が来てスロープを設置したがそのスロープの幅が狭いこと狭いこと。だから先のとがった靴で支えられても私が踏んでしまうことは明らかでした。だから私『係員さんの足、踏んでしまいそうですけど・・・』係員『大丈夫です♪』私『そぉですかぁ』係員『はい、どうぞ！』私『はい。踏みまぁす♪』と、係員のつま先とすれ違って無事乗車しました。さらにもう一つの鉄道。いつものようにホームで待つ私に近づいて来た女性係員。『お客さま・・・』と話しかれられたその時。臭い！！なんと香水べたべた。だから私はその日からその女性係員を「ジバンシーの女」と名付けました。（ジバンシーは香水のブランド名）

　と、この様にさまざまに出会います。その経験から私共の地元の女性係員はお化粧もうっすらで、香水の香りがする係員さんには出会ったことがありません。靴もとてもおしゃれとは言えないのを履いています。その代わり車いす使用者に係員さんの足を踏んでしまうかも！なんて気を使わせることなんてありません。言葉もはっきりして挨拶は必ずします。『おはようございます！』かっこいい！という言葉がぴったりです。乗換や行き先の確認、乗車位置の確認も小さい声でしてくれます。周りの乗客に聞かれることはなさそうですごく安心します。他の鉄道に見習え！と言ってしまいそうになります。でも、男性の乗客に付きまとわれてしまうこともあるそうです。それでも昨年夏に、その女性係員は私を変質者から守ってくれました。だから褒めるのではありません。決してそうではありませんが、私が言いたかったのは、何かの運転士とか、警察官とか消防士とか、制服を着る仕事は小さい子供たちがあこがれる仕事なのです。かつては大体が男性で男の子があこがれていた職業でしたが、今後は女の

子もそういった女性係員の活躍を見て夢を見る子供が増えると思いました。女性ならではの配慮が駅で行われればそれに越したことはないはずです。そして、子供の夢を壊すような態度は取って欲しくありません。ホームでの乗降時に子供が側にいることに気付くことがあります。瞬きもせずとにかく良く見ています。

ちょっと話がずれたかもしれませんね。係員さんも私もいつも相手は人、である仕事をしているわけですよね。皆さんもそうです。相手に不快な思いをさせないこと、を昨年は学びました。訪問先での夏は、暑い中来ました！という感を出さない。暮れは寒波でしたよね。それでもぶるぶる震えている感は出さない。そんなことも訪問先の相手から信頼を買うはじめの一歩なのかもしれないと感じた１年でした。

今年もさまざまな交通機関でさまざまなこと体験してきます。そして報告します。特に面白いことが良いですね。期待していてくだいね。

最後に、平成２５年も皆様と皆様のご家族、ご友人と多くの方々のご健康をお祈りしています。
良い１年でありますように・・・

1977年12月3日　第3種郵便認可　毎月18回(1,2,3,5,6,7の日)発行　2013年1月25日発行　SSKP　通巻第5288号

ぶっちゃんの子育て奮闘記⑬

大渕　由理子

～ 暇な病院生活 ～

安定期に入り、痛みも無くなって快適に過ごせるかと思いきや今度はおなかがだんだん大きくなってきて、普通はまだ目立たないのですが、私の場合体が小さい為多少のふくらみでも負担になるので、ちょくちょく呼吸が苦しくなり病院に急患で運ばれたりと忙しい期間でした。

そんな中、早めの入院が決まっていてその前に私の好きなアーティストのライブに行きたいとパートナーにぼやいたら、大丈夫？って心配してくれました。でも、当の本人は胎教♪胎教♪と言ってパートナーに話してホントかよ(ーー;)と言いながらパートナーは好きじゃないアーティストのライブに付き合うよと言ってくれました。本人はルンルンで楽しんでいました。

７ヶ月目に入り産科の医師と、主治医から身体の為に入院をし、いつ出産してもいいようにという理由から長い入院生活が始まりました。特にどこが痛い訳でもないので、することが無く、することと言ったら毎日の検温・酸素の値を見ることと、胎児のエコーを朝晩見るだけでした。そして、週一回教授回診があり、医師や看護師を７～８人従えてくる姿をみて介助者と、「ドラマの白い巨塔だね。」って笑いながら話ていました。

日中は車椅子に乗り、病院の中をウロチョロしてましたが、それも一ヶ月位しか続かずだんだん赤ちゃんも大きくなり、私自身赤ちゃんの向きにより苦しかったり、楽な時もありで、苦しい時は体位交換が取れない位でした。妊娠初期の頃は、主治医が私の体のことを考え、胎児が５００ｇ超えたら出産させようと話をしてくれました。が、産科の先生はまだいけるだろうと私の体調を見つつ、なかなか出産に踏み切ってくれませんでした。

いつの間にか赤ちゃんはすくすく育ち、母の苦しみをよそに１０００ｇを超え、私の身体が堪えきれなくなりました。酸素の値も悪くなって、酸素マスクを使い始め苦しい日々が続きました。先生は、「１日でも長く赤ちゃんをお腹の中に入れておいた方がリスクが少ないから」となかなか出産に踏み切ってくれず、私は死にそ～と思いながら出産の日を待ち焦がれていました。　　（つづく）

■歩いてきた道、これから行く道

岡村　千重子

私がヘルパーという仕事に就いてから、あともう何年かで２０年になります。

子供のころ、父が勤め先から勤続３０年の節目に表彰状を持って帰って来た時には、３０年はたらくということがまったく想像できなかったものですが、実際に自分がその２／３のところまで来てみると、働いてきた時間の長さというのはあまり感じなく、長いとも、あっという間だとも、どちらにもあてはまらないなあというのが正直なところです。

ただ、振り返ると、自分で思っていたよりも私の成長はとてもゆっくりペースだったと思います。苦手だと思っていたことを楽しいと思えるようになってきたのも最近で、これだけ時間をかけてやっとここかあ、とちょっと情けない気持ちにもなります。でも、それが私なのかな・・・。そこに付き合って育ててもらってきたことにあらためて感謝を覚えます。

こうして長い間ＣＩＬに身を置かせてもらう中で、「あのヘルパーさん素敵だな」と目にとまる人がたくさんいました。昔も今も。もともと誰かに憧れたりすることが少ない私ですが、最近は「私もあんな風になりたいなあ」と感じることが多くなりました。

その人たちに共通するのは、さりげなさ、です。さりげないというのは、利用者さんとの会話とか、そばにいる感じです。ただ待っているのでもなく、かといって出過ぎることもなく。出方とひっこめ方が絶妙で、でも嫌味じゃなくて。そんな雰囲気に、素敵だなあと感じるのです。

そもそも理想のヘルパーというのは、利用者さんが決めるもので、そのイメージも利用者それぞれだと思います。だから、ヘルパーの立場の私が目標を置くというのも、違うのかも知れません。

それでも、相手から出てくるものを待つだけ、それを受け取るのを待つだけ、ではなく、どんなヘルパーだったら利用者さんが心地いいかな、気持ちが楽かな、ということを自分で考えることをしても良いのかな、と思うようになりました。

生まれたときからのがさがさ人間で、かなり年期も入っていて・・・「さりげなさ」なんて私の辞書にない気もします（残念）。でも、目標は大きく！です。はるか遠くにかすんで見えるその姿を、私の進む道の先にまたひとつ、置いてみようと思っています。

《 活　動　報　告 》

2012 年 5 月

1 日	（火）	ピアカンＩＬＰ会議／つきの道／関東運輸局東京運輸支局訪問（山嵜）／運営事務会議
7 日	（月）	ＣＩＬいろは来所（川元）／ＧＭ会議／ピアカジュアル
8 日	（火）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（川元、竹島）／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）／運営事務会議
9 日	（水）	コーディネーター会議／研修会議
10 日	（木）	長期ＩＬＰ（第１回）
11 日	（金）	職員会議／報告検討会議
12 日	（土）	静岡県清水市出張（川元）
13 日	（日）	～15 日（火）宿泊体験（小泉）
14 日	（月）	個別ＩＬＰ（川元）／ＧＭ会議／自薦ヘルパー推進協会研修講師会議（川元）
15 日	（火）	全国障害者介護保障協議会常任委員会（川元）／個別ＩＬＰ（川元、淺川）／運営事務会議
16 日	（水）	コーディネーター会議
17 日	（木）	ＣＩＬ静岡来所（川元）／自薦ヘルパー推進協会新人研修会議（川元）／長期ＩＬＰ（第２回）／羽田空港訪問（山嵜）
18 日	（金）	報告検討会議／個別ＩＬＰ（竹島）
19 日	（土）	親睦バーベキュー／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
20 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会総会（淺川）
21 日	（月）	ＧＭ会議／障害者センターピアカン（大渕、淺川、内海）
22 日	（火）	ピアカンＩＬＰ会議／運営事務会議／個別相談（竹島）／東京都福祉保健局訪問（山嵜）
23 日	（水）	自立生活センター・小平会員総会／コーディネーター会議
24 日	（木）	コーディネーター会議／つくばエクスプレス交渉（山嵜）／長期ＩＬＰ（第３回）
25 日	（金）	研修会議／報告検討会議
27 日	（日）	個別ＩＬＰ（土屋）
28 日	（月）	ＧＭ会議
29 日	（火）	ピアカンＩＬＰ会議／～３１日（水）全国自立生活センター協議会総会／西武鉄道交渉（山嵜）
30 日	（水）	コーディネーター会議
31 日	（木）	長期ＩＬＰ（第４回）

2012 年 6 月

1 日	（金）	報告検討会議
4 日	（月）	ＧＭ会議／自薦ヘルパー推進協会講師会議（川元）
5 日	（火）	運営事務会議／ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（小泉、竹島）／つきの道
6 日	（水）	コーディネーター会議／研修会議
7 日	（木）	自薦ヘルパー推進協会講師会議（川元）／個別ＩＬＰ（竹島）／長期ＩＬＰ（第５回）
8 日	（金）	職員会議／報告検討会議／個別ＩＬＰ（竹島）
11 日	（月）	総務会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）／ピアカジュアル

12 日　（火）　個別ＩＬＰ（川元）／運営事務会議／ピアカンＩＬＰ会議
13 日　（水）　コーディネーター会議
14 日　（木）　全国自立生活センター協議会関東ブロック会議（川元）／長期ＩＬＰ（第６回）
15 日　（金）　報告検討会議
16 日　（土）　全国脊髄損傷者連合会総会（淺川）
17 日　（日）　個別ＩＬＰ（小泉）
18 日　（月）　ＧＭ会議／障害者センターピアカン（大渕、内海）
19 日　（火）　利用者会議／ピアカンＩＬＰ会議
20 日　（水）　コーディネーター会議
21 日　（木）　ピアカンＩＬＰ会議／長期ＩＬＰ（第７回）
22 日　（金）　報告検討会議／防災会議／全国脊髄損傷者連合会打ち合わせ（淺川）
25 日　（月）　ＧＭ会議
26 日　（火）　運営事務会議／利用者交流会／東京都庁福祉保健局訪問（山嵜）
27 日　（水）　コーディネーター会議／ＰＩＭ会議／東京運輸支局訪問（山嵜）
28 日　（木）　長期ＩＬＰ（第８回）
29 日　（金）　報告検討会議／研修会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）

2012 年 7 月

2 日　（月）　東京都自立生活センター協議会総会（川元、竹島、淺川）
3 日　（火）　個別ＩＬＰ（川元、竹島）／運営事務会議／ピアカンＩＬＰ会議／東京都庁交通局訪問（山嵜）／つきの道
4 日　（水）　ＣＩＬほにゃら来所（川元）／コーディネーター会議／東京都庁整備局訪問
5 日　（木）　全国自立生活センター協議会介助サービス委員会（川元）／自薦ヘルパー推進協会講師会議（川元）／個別ＩＬＰ（小泉）／長期ＩＬＰ（第９回）
6 日　（金）　職員会議／報告検討会議／ＧＭ会議
8 日　（日）　個別ＩＬＰ（小泉）
9 日　（月）　総務会議／ＧＭ会議／ピアカジュアル
10 日　（火）　ピアカンＩＬＰ会議／運営事務会議／個別ＩＬＰ（淺川）／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
11 日　（水）　個別支援会議／西武鉄道来所（大渕）
12 日　（木）　長期ＩＬＰ（第１０回）／東京都庁整備局訪問（山嵜）
13 日　（金）　報告検討会議
16 日　（月）　個別ＩＬＰ（小泉）
17 日　（火）　全国障害者介護保障協議会会議（川元）／利用者会議／運営事務会議／自薦ヘルパー推進協会講師会議（川元）／ピアカンＩＬＰ会議
18 日　（水）　個別支援会議／個別ＩＬＰ（竹島）／東京都庁交通局訪問（山嵜）／～19 日（木）相談支援専門員初任者研修（淺川）
19 日　（木）　～20 日（金）自薦ヘルパー推進協会講師会議（川元）／東村山市交渉（竹島）／長期ＩＬＰ（第１１回）
20 日　（金）　報告検討会議／ＧＭ会議

21 日	（土）	自立生活センター・北理事会出席（川元）／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
23 日	（月）	運営事務会議／ＧＭ会議／障害者センターピアカン（大渕、淺川、内海）
24 日	（火）	ＧＭ会議／単発ＩＬＰ（手打ちうどん）／ＪＲ東日本交渉（山嵜）
25 日	（水）	個別支援会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（竹島）
26 日	（木）	長期ＩＬＰ会議／～27 日（金）エコロジー・モビリティ財団研修講師（山嵜）
27 日	（金）	報告検討会議／防災会議／ＧＭ会議
29 日	（日）	個別ＩＬＰ（小泉）
30 日	（月）	ＧＭ会議／総務会議
31 日	（火）	利用者交流会／運営事務会議／ＧＭ会議／日本民営鉄道協会交渉（山嵜） ／東京都庁整備局訪問（山嵜）

2012 年 8 月

1 日	（水）	合同会議／個別ＩＬＰ（小泉）／東京都庁交通局訪問（山嵜）
2 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議
6 日	（月）	ＧＭ会議／総務会議
7 日	（火）	運営事務会議／東京都庁福祉保健局訪問（竹島、山嵜）／つきの道
8 日	（水）	合同会議／東京バス協会訪問（山嵜）
9 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／～10 日（金）全国自立生活センター協議会ユースパワーネット 福島支援いわき出張（淺川）
10 日	（金）	職員会議／報告検討会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（竹島）
12 日	（日）	個別ＩＬＰ（小泉）
13 日	（月）	ＧＭ会議／総務会議／小平市交渉会議（竹島）／ピアカジュアル
14 日	（火）	運営事務会議／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
15 日	（水）	個別支援会議／小平市交渉会議（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／ＧＭ会議／研修会議
18 日	（土）	ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
20 日	（月）	個別ＩＬＰ（淺川）
21 日	（火）	運営事務会議／ＧＭ会議
22 日	（水）	個別支援会議
23 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（竹島）
24 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／東京都自立生活センター協議会ベンチレーターネットワーク呼ネット 会議（竹島）／～26 日（日）宿泊体験（淺川）
27 日	（月）	ＧＭ会議／障害者センターピアカン（大渕、淺川、内海）
28 日	（火）	運営事務会議／利用者交流会
29 日	（水）	個別支援会議
30 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（小泉）
31 日	（金）	報告検討会議

2012 年 9 月

2 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川）

3 日	（月）	総務会議
4 日	（火）	運営事務会議／つきの道
5 日	（水）	全国自立生活センター協議会関東ブロック会議（竹島）／個別支援会議
6 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／小平市交渉会議（竹島）／東京メトロ本社交渉（山嵜）
7 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／職員会議
9 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会関東ブロック会議（淺川）
10 日	（月）	総務会議／ピアカジュアル／個別ＩＬＰ（淺川）
11 日	（火）	～13 日（木）リーダー養成集中ＩＬＰ／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
12 日	（水）	ＣＩＬ所沢ＩＬＰ講師（内海）
13 日	（木）	ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議
14 日	（金）	報告検討会議
15 日	（土）	交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
18 日	（火）	利用者会議
19 日	（水）	個別支援会議
20 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／ＧＭ会議／西武鉄道来所（山嵜）／全国自立生活センター協議会ピアカウンセリング委員会会議（大渕）
21 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／小平市交渉（竹島）
24 日	（月）	ＧＭ会議／障害者センターピアカン（大渕、内海）／～25 日（火）全国自立生活センター協議会ユースパワーネット会議（淺川）
25 日	（火）	利用者交流会／運営事務会議／東京都庁福祉保健局訪問（山嵜）
26 日	（水）	個別支援会議
27 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議
28 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／衛生委員会
29 日	（土）	全国自立生活センター協議会ピアカウンセリング委員会韓国交流会（大渕）／自薦ヘルパー推進協会研修打ち合わせ（淺川）
30 日	（日）	個別ＩＬＰ（小泉）／～10 月 2 日（火）自薦ヘルパー推進協会研修講師（淺川）

2012 年 10 月

1 日	（月）	ＧＭ会議／全国自立生活センター協議会ピアカウンセリング委員会（大渕）／
2 日	（火）	つきの道／国土交通省訪問（山嵜）
3 日	（水）	個別支援会議／～4 日（木）エコロジー・モビリティ財団研修講師（山嵜）
4 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議
5 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／職員会議
9 日	（火）	マネージャー会議／交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
10 日	（水）	個別支援会議／アクセス関西設立記念祝賀会（山嵜）
11 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／千代田区役所訪問（山嵜）
12 日	（金）	報告検討会議
15 日	（月）	個別ＩＬＰ（竹島、淺川）／ピアカジュアル
16 日	（火）	マネージャー会議／ＪＩＣＡアフリカ障害者支援（山嵜）
17 日	（水）	個別支援会議／ピアカンＩＬＰ会議／医療情報会議／東京バス協会交渉（山嵜）

18 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／ＴＩＬ会議／マネージャー会議
19 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
20 日	（土）	交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
21 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川）
22 日	（月）	ＧＭ会議／障害者センターピアカン／（大渕、淺川）
23 日	（火）	～25 日（木）リーダー養成集中ＩＬＰ／～24 日（水）エコロジー・モビリティ財団研修講師（山嵜）／～25 日（木）ＣＩＬ所沢ＩＬＰ講師（内海）
24 日	（水）	個別支援会議
25 日	（木）	チームリーダー会議／東京バス協会交渉（山嵜）
26 日	（金）	報告検討会議／衛生委員会
27 日	（土）	交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
29 日	（月）	ＧＭ会議
30 日	（火）	マネージャー会議／個別ＩＬＰ（竹島）／東京メトロ本社交渉（山嵜）
31 日	（水）	個別支援会議／日本民営鉄道協会交渉（山嵜）

[写真]単発 ILP クリスマス会にて。利用者中村さんによる「だじゃれなぞなぞ」で大盛り上がり！！

編　集　後　記

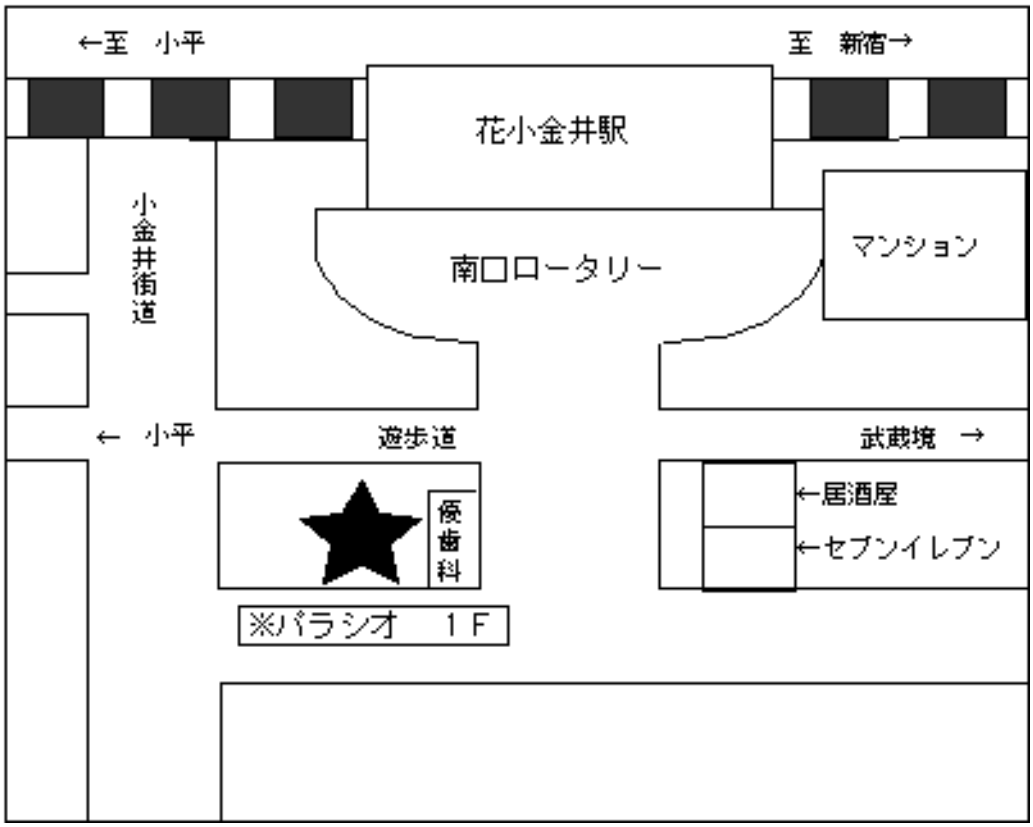
クリスマス寒波の襲来で、年末から大荒れの天候になり、厳しい寒さが続いています。皆さま、どんな年末年始をお過ごしでしたでしょうか？

冬は乾燥して、皮膚がかゆくなったり、ウイルスによる感染も増えます。ノロウイルスは別ですが、風邪やインフルエンザのようなウイルスは乾燥に強いそうです。室内は、加湿器を使い、洗濯物を室内に干すのもいいですよね。外出時は、マスクをすることでウイルスの感染を予防するだけでなく、呼気で湿度を保つことができます。うがい、手洗いをしっかり行って、体調を整えておくことで少しでも病気を遠ざけたいものですね。

春までもう少し、厳しい寒さをのりきりましょう。

（編集委員　淺川）

■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重度訪問介護	￥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）