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　2014 年 1 月 7 日発行　SSKP　通巻第 5605 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

2014 年
1 月号

［表紙写真］　２０１３年１０月　赤い羽根共同募金

報告

- ピア・カウンセリング集中講座報告
- 伊東重度障害者センター訪問報告

好評連載中！

- ぶっちゃんの子育て奮闘記
- 涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会
- 歩いてきた道、これから行く道

ｅｔｃ…

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　2014年1月7日発行　SSKP　通巻第5605号

目　次

2014年
1月号

自立生活センター・小平　通信　SSKP
ゆにーくyourらいふ

p　３　新年のご挨拶
p　４　ピア・カウンセリング集中講座報告
p　６　伊東重度障害者センター訪問
p　９　赤い羽根共同募金報告

p１０　連載涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会
p１２　新しく自立した仲間をご紹介します
p１３　連載ぶっちゃんの子育て奮闘記

p１４　こだいらいん
p１６　ＮＥＷ　ＦＡＣＥ紹介
p１７　隔号連載歩いてきた道、これから行く道

p１８　活動報告
p１９　編集後記・地図
p２０　サービスのご案内

新年のご挨拶

自立生活センター・小平
代表　　川元　恭子

2014年明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

「どんな重度な障がいがあっても地域で人間らしく暮らせるように！」ということを掲げて、自立生活センター（ＣＩＬ）・小平は18年前1996年に設立されました。

設立当初は、24時間介助が必要な障がい者が地域で一人暮らしをすることは、何の補償もない中で命がけのことでした。
当時は24時間介助が必要な障がい者は施設に行くようにという国の通達があり、重度障がい者が地域で暮らすという補償はなく、選択もありませんでした。
1999年ＮＰＯ法が新設、2000年に介護保険が施行され、まず高齢者に対して施設ではなくて地域で暮らすための、保険という形（対象者がお金を出し合う仕組み）を含んだ国の補償ができてきました。生活する上でヘルパーの手が必要な人が地域で暮らすことの認知が高くなってきたといえます。
その後、障がい者施策として、自立支援法を経て、障がい者総合福祉法となり、生活の拠点が「施設から地域へ」という流れが出来つつあります。

しかし、私たちＣＩＬ・小平は、障がい者自身が責任を持ち自分らしく暮らせることを目指していますが、国の制度が整うにつれ、自立に伴う障がい者自身の責任の所在が、本人ではなく、派遣の事業所になっています。自立生活センターが掲げている理念から離れているのが現状でもあります。

このような流れの中で、また18年前とは比べ物にならないくらい多くの人がかかわっているＣＩＬ・小平の中で、今一度ＣＩＬの存在と、その活動の意義を確認し、社会を変革していく力を蓄えていきたいと思います。
今年も皆さんのご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

ピア・カウンセリング集中講座報告

浅川　都

自立生活センター・小平では毎年、ピア・カウンセリング集中講座を行っています。今年度も、１０月１０日木曜日から１２日土曜日まで２泊３日で、国立の東京都多摩障害者スポーツセンターで集中講座を行いました。
近くに住んでいる方や地方からの参加もあり６名の方が受講されました。

ピア・カウンセリングとは、「ピア」は、仲間とか、同等の人という意味があり、私たちは「障がい」という同じ立場の者同士が、お互いに、クライエントとカウンセラーとして、対等に時間を分け合って話を聞きあうことです。
地域で自立して生きていくためのサービスや情報の提供や、話しを聴きあい自分の気持ちと向き合う、精神的なサポートとしてピア･カウンセリングがはじまりました。ピア･カウンセリング（以下ピアカン）は、再評価のカウンセリングからきており、クライエントとカウンセラーとして、時間を対等に分け合い、役割を互いに交換し合うところが大きな特徴です。

自己紹介をし、かんたんなゲームで、みんなの顔と名前をおぼえることからはじめました。ピアカンができた歴史や、ピアカンの目標、話しをききあう上での約束をはなし、セッションをしていきました。セッションとは、２人づつにわかれて対等に時間をわけて話を聴きあうことです。
はじめは、３分で話そうとしても時間が長く感じていた人もいましたが、何度かくり返すうちにみんな話すことができるようになりました。どうしても相手に説明をして分かってもらわなくちゃいけないとか、わかりやすく話さないといけないとか、うまく話すことを考えて話すことが難しく感じているようでした。でも、セッションの時には、そのようなことは全く考えなくて、自分の時間は好きにつかっていいんだよと伝えました。

ピアカンでは一人ひとりの気持ちを大切にします。普段ひとに話すことのない気持ちを話すこともあります。障がいがあることで、周囲の人から、何もできないと決め付けられ、否定的な言葉をたくさん受けてきました。また、自分でも障がいがあるから何もできないんだと自信が持てずに、いろんな事をがまんし、あきらめ、消極的な生活を長い間過ごしてきました。健常者に近づくことを、基準にしてしまうと、障がい者は何もできない存在になってしまいます。しかし、障がいがあるから何もできないのではありません。障がいを認めない、健常者中心の未熟な社会が障がいをうんでいるのです。私たちは、自分の障がいをきちんと知り、障がいがあることでの社会や周囲の抑圧を知り、障がいがあることは悪いことではないことを知りました。

２日目の夜は、参加者全員で交流会をしました。

夕食をとりながら、いろんな話しで盛り上がりました。地方によって違う食べ物の話しや、講座のこと、普段の生活での情報交換なども行われていました。食事が終わったところで、２つのチームにわかれてゲームをしました。お菓子や飲み物を飲みながら、講座の疲れもしばしわすれてみんな楽しんでいました。最後にみんなで写真をとったあと、それぞれアドレス交換などしていました。最終日は、場所の都合で早い時間の集合でしたが、遅れる方もなく、また、３日間の講座で体調を崩す方もなくみんな一緒に終えることができました。

講座を終えて、至らないところもたくさんありましたが、受講生のみんなとリーダーやたくさんの人たちのおかげで無事に、３日間の集中講座ができたことが本当によかったです。

また、次回の講座にむけて勉強をかさね、セッションをしてゆくことでより自分と向き合い、いかに自分らしく生きていけるかを考えていきたいと思っています。ありがとうございました。

☆ピア・カウンセリング集中講座を受けて☆

瀧澤　真沙志

初めての方もそうでない方も、こんにちは。昨年の8月からCIL・小平で当事者職員（障がい者職員）補佐という職種で働き始めた瀧澤真沙志です。まだまだ、自分の中で色んな場面で葛藤・戸惑いがあり、緊張などで…冷や汗をかいている反面、やっと働き始めて５カ月目になり、職場に馴染めてきているのでは？と内心で思う今日この頃です。

さて、そんな簡単な自己紹介はこの辺にして、このページの本筋を書きますと、10月10日～12日の3日間に国立市の東京都多摩障害者スポーツセンターでCIL・小平の主催で行われた「ピア・カウンセリング集中講座」に、受講生兼主催の手伝いという立場で、初めて参加させて貰いました。

ここでは、「ピア・カン集中講座」を受講してみての感想を書いていこうと思います。

事前に説明を受けた上での参加でしたが、実際に行われるまで受講してみて感じるモノが有るだろうという心持ちで、自分が勤める事務所の手伝いの方に初日はアタフタしていました。
3日間ある「ピア・カン集中講座」の1日目が始まり、リーダー、サブ・リーダーと呼ばれる「ピア・カン」の進行をしていく今回で云うところの、大渕さん、久保田さん、浅川さんの講座の進め方と、講座に参加された方にどんな方が来ているのかを注目しながら、自分は目標や約束事が説明されているのを聞いていました。1日目に気付いたことは、集まった受講生（自分も含め）が朝の集まりたての表情はどこか硬い印象だったのですが、1日という時間を共有したことで一人一人（自分も含め）その人らしい表情に変っていく様に感じました。

2日目に印象深かったことは、「セッション」と呼ばれる「時間を対等に分け、お互いに「聞き手・話し手」という役割を双方、交換しあいながら話を聞き合う場」があったのですが、その「セッション」を重ねていく中で、普段の自分とは違った自分が顔を見せていることに驚かされました。それは、普段ならば自分の意識のどこかで、「人に気をつかったり、遠慮していたり、言葉を選んで喋っていたりしているのでは？」と内心で感じながら、そんなことを感じずに素直に会話をしたいと思っている自分が「自分が感じるままに言葉が出てくるし、もっと伝えたいという欲というか自分の言葉を素直に感じるままに出せていて、どんどんそういった思いが湧いてくる」のに驚かされました。また、そうしたことを通して普段から肩に力が入っているのだと実感させられた2日目でした。

最終日となる3日目は、「アプリシエーション」と呼ばれる、「褒められた時に「どんな気持ちがするか」、「心がどう動くか」といった時間」が設けられていたのですが、褒められた時に感じたのは、自分が意識したことのない自分の一面を参加者の方から褒められ、不思議な感じにさせられました。
今回の集中講座に参加して、自分がいままで一当事者として、自身の障がいを受け止めつつ、それを取り巻くであろう社会と将来どう向き合って生きていけば良いか？その時その時で試行錯誤しながら、ただただ我武者羅に自問自答しつつ、悩んだり、臆病になったり…疎外感を感じながらも、それでも「何クソ！」と端々で感じながら生きてきたからこそ、「ピア・カン」を受講してみて、いままでの経験・体験などを他者と共有し、それらを整理できる場として重要だと受講後にとても感じました。

将来、自分も「ピア・カウンセリング」のリーダー若しくはサブ・リーダーになることがあるのかもしれませんが、いまの段階ではそれまでに今回の講座以外の他のリーダー、サブ・リーダーの講座にも参加できたらと考えました。今後に期待……。そんなこんなの、3日間の「ピア・カウンセリング集中講座」でした。

伊東重度障害者センター訪問

報告者　　浅川　都

２０１３年８月に、静岡県伊東市の伊東重度障害者センターに行ってきました。

伊東重度障害者センターとは、重度の障害の頸随損傷者のためのリハビリテーションの入所施設です。事故や病気で障害を持った方が、病院や施設などから社会へ復帰するための身体的な機能訓練をしながら、介助方法や自己管理の仕方、スポーツなど障害を持って生きていくために必要なリハビリができます。

私も、１７年前に３年間入所していたところです。今回の訪問についても、OGとして快く受け入れてくださり、温かく対応していただきました。

今、伊東重度は国が決めた２０１５年３月の廃止に向かっています。OTの先生やOB、OGで存続のために署名運動もしていますが、国が一旦決めた事を覆すのは難しいのかもしれませんが、今後も増えるであろう頸随損傷者がどうなるのか心配でなりません。

このセンターが持っている、頸随損傷者のためのノウハウは日本の中でも他にないので、廃止という事はもったいないとか残念という言葉だけでは表しきれません。ここでの経験は訓練だけではなく、重度の障害を持った物同士が訓練や生活を共にすることで、障害の受容にも大きく影響すると思っています。また、家族に於いてもそうだと思っています。自分の大切な子供や親や配偶者、兄弟がある日突然障害を持つわけです。病院と違い、頸損者と接し障害を知りノウハウを学ぶことで家族も本人の障害を受容していくことに繋がると考えています。

今回伺った目的は、私たちと一緒に働いてくれる障害をもつ仲間を探すためです。現在、CIL小平の障害者職員は８名です。どんなに重度の障害があったとしても、施設やGHではなく地域で生きていくための活動をしています。ピア・カン、ILP、自立支援、利用者さんとの交流、など仕事はたくさんあり、もっと職員が欲しいと思っています。一緒に仕事をする中で、次の世代につなげて行くことも大事だと思っています。

入所者のなかで希望する方に集まってもらい、夕方からのホームルームの貴重なお時間を頂戴して私の話を聞いていただきました。

交通事故による受傷から、病院、伊東のセンターでの話、家族介助での生活から現在の一人暮らしをするまでの流れや、自立生活センターについて、CIL小平での活動などを簡単に話しました。聞いてくれている人たちを見て、17年前

の自分を思い出しました。現在の自分の姿など全く予想できず、ただただ将来の不安と目標も持てず日々を過ごすことと目の前にあることだけ考える生活だったように思います。

今回の訪問で終わることなく、入所者の方とは今後も繋がって行きたいと思っています。また、他にも障害者のいる施設や病院にも行き、仲間探しを続けていきたいと思います。ぜひ、働きたいという方、またはいい方がいるということがあれば声をかけてください。

センターの職員の皆様、入所者の皆様ありがとうございました。

報告者　　宮下　勇一

海辺の小高い山のてっぺんにあるその古びたセンターは、建物自体はいかにも隔離された入所施設といった趣でしたが、そこには実にたくさんの「予想外」がありました。

まず入所者がみな若い。バイクなどの交通事故やスポーツ事故で受症される方が多いというのも理由のひとつだと思いますが、軽度の方で１年半、重度の人でも３年で退所という規則があると聞いて納得しました。先天性の障害を持った方や高齢者が終の棲家として入所する施設とは、入所者の平均年齢以上にその存在理由そのものが大きく違っていました。

センターで行われることは地域生活に必要な技術を身に着けるためのトレーニングが主なのですが、それはそれは肉体的にも精神的にも過酷なメニューで、数日ともたずに逃げ出す人も少なくないようです。そういう生活の中で、入所者が寮長となって施設内の自治を担ったり、先輩が後輩の面倒を見るという文化が生まれていました。入所者が３年で入れ替わることもあって施設というよりは全寮制の学校、それもゴリゴリの体育会系といったイメージです。実際にお会いした職員の方も熱血教師風であったり鬼コーチ風であったりと、いかにもなキャラ立ちをしていました。

そういった環境の中で入所者はお互いに助け合い、さまざまものを共感・共有し、知識や技術以上に生活と気持ちを支えてくれるピアな存在を得て卒業していくとのことです。

しかしながら国は2015年度末をもってこのセンターを廃止し、所沢にある国立障害者リハビリテーションセンターへ統合しようとしています。これは「国立更生援護機関の今後のあり方に関する検討会」での検討ですが、障害当事者不在のままで進められたもので、「私たち抜きに私たちのことを決めないで」という障害者の願いや障害者福祉施策の充実に逆行するものです。

廃止への反対運動をしているＯＴの方は、その人の生活圏がある地元の病院が受け入れるべきという国の考えは、逆に仲間の不在によってより孤独な状況に追

いやり、頚椎損傷のリハビリや支援の専門性のない病院が生活困難になるまで身体状況を悪化させてしまうことにもなると語っていました。

地元である伊東市議会では廃止反対の意見書が全会一致で採択されていますが、状況は厳しそうです。センターでは新規入所者を打ち切っており、現在では定員の３割程度にまで減っています。

空室の目立つ閑散とした所内を案内されながら、ここも自分たちと同じ、障害者の自立生活のための運動の現場なのだと感じました。

赤い羽根共同募金報告

大渕　由理子

去る１０月１７日・１８日の二日間で、毎年恒例の赤い羽根共同募金を募りました。例年同様、西武新宿線の花小金井駅・田無駅の構内で行いました。時間は、１６時～１９時までの３時間でした。参加者は二日間合わせて１２名ほどで、なかには利用者の方も手伝ってくださいました。

募金を募っているなかで、道行く人たちを見ていると、なかなか入れてはいただけない方もいれば、一万円札を入れてくださる方などさまざまでした。

自分なりに大きな声で声掛けをしていましたが、息が続かない私としては「お願いします」だけの一言で呼びかけました。なかには、この募金の趣旨を知らない方もいて説明を致しましたが、知らない人もいるんだなと思いました。

有難いことに、たくさんの方々にご協力いただけたので、集まった金額はかなりの額となりました。

ご協力いただいた皆様方、誠にありがとうございました。

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

皆さんこんにちは(^^)/　大分冷え込むようになりましたね。冬の準備整いましたか？

気が付けばもう１月・・・。２０１３年は過ぎるのが早かった。大切な相棒を失ったから。落合勇平君３１歳。君が仕事で持ち歩いていた筆箱、私のお守りになりました。そして大切な人をＡＬＳで亡くした。その人のハンカチもお守りになった。４年前に亡くした頚損の五十嵐えりさんの使用していたハンカチは宝物だ。

私にはたくさんのお守りがあり、たくさん助けられた１年になった。どの場面でも誰かと一緒で心強かった。でも亡くなってしまったから声は聞けない。仕事で緊張し過ぎる時は会場に入る前に仲間の誰かに電話する。大体が同じセンターの『Ｓくん』電話の内容はいつも同じ『どうしよう・・・』Ｓくん『今日はどんな感じ？』
と聞いてくれる。『それなら大丈夫！うまくいくよ。』と、いってらっしゃいと言われるとやっと安心する。結果、大体落ち着いて仕事を終えることができている。

仲間というものは本当に心強い。でもそのぶん亡くすと心のダメージは大きいと知ったのも昨年だ。

ＤＰＩ日本会議議長の三澤さんが亡くなる数日前私は三澤さんを含めた皆さんと打ち合わせをした。そこで三澤さんから一言。『あれだな、山嵜さんはもっと自信を持つことだな・・・』と言ってくれた。しかしそれが交わした最後の言葉になるとは想像もしていなかった。

打ち合わせの内容は『第７期バリアフリー障害当事者リーダー養成研修』だ。全国の障がい当事者が日本のバリアフリー法等の法律や自分以外の障がい者が交通機関や公共の施設でどんなことに困難を強いられるのかを知り、地元でバリアフリーの取り組みの際に活かして行く。その際に自らがバリアフリーリーダーになるべく、他の障がいや他の地域のバリアを知る内容になっている。その研修のプログラムに三澤議長の講義があった。

研修の趣旨には若い世代の育成も組み込まれていた。そして半分はその通り若い世代になった。が、あいにく東京の若い世代はいない。多分東京はとりあえず利用できるからだ。できなくても他のルートがある。他の方法もある。でも地方にはない。無人駅も増えてきた。でも、東京にだって無人駅はあるのだ。

ベビーカー使用親子だって交通機関利用が増えてきた。エレバーターが小さいから車いす使用車と高齢者と大荷物を持つ健常者との奪い合いがある。

先日電車から降りる時のこと。係員が渡り板（スロープ）を車両とホームに掛けたとき一緒に乗っていたベビーカーの親子に『お先にどうぞ』と渡り板を譲った。その時係員は『お待ちください！これは車いすの方のためのものなので！』と素早くスロープを畳んだ。思わず『ケチケチするんじゃないよ！』と言ってしまいそうになった。が止めた。頑張って止めた。なぜなら怒鳴ってもこの係員にはわからないからだ。ベビーカーに赤ちゃんを乗せ、２人の子供と大荷物を持った母の苦労が。それで魔の電車とホームの隙間を落ちないように子供たちを誘導し、赤ちゃんがホームと車両の段差を超える時、ベビーカーから落ちないようにするのに必死なのだ。

時間をおいて説明はしたが多分理解もしていないだろう。だから混雑時はベビーカーを畳めなんて言ってくる。

こんな現状を知ることも研修に含まれている。これは私たち車いす使用者が移動に制約を強いられていることと一緒だからだ。これからは一緒に社会に向けて運動していくことになりそうだ。

そしてそして高齢者だってもっと楽に外出できる環境にすべきだよ・・・。と常々感じる。こんなにたくさんの問題がある。もっともっとあるのだ。だから障がい当事者の皆さんと解決しなければならない。

当団体の代表である川元恭子は時折言う『山嵜、地方の障がい者を忘れちゃだめだぞ。お前はいろんなところに出掛けるだろ、その時隣になった障がい者を意識するんだぞ。そうやって仲間が増えていくんだ。』と最近その意味がわかるようになってきた。

これまで一人ボッチで生きてきた私が少しでも強くなるように、人を信じることができるようなそんな意味も含まれているのかもしれない。

自分でない誰かのために･･･。そんな余裕を持てるように残りの平成２５年を意識してみよう♪　仲間ってやっぱり必要だね(^_-)-☆

新しく自立した仲間をご紹介します
～土屋雄詩さん～

一去年１１月中頃から自立生活を始めました、土屋雄詩です。

僕は養護学校に通っていました。その当時、学校を卒業された後に自立生活をしている先輩が学校にやってきて、それを果たすまでの過程や苦労などを聞かせてもらう機会が何度かあり、自立生活に対して大変さは感じつつも、それほど抵抗はありませんでした。そのうちに、漠然とではありましたか、将来は自立生活をしてみたいと思っていました。

それから時は過ぎ、母親の長年のうつ病の影響などもあり、家族の介助の負担が徐々に増えていきました。“このままでは家族全員の生活が立ち行かなくなる、どうすればいいのだろう…”と考える中で、“ここで自分が自立生活すれば、将来、家族のためにも、自分のためにも良いんじゃないか”と思うようになりました。しかし、いざ自立生活を始めようと思っても、何をどうすればいいのか、何から始めればいいのか、一から手探りの状態でした。

そんな中、通院している病院の担当の作業療法士さんから、障がい者の自立生活を支援するところがあるので紹介しましょうか？、という提案をいただき、その職員の方とお会いすることになりました。その場では代表の川元さんらお二人の方から、ＣＩＬ小平の活動や考え方などを聞かせてもらったり、その当時の僕や家族の現状を親身に聞いていただいたりしました。しかし、自立生活をしたい気持ちはありましたが、その為の一歩に踏み出す勇気がなく、その時は自分から結論を出せませんでした。

それから数ヶ月が経ち、再びＣＩＬの方々とお会いする機会がありました。そこで、ＣＩＬの落合さんに、“本当に自立生活する気はあるのか”と問われました。その時の落合さんの姿を見て、僕は自立生活する覚悟が出来たような気がします。僕のことを真剣に向き合ってくれていると感じ、それにしっかり応えようと思えたからです。そして、自立生活したいとの旨を伝えました。その後、主治医や父も含めて懇談し、これからの自立生活に向けての具体的な計画を立て、自立へと歩み始めました。そして、自立生活プログラム、宿泊体験、役所の交渉等を経て、皆さんのお陰で自立生活をはじめることができました。

それから一年が経ちました。最初は家事全般を行うのも大変でしたが、徐々に慣れてきて、自立生活を始める前よりも出掛けることも増えてきました。利用者会議に参加させていただいたり、映画館、美術館に行ったりしています。しかし、まだ自分がやろうと思っていたことができなかったり、そもそも自分はこれから何をすれば良いのだろうと思っているのが正直なところです。 それでもまずは、今できるところから一つひとつやっていって、自立生活を充実させていきたいと思います。

ぶっちゃんの子育て奮闘記⑯　大渕　由理子

～育児始まり～

制度も使えるようになり、子供も退院して育児の始まり。育児の経験はもちろん初めてでオムツを買うのに何が良いか、哺乳瓶の吸い口は素材やミルクが出る穴の形が色々あり、その子に合ったものを選ぶのがとても難しく何個買ったか分からないくらいです。

大抵の子はミルクを飲んだ後ゲップをさせるのですが、うちの子の場合毎回ゲップさせるときにもどしてしまって心配になり、育児ヘルパーに「うちの子大丈夫なのかなぁ？」と聞いたところ「大丈夫だと思いますよ」と答えてくれたので少し安心して様子をみる事にしました。

しばらく様子をみていましたが、かなり続いていたので私の主治医がなぜか小児科だったので聞いてみたところ「心配はないと思うよ。ちゃんとミルクも飲んでるし、飲んでないとしたら問題だけどね。」と私の心配事をとりのぞいてくれるかのように色々話しを聞いてくれました。

夜泣きがひどいうちの子は毎晩の様に夜泣きをし、なかなか寝ることが出来ませんでした。（私、いつ寝れるのかな...）ときには、一つの部屋に布団を２枚敷いて介助者と私の間に息子の川の字で息子を寝かすのに介助者は手で、私は足でトントンしながら半寝状態でした（笑）

一般的に乳児を保育園に預けるには２カ月以上経っていればＯＫなのですが、うちの子は未熟児かつ早生まれというのもあり、体が小さいという理由でなかなか預けることが出来ず半年ぐらい家で育児ヘルパー＆自分の介助者と私でみていました。普通ありえないけど子育てをするのに何人家にいるんだろう？と、今思えば不思議な感じでした。

（続く）

“こだいらいん”はお古な職員から真ん中どころの職員の方々の自己紹介や今思っていることなどいろんなことを紹介していくコーナーです。

コーディネーター
伊藤　哲春　33 歳

ご無沙汰しております。伊藤です。いきなりですが、昔聞いた話をします。

ある靴の会社から２人のセールスマンが南の島に派遣されました。彼らが島に上陸したら、なんとその島の人たちはみんな裸足で生活していました。その夜、二人のセールスマンは、社長に別々に報告しました。一人は「社長、この島では靴は売れません。**なぜなら誰も靴を履いていないからです。**」もう一人のセールスマンは「社長、ここでは靴が売れます。**なぜなら誰も靴を履いていないからです。**」

これは僕がどこかで何かの研修の中で聞いた話で、プラス思考と逆転の発想が重要だという事を説いた一説です。

２人とも、同じ「なぜなら誰も靴を履いていないからです。」という言葉ですが、ポジティブに捉えるのか、ネガティブに捉えるのかで結果は大きく変わります。

同じ状況下でも、見方によって発想や判断が全く異なります。決して特殊な状況下の話ではありません。介助の現場にも同じようなことが起こります。

利用者とぶつかったり、仕事がうまくいかなかったりしたときに、一呼吸して、ちょっとだけ視点を変えて考え方を変えてみると、違う結果に繋がることも。

物事に対して、一方的な見解をするのではなく、日ごろから意識して、広い視野を持って行動してみることが、よい結果に繋がるのではないでしょうか。日ごろから意識することはとても大変な事ですが。

意識と言えば、左のマークは世界的に有名な某会社のロゴマークです。あなたは、このロゴを見たときに、どこに目がいきますか？リンゴの欠けた部分に注目する人が多いのではないでしょうか。

人は、無意識に「欠けているところに目がいく」という性質があるそうです。その性質を上手く使って、この企業は世界に注目されているのかもしれません。ただ逆にいえば、その性質は（欠けているところ）（できないこと）（短所）（欠点）に無意識に目がいくということでもあります。普段から、意識をしないと、その性質に流されて、本質が見えなくなってしまいます。

人からの受け売りの話をたらたらと書いてしまいましたが最後に、今の社会では、重度な知的障がい者が地域で一人暮らしすることは、とてもハードルが高いとされています。ですが、どんなに重度な障がいがあっても、人として自分らしく生きる権利はあるはずです。残念ながら、現状として、フォーマル・インフォーマルサービスの乏しさをはじめ、様々な問題があるのは事実だと思います。ただし、ハードルが高いからと言って、不可能なことでは決してありません。

ハードルが高いからと言ってあきらめ、現状のサービスにあてはめていくのではなく、当事者と共に、どうすればハードルをクリアできるのかという視点にたって支援をしていきたい。もし、支援の中で、足りないものがあれば創り出せばいい。広い視野をもち、「本質は何なのか」しっかり見極めたい。

ＣＩＬ小平に来て１２年目、最近はそんなことばかり考えています。

【NEW　FACE紹介】

介助職員

小澤　春奈　24歳

こんにちは。勤続年数3年4カ月になりました、小澤春奈です。

重度研修にCIL・小平の理念を聞いて大きく共感し、直ぐに母に電話をしたのを覚えています。
それから勤務するようになって半年が経ち、うまくいかない時に川元さんに言われたのが“ちゃんとその人を見ているか”。その時からこれが私の軸になっている言葉です。
利用者も介助者も職員も、皆々様の幸せな生活を願っています。これからも相手をよく見て、愛をもって参りたいと思います！

言いたいことはもう書いてしまったので、てきとうなことを書いていきます。

出身は富山県富山市です。天気はほぼ曇り。隣の石川県に、週4日曇りだねって笑われているそうです。寒くて10月はもう冬です。東京は天気が良くて良いですね！太陽からパワーが出ているみたいで元気が出ます。
鬱々してしまう天気の富山県ですが、ご飯はとっても美味しいです♪白エビ、蛍イカもいいですが、寒ブリがお勧め！臭みがなく、まったりと脂がのっていてうんまいです。あとは、鱒の寿司ですね。来年の目標は老舗の鱒の寿司屋さんを巡って、お気に入りを見つけることです。

もしお時間がある時は一緒にご飯を食べに行きませんか？いつでも声をかけて下さい。これからもよろしくお願いいたします。

歩いてきた道　これから行く道

岡村　千重子

ＣＩＬ・小平の職員になった当時、友達や知り合いに、私の仕事がどんな仕事なのか話すことが何度かありました。ＣＩＬのことを知ってもらうチャンス！と思って話をするのですが、「優しいねえ」「偉いねえ」「すごいねえ」…たいていそんな言葉が返ってきました。

そんな時は、いつもうんざりしていました。具体的な仕事の内容を話した訳でもないのに、介護の仕事、福祉業界のイメージでそんな風にくくられ、自分の気持ちと違う言葉で語られる。それがとにかく嫌で、違和感を覚えたりいらだったりしていました。そしてちょっと、傷ついてもいました。

１５年ほどが過ぎ、最近ではどうかというと、周りから言われる言葉はそれほど変わっていなかったりします。でも今は、同じようなことを言われても、昔のように腹を立てたりすることは少なくなりました。障がい者の方が地域で暮らすことやヘルパーの仕事が、十分に世の中に理解されているとはまだまだ言えませんが、少なくとも、以前のようにひどく誤解されていると感じることが少なくなって来たからかも知れません。

そしてもう一つ、何より私自身が、自分の言葉で自信をもって、仕事でどんなことをしているのか人に説明できるようになった、というのも大きい気がします。相手の反応が「んー、ちょっと違うんだけどなあ」と思うものであっても、せっかく聞いてくれたのなら間違ったことでなくちゃんと伝えたい、どう話したらわかってもらえるかな、よぉーし、いっちょやったろか！と、今はちょっとしたチャレンジ感覚でわくわくしたりもします。

自分のことは自分で伝えたい。勝手に決めつけないでほしい。そう思うのは、誰でもそうだと思います。「私たちのことを、私たち抜きに決めるな！」。かつて厚生労働省前での抗議行動で聞いたこの言葉、本当にそうだと思う。気持ちや考えていることも、かけがえのないその人だけのもの。それこそを大事にしたいです。そして、向き合っている相手に、その人の言葉で語ってもらえる、そんな人間になっていけたらいいなあと思っています。

《 活 動 報 告 》

2013 年	8 月	
1 日	（木）	個別ＩＬＰ（竹島）／マネージャー会議／ＤＰＩ日本会議打ち合わせ（山嵜）／ＤＰＩバリアフリー委員会（山嵜）／ピアカンＩＬＰ会議
2 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
5 日	（月）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
6 日	（火）	マネージャー会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）／つきの道
7 日	（水）	個別支援会議
8 日	（木）	マネージャー会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）／ピアカンＩＬＰ会議
9 日	（金）	職員会議／報告検討会議／ＧＭ会議
11 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会東京支部役員会（山嵜、淺川）
12 日	（月）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
13 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
14 日	（水）	個別支援会議
15 日	（木）	マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
16 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
17 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）／ピアカジュアル（ビアガーデン）
19 日	（月）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（竹島）／障害者センターピアカン（大渕、淺川）
20 日	（火）	マネージャー会議／ＪＡＩＣＡ研修打ち合わせ（山嵜）／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
21 日	（水）	個別支援会議／研修会議／個別ＩＬＰ（竹島）／ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会（山嵜）
22 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／マネージャー会議／個別ＩＬＰ（竹島）／バリアフリーリーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
23 日	（金）	報告検討会議
24 日	（土）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
26 日	（月）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
27 日	（火）	マネージャー会議／利用者交流会／個別ピアカン（淺川）
28 日	（水）	ＣＩＬぶるーむ来所
29 日	（木）	ＧＭ会議／ピアカンＩＬＰ会議／全国自立生活センター協議会ユースパワーネットスカイプ会議（淺川）
30 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
2013 年	**9 月**	
2 日	（月）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
3 日	（火）	個別ＩＬＰ（竹島）／つきの道／マネージャー会議
4 日	（水）	研修会議／個別ＩＬＰ（竹島）
5 日	（木）	チームリーダー会議／マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議

6 日	（金）	職員会議／報告検討会議／ＧＭ会議
9 日	（月）	個別ＩＬＰ（竹島）／個別支援会議／ＧＭ会議／ＪＡＩＣＡ研修打合せ（山嵜）／ピアカジュアル／個別ピアカウンセリング（淺川）
10 日	（火）	マネージャー会議／ＪＡＩＣＡ研修打合せ（山嵜）
11 日	（水）	個別支援会議
12 日	（木）	医療情報会議／マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議
13 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
17 日	（火）	マネージャー会議／全国自立生活センター協議会ユースパワーネットスカイプ会議（淺川）
18 日	（水）	個別ＩＬＰ（竹島）／研修会議／全国自立生活センター協議会ユースパワーネットスカイプ会議（淺川）
19 日	（木）	個別ＩＬＰ（竹島、淺川）／チームリーダー会議／マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議／ＤＰＩ打合せ（山嵜）
20 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
24 日	（火）	個別ＩＬＰ（小泉、竹島）／マネージャー会議／利用者交流会／ヒューマンケア協会打合せ（山嵜）
25 日	（水）	個別支援会議／～26 日（木）エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修普及促進会議大阪出張（山嵜）／電話会議（淺川）
26 日	（木）	マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
27 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（竹島）
24 日	（火）	交通行動東京実行委員会（山嵜）
26 日	（木）	ＧＭ会議／個別ＩＬＰ（淺川）
27 日	（金）	マネージャー会議／利用者交流会／個別ピアカン（淺川）
30 日	（月）	障害者センターピアカン

2013 年　10 月

1 日	（火）	バス会社来訪（山嵜）／つきの道／マネージャー会議
3 日	（木）	全国脊髄損傷者連合会打合せ（山嵜）／ＩＬピアカン会議／個別ＩＬＰ（淺川）／医療情報会議／マネージャー会議
4 日	（金）	職員会議／～6 日（日）全国自立生活センター協議会ユースパワーネット宮城支援仙台出張（淺川）
7 日	（月）	マネージャー会議／ピアカジュアル
8 日	（火）	マネージャー会議／ピアカンＩＬＰ会議／ＪＡＩＣＡ研修打合せ(山嵜)／個別ＩＬＰ(淺川)
9 日	（水）	ＣＩＬチェック来訪（山嵜）
10 日	（木）	医療情報会議／チームリーダー会議／マネージャー会議／～12 日（土）ピアカン集中講座
11 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
13 日	（日）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川）
14 日	（月）	ＪＡＩＣＡアイスブレイク（山嵜）
15 日	（火）	利用者会議／ＪＡＩＣＡ研修(山嵜)

17 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／赤い羽根共同募金
18 日	（金）	報告検討会議／赤い羽根共同募金
19 日	（土）	交通行動東京実行委員会(山嵜)
21 日	（月）	障害者センターピアカン
22 日	（火）	マネージャー会議
23 日	（水）	ＤＰＩ日本会議バリアフリー部会
24 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（竹島、淺川）／マネージャー会議／～25 日（金）エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修（山嵜）
25 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
28 日	（月）	個別ＩＬＰ（淺川）
29 日	（火）	マネージャー会議／エコロジー・モビリティ財団推進会議（山嵜）／利用者交流会
31 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（淺川）／マネージャー会議

2013 年　11 月

1 日	（金）	個別ＩＬＰ（小泉）／報告検討会議
2 日	（土）	東京都交通局組合意見交換会（山嵜）
3 日	（日）	個別ＩＬＰ（小泉）
5 日	（火）	マネージャー会議／個別ＩＬＰ（竹島）／つきの道／民営鉄道協会交渉打合せ（山嵜）
6 日	（水）	個別ＩＬＰ（小泉）
7 日	（木）	医療情報会議／ピアカンＩＬＰ会議／個別ＩＬＰ（竹島）
8 日	（金）	報告検討会議／職員会議／ＧＭ会議
9 日	（土）	交通行動東京実行委員会事務局会議（山嵜）
11 日	（月）	ＧＭ会議
12 日	（火）	利用者会議／マネージャー会議／個別ＩＬＰ（竹島）／交通行動東京実行委員会（山嵜）
13 日	（水）	個別ＩＬＰ（小泉、竹島）／エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修打合せ（山嵜）
14 日	（木）	チームリーダー会議／個別ＩＬＰ（竹島、淺川）／ピアカンＩＬＰ会議
15 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
18 日	（月）	障害者センターピアカン
19 日	（火）	マネージャー会議／自薦ヘルパー推進協会研修（竹島）
21 日	（木）	ピアカンＩＬＰ会議／～22（金）エコロジー・モビリティ財団ＢＥＳＴ研修（山嵜）
22 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
25 日	（月）	マネージャー会議
26 日	（火）	個別ＩＬＰ（小泉）／マネージャー会議／ベビーカー協議会ワーキンググループ会合（山嵜）／利用者交流会／全国自立生活センター協議会ユースパワーネットスカイプ会議（淺川）
28 日	（木）	マネージャー会議／個別ＩＬＰ（小泉、淺川）／ピアカンＩＬＰ会議
29 日	（金）	報告検討会議／ＧＭ会議
30 日	（土）	～12/1（日）ＤＰＩ障害者政策討論集会（山嵜）／ＤＰＩ日本会議総会（山嵜）

編　集　後　記

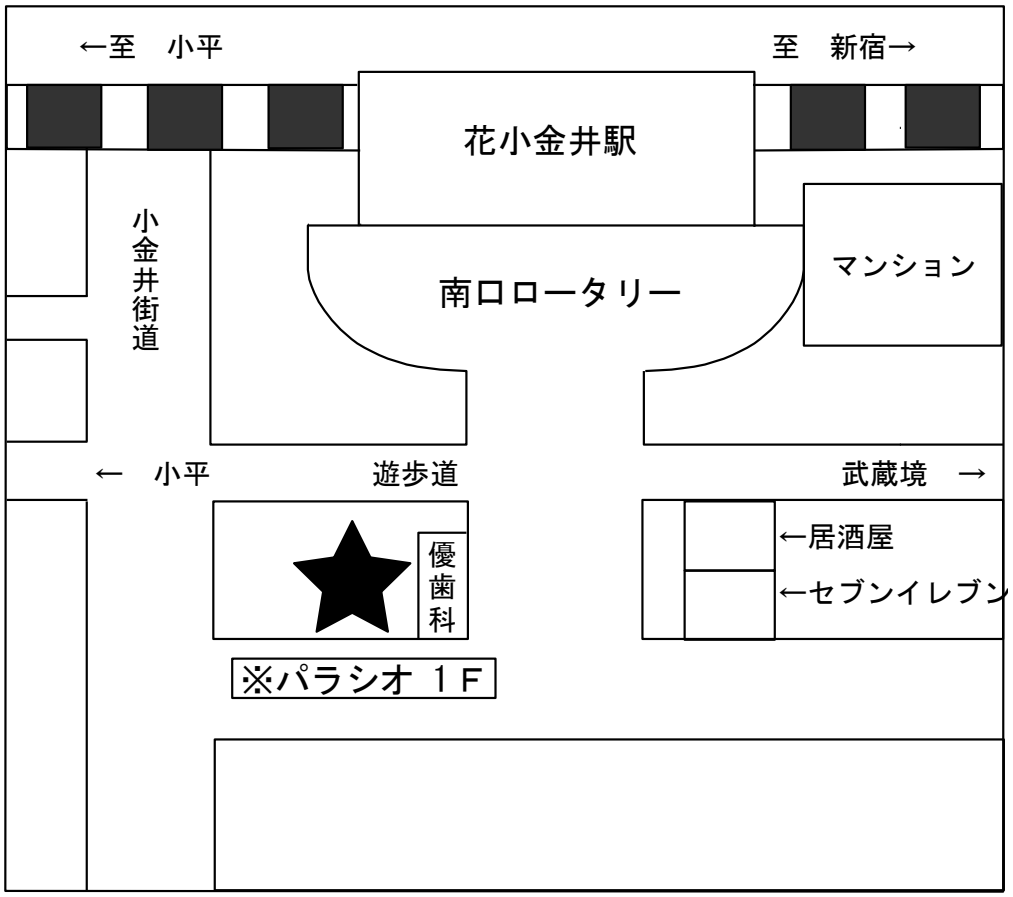
新しいとしを迎え、寒波到来で大雪や寒さのなかいかがお過ごしでしょうか。昨年は、東京でも雪が降り車椅子の私は外を１歩も進むことが出来ませんでした。仕事に行くために、家の前の雪かきを介助者にしてもらっていたら近所の方が手伝ってくれ、道を歩いていると雪かきをしている方が私の進むところをきれいにしてくださいました。

私たちが、地域生活をする上で隣近所や地域の方々とのつながりの大切さを改めて感じました。

皆様にとって良い年となりますように。

（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

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

◇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）