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　2015 年 10 月 28 日発行　SSKP　増刊通巻第 6167 号

SSKP　自立生活センター･小平　通信

Unique your Life

ユニークユアライフ

2015 . 10

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　2015 年 10 月 28 日発行　SSKP　増刊通巻第 6167 号

目　次

Unique your Life
ユニークユアライフ　2015.10

報告

p　３　長期自立生活プログラム報告

p　４　長期自立生活プログラムを受講して

p　５　夏祭り報告

p　７　NEW　FACE　紹介

新連載

p　８　ふり～ウォーク

連載

p１０　フラっといい店

p１１　こだいらいん

新連載

p１２　くり・パッ・チョ！

p１３　活動報告

p１５　編集後記・地図

p１６　サービスのご案内

長期自立生活プログラム報告

大渕　由理子

自立生活センター・小平では、毎年、長期自立生活プログラムを開催しています。
今年は、5月 14 日から7月 30 日までの週一回の計１１回で行う予定でしたが、大雨の為、一回休みになり、延長になってしまいました。毎週木曜日に長期自立生活プログラムを行い、６名の方の受講でした。

このプログラムは、施設や親元から重度の障がい者が地域で暮らす為のノウハウを、同じ障がい者から伝えていくものです。内容的には、調理、公共の乗り物を使ったフィールドトリップ、介助者との関係、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、障がい者運動の歴史など、自立生活に必要な事を学んでいます。

調理やフィールドトリップは、介助者を使う練習です。施設や家族といれば自ら指示する事無く物事が進んでしまいますが、この場では自分で介助者に指示をし、調理であれば野菜を切る・煮るなどレシピの工程をどう伝えるか、また、フィールドトリップでは、自分が主体となり何処へ行くのか駅員に伝えたり、介助者に自分の必要な介助を伝えていく練習の場です。それから、障がい者が地域で暮らすには、まず家族や施設の職員との話合いが必要になります。先輩方の話合いの仕方を聞いたり、自分が使える制度を知ったり、実際に暮らしている障がい者の家を訪問し、どのように生活しているかを見に行きます。
今回の調理実習は、調理に慣れている方が多く、なかなか美味しそうに出来ていました。

フィールドトリップは、両国にある江戸東京博物館へ行きました。その日は、参加者が少なかったのですが、昔の町並みの模型に興味をもっている方がいて、とても楽しそうでした。お昼は同じ建物内にあるレストランで食べ、色々おしゃべりをして楽しく過ごせました。

今回最終日では、受講生が全員揃わなかったのが残念でしたが、受講生の感想を聞いた後、ケーキを食べ、ゲームをして、楽しいひとときを送りました。
来年も分かりやすく楽しい講座が出来るようにしたいと思います。
ありがとうございました。

長期自立生活プログラムを受講して

阿保　弘平

みなさん　こんにちは。阿保弘平です。

長期自立生活プログラム(長期 ILP)を受けてみての感想を書かせていただきます。今回私は二回目の参加で CIL・小平の研修生として参加させてもらい、５月から７月の全 11 回でリーダー３人の受講者６人の計９人で講座を行いました。

最初は自己紹介と全員で質問ゲーム(一人がお題を言って、皆でそのお題に対する答えを言っていく)をしました。皆が分かり合えるいい機会になったのかもしれません。

二回目からはニューアンドグッズ「最近あった良かったことや新しい発見」をまず講座のはじめにやりました。

介助者を使って料理を作ろうでは、買い物からそれぞれスーパーで食材を買って、近くの公民館で作りました。昔受講したときは時間内に終わらず講師の方に助けていただいた事があります。今回私は早く作ることが出来き、よかったです(けっして手伝ってもらっていません ww…ウソです。手伝ってもらいました)。

フィールドトリップでは両国の江戸東京博物館に行きました。江戸東京博物館ではそれぞれ皆で館内をみて回ったりしました。私はその時は手動車椅子で行き自由にみてまわれず惜しいことをしました。

自立している方のお宅訪問では皆さんお馴染みの O さん宅に行きました。(読んでいる方にとってはお馴染みじゃないか ww)プライベートがあるので、詳しく書けませんが部屋のなかはリフトで車椅子の乗り移りなどをしていました。

まだ色々とありましたがそろそろまとめを書かせてもらいます。前に親元でもルールを決めれば自立生活できるとか聞きましたが、親の体力や都合もあるので自分で住めるアパートを見つけ、介助者をつけて親元を離れて暮らすのが大切かなと思います。

これから私は CIL・小平で勉強をさせていただきますが皆さんに分かりやすい話が出来、皆さんの困っていることに共感できる人になりたいと思います。

最後まで読んでくれてありがとうございました。

夏祭り報告

鶴ヶ野　知佳

８月 21 日に夏祭りが開催されました。８月も終わりに近づいていましたがまだまだ暑さの厳しい時期でした。今年で三回目ということでしたが、私は今年初めて参加しました。

今年のコンセプトは海の家ということで、栗田さん手造りの車椅子でも乗ることができる大きな船を中心に浮き輪、波の音などが海の家らしさを演出していました。そして海の家といえば！というような焼きそば、カレー、おでん、クレープなどのメニューが並び、どれも本格的な美味しさでした。

開始時間になると利用者さんが続々といらっしゃって、それらを楽しそうに食べていました。私も全種類食べたかったのですがお腹いっぱいになってしまってそれができなかったのが心残りです...。

しばらく経って、夏祭りのメインイベントであるビンゴ抽選会が始まりました。ビンゴする度にガラガラを回すことができ、特賞、一等、二等が当たるという内容だったのですが、皆さんビンゴはするもののなかなか特賞など当たりが出ずハラハラしてしまいました。それでも何回も挑戦してもらい、色付きの玉が出たときはちょっとホッとしました。この抽選会は二回行われ、二回目はすんなり当たりが出たのでよかったです。ビンゴの番号を引いてもらったり、ガラガラを回してもらったり利用者のみなさんも楽しそうに参加されているの

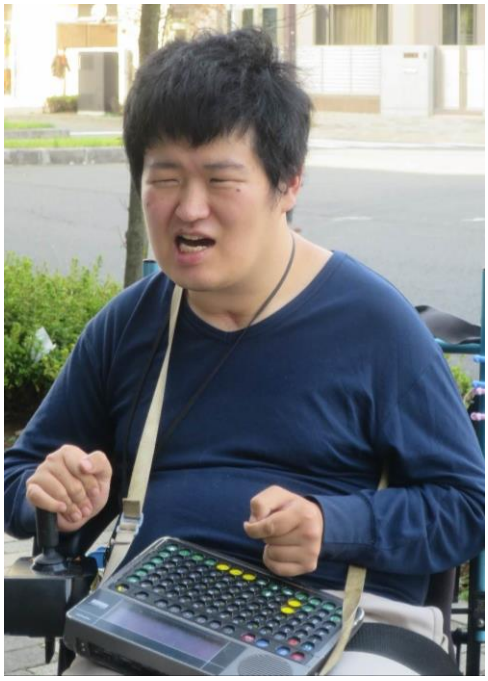
を見て私自身も楽しむことができました。盛り上げてくれたみなさん、ありがとうございました。

長時間だったので参加してくださった方々はみんな終わる頃にはお疲れの様子でしたが、たくさんの方々が最後まで参加してくださったおかげで成功を収めることができたのではないかと思います。

私は今回初めて夏祭りに参加しましたが、参加者みんなが楽しめるようにすることはとても難しいことだなと感じました。それでも一生懸命取り組むことは大事だなと改めて感じました。

来年もまた素敵な夏祭りになったらと思います。来年はさらにたくさんの方々に参加してもらえたら嬉しいです。参加してくれたみなさん、協力してくれたみなさん、本当にありがとうございました！

New Face



阿保　弘平

こんにちは 阿保弘平と言います。

まずは自己紹介らしく 1987 年生まれのおとめ座、うさぎ年です。CIL 小平には知り合いの紹介があり、はじめは利用者として、最近障害者職員として働き始めました。きっかけは小平の職員に CIL 小平で働かないかと誘われて、そのまま研修をし、職員になり、いまに至ります。今となってはやりがいのある日々を送っています。

現在、作業所に通っていて、作業所では鉢花の販売をしていて、他にも新しいことをしてみたい、とか思い始めたときに小平のかたに誘われて思い切って成り行きに任せてみました。最初は緊張とは違うのですがジョークも言えないような気持ち(俗に言うめんどくさい人間)でピアカウンセリングの精神や CIL の考え方に戸惑いましたが、CIL 小平に通う中でこんな考えもあるのか、あんな考えもあるのかと分かってきて次第に楽しく働けています(まぁ、今までの変な敬語に堅苦しい考えもぬけませんが ww)。

堅苦しいのはここまでにして、私はアニメオタクです。それもガチのアニメオタクです。

部屋中フィギアで埋め尽くされています ww おもに魔法少女アニメかな(以前、同じ映画を２週間で５、６回見たことも…)。

それにオンラインゲームも好きで家に帰るとずっとパソコンにかじりついてます。パソコンが壊れたら、私も死にますみたいな ww

なんか書いてて悲しくなりますが私はアニメとパソコン、フィギアしかないような生活をしてますが、小平ではピア・カウンセリングや自立生活プログラムの勉強をさせてもらっています。今後は面白いおじさんを目指して頑張りますので、よろしくお願いします。

ふり～ウォーク

暑かった夏も過ぎ去り、気付けばもう１１月ですが、皆さん如何お過ごしでしょうか。

さて、自立生活センター・小平では、今年度から「ふり～ウォーク」という新しい事業を取り組み始めています。この１年間を通して、事務所周辺（花小金井駅）のお店等のバリアチェックを利用者・当事者職員（障害者職員：中心メンバー３名）・コーディネーター（健常者職員１名）とで「チェック表」を使いながら、共同で行っています。（調べ歩いた場所を「バリアフリーマップ」という冊子にまとめ上げる予定でいます。作成後は当センターを利用されている方や地方から研修に来られた方に配布が出来ればと検討しています。）

活動を通して気づいたこと。

私は、CIL 小平で働き始めて２年半が過ぎ様としているのですが、この新しくはじまった「ふり～ウォーク」を仕事として任されるまで「車椅子を利用して普段生活をされている方の生活の中でのバリアというものを、具体的に意識したり、思いを馳せる機会が乏しかった様に思います。」気付きはしても・・・それを自分の私生活の一部としてどう取り込んで行けば良いやら・・・？といった具合で、自分の障害（右半身麻痺・発作もち・高次脳機能障害）について親や友人等に伝えては来たモノの、障害の状態が異なる方が何処でどうバリアを感じているか具体的なところまでは考える機会はあまりなかった気がします。

とにかく仕事として任されたからには、自分とは異なる障害を持たれている方がどこで困っているのか？先ず具体的に自分が知ることが、「ふり～ウォーク」を仕事として取り組んで行く上で必要じゃないか？と仕事で関わる中で気付き始めました。

自分の足で調べ歩いてみた。

＝＝＝

「埼玉県熊谷市では、「2001 年に「交通バリアフリー構想」というものを考えたのちに、熊谷駅とその隣駅である籠原駅等を視覚障害者や車イス利用者等が歩行しやすくする為に「UD・ブロック」（別名：「熊谷 UD・ブロック」）というものを作った」と云われています。」

＝＝＝

　これは休日を使いユニバーサル・デザイン（Universal Design）という（障害の有無や、年齢、性別、能力などの差異に関らず、誰でも簡単に快適に利用できる設備・製品・情報をデザインすることを指す言葉）ものについて、簡単に私なりに調べまとめたモノの一文です。

　私が勤めている事務所の前にも、この「UD・ブロック」はあります。
事務所に勤め始める前の学生時代に「誰が何の為に作ったのだろうか？」「普通の歩道と異なるのは何でだろう？・・・・思い馳せれば想像はつくけれども、では何でこのブロックが付いている歩道とそうでない歩道があるのだろう？」と何気なく目に留まったそれ（「UD・ブロック」）を休日にふと思い出し、「ふり～ウォーク」の取り組みで生かせれば、「儲けもんじゃない?」とさらに思いつき、善は急げと不確かな記憶を頼りに休日を利用してデジカメ片手に散歩がてら車椅子利用者の視点を意識しながら歩いてみたことがあるのですが、こうした少しずつの知ろうと思い行動してみることが、他の障がいについて知らない、いまの自分にとってはとても貴重で重要な時間なのかもしれないと感じました。（因みに・・・今の時点では、調べたことで直接「ふり～ウォーク」の取り組みに生かせてはいません（苦笑））

次回予告

　今回はそれ程（いや全く。。。）「ふり～ウォーク」で毎月行っている具体的な活動について触れなかった様に思うので、勝手ながら次回の「ゆに～くゆあらいふ」でも引き続き、活動報告を書きたいと思っています。

Flat… ★★★ フラッといい店

バリアなどが無く車椅子で“フラット”に入れてなおかつ美味しい“いい店”をご紹介していくコーナーです。私たち車椅子ユーザーはエレベーターが無かったり、お店の中が狭いなどの理由で美味しいと有名なお店でも入れないことが多々あります。そんな時にこの“フラッといい店”を思い出して、ぜひ行ってもらえればと思います。今回はどんなお店になるのでしょうか。乞うご期待！

行った人→小泉　信治さん

みなさんこんにちは。今回は新宿高島屋１３階“つばめグリル”の和風ハンブルグステーキ(1,253 円)です。

私はハンバーグがすごく好きで、いろんな所で良く食べるのですが、ここのハンバーグは自立してすぐに巡り逢ってから早１６年。食べた数は数十回、自分基準で３本の指に入り、いまだに感動します。ふわふわのハンバーグにさっぱりおろしを乗せ、お好みでマスタードも乗せればもう絶品！付け合わせのまるごとじゃがバターもあまくて最高です。みなさん是非ご賞味あれ！

こだいらいん⑧

“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　加藤　麻衣子

はじめましての方も、お久しぶりの方も、見飽きたな～という方も、みなさまこんにちは！加藤麻衣子です。
2003 年 3 月にＣＩＬ小平と出会い、あっ！！という間に 12 年。
勤続年数なりの成長が出来ているかの自信もないまま、年齢だけは『お局』と言われる域に入っていることがちょっぴり切なくもありますが、こんな私に根気強くお付き合いして下さっている皆さまに改めて感謝感謝でございます！！

突然ですが みなさんは初めての事にチャレンジするのは得意ですか？！
初めての道を歩く、新しい仕事、やってみたかった習い事、いつもと違うメニューを選ぶｅｔｃ…
私はどちらかというと苦手な方で、チャレンジしたい!という気持ちはあるものの踏み出せない事が多く、結局 現状維持になってしまう自分にモヤモヤしたりもしていました。
そんな時、憧れの大先輩から『自分には無限の可能性があると思っているよ』という言葉を頂き、いつも人としての魅力に溢れ生き生きと輝いて見えるのはそういう事だったのか！！と思ったのと同時に、自分の中のモヤモヤに光が射したような気持ちになりました。
初めてのことには不安がつきもので、自分の期待していたような結果が得られず後悔する事もあるかもしれませんが、良い結果であってもそうでなくても初めてのチャレンジが、新しい出会いや喜び、新しい発見や反省を生み、その沢山の「新しい事」が自分の可能性を広げ、また次の新しいチャレンジに繋げていってくれるのではないかと思ったりします。
「いつも通り」の現状維持は真冬のお布団のような安心感でなかなか抜け出しにくいのですが、生き生きと輝いた自分になっていけるよう『自分の無限の可能性』を信じ、勇気を出して一歩踏み出しチャレンジしていきたいと思っています。

くり・パッ・チョ!

栗田　健司

皆さんこんにちは。男性コーディネーターの栗田です。小平では馬場、岡村という大御所に続く古参コーディネーターという事で、この度お二人の読みものに仲間入りさせて頂くことになりました。

突然ですが、皆さんは健康には留意されていますか？お恥ずかしい話ですが、私自身、３年前から降圧剤（高血圧の薬）のお世話になっています。３０歳を過ぎる頃までは健康診断の結果など全く気にしていなかったのですが、３０代半ばから毎年の健診結果を見る度に徐々に血圧が上がっていき、４０歳の時の健診後、職場の仲間の強い勧めでようやく通院をした次第です。その時の血圧は上が１７０台、下が１１０台という、今考えるとゾッとするものでした。精密検査の結果、臓器などには高血圧の影響はまだ出ていないとの事でしたが、降圧剤は服用した方がいいでしょうとなり現在に至っています。

高血圧症の原因で代表的なものは塩分の摂取過多、肥満、ストレス、運動不足などですが、『遺伝的要素』が実はかなり大きい部分を占めるとのことです。私の場合、両親共に高血圧なのでそもそも…なのですが、そういう人でも塩分摂取量や体重の減量、適度な運動で血圧が正常値に近づくことが医学的に立証されていてかつ自分自身の経験でも実感しているので、減量と運動を服薬と共に続けて行く所存でございます。あとはストレス。これがなかなかのもので、一時的なストレスであれば短時間で血圧は元に戻るのですが、長期にわたるストレスはこれも慢性的な高血圧を引き起こします。

自立生活は、通常１人の利用者に対して１人の介助者が付き、その事により利用者は自分の意思に沿った生活ができるものです。逆に言えば、その１人しかいない介助者が突然介助ができない状態になってしまうと、利用者の意思に沿った生活はおろか、利用者の障害やその時の状況によっては利用者の生命に関わる事態にさえ陥ってしまいます。介助者も大変な状況かも知れませんが、ここでひとつ言えるのは、介助者は体調管理不足という自己責任に因るものが大きいのですが、利用者はいわばその巻き添えになってしまうということです。利用者は自立生活における自己選択、自己決定というものの裏に様々な自己責任があり、その中にはこの様なリスクも常時背負っているという事を認識しない訳にはいきません。介助者は自分や家族はもちろん、利用者の自立生活の継続の為にも色んな意味での自己管理、介助者自身の自立生活を先ずもってする必要があると思うのです。

つい３年前までその様な状況に利用者をおとしめていた私がえらそうに書かせていただきましたが、そんな自分を戒める為にも、この秋～冬は日々のストレスを発散する何か（とりあえずスイーツ以外で！）を見つけようと思います。そして、毎年この時期に行われる健康診断では昨年よりも良い結果を出し、そして･･･。

《 活 動 報 告 》

2015 年　7 月		
2 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／GM 会議／長期 ILP⑦
3 日	（ 金 ）	報告検討会議
6 日	（ 月 ）	GM 会議
7 日	（ 火 ）	マネージャー会議／障害平等研修（山嵜）
8 日	（ 水 ）	研修会議／障害者センターピアカン
9 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑧／ピアカン ILP 会議
10 日	（ 金 ）	報告検討会議
13 日	（ 月 ）	チームリーダー会議／個別 ILP（淺川）／～15 日（水）エコモ財団交通サポートマネージャー研修（山嵜）
14 日	（ 火 ）	マネージャー会議／～15 日（月）障害者相談支援専門員初任者研修講師（淺川）／ふりーウォーク
16 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑨／ピアカン ILP 会議／医療情報会議
17 日	（ 金 ）	報告検討会議
21 日	（ 火 ）	全国障害者介護保障協議会常任委員会電話会議（竹島）／利用者会議／マネージャー会議
22 日	（ 水 ）	個別 ILP（淺川）／DPI 日本会議バリアフリー会議（山嵜）
23 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑩／ピアカン ILP 会議
24 日	（ 金 ）	報告検討会議
26 日	（ 日 ）	全国脊髄損傷者連合会会議（淺川）
27 日	（ 月 ）	個別 ILP（淺川）
28 日	（ 火 ）	利用者交流会／マネージャー会議
30 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／GM 会議／長期 ILP⑪／ピアカン ILP 会議
31 日	（ 金 ）	報告検討会議
2015 年　8 月		
3 日	（ 月 ）	GM 会議
4 日	（ 火 ）	マネージャー会議
5 日	（ 水 ）	～7 日（金）リーダー養成集中 ILP
6 日	（ 木 ）	自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）
7 日	（ 金 ）	職員会議／報告検討会議
8 日	（ 土 ）	日本福祉のまちづくり学会ワークショップ講師（山嵜）
10 日	（ 月 ）	小平市交渉／障害者センターピアカン
11 日	（ 火 ）	マネージャー会議／ふりーウォーク／個別 ILP（淺川）

12 日	(水)	研修会議／個別 ILP（淺川）
13 日	(木)	ピアカン ILP 会議／ステップえどがわ来所（竹島）／GM 会議
14 日	(金)	報告検討会議／東京都自立生活センター協議会電話会議（竹島）／アフリカ支援バリアフリーチェック講座（山嵜）
18 日	(火)	自薦ヘルパー推進協会電話会議（竹島）／利用者交流会／マネージャー会議
19 日	(水)	バリアフリー障害当事者リーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
20 日	(木)	ピアカン ILP 会議／チームリーダー会議／医療情報会議／GM 会議／全国自立生活センター協議会ピアカン委員会スカイプ会議（大渕）
21 日	(金)	報告検討会議／夏祭り
25 日	(火)	利用者会議／マネージャー会議／個別 ILP（小泉）／バリアフリー障害当事者リーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
27 日	(木)	ピアカン ILP 会議／GM 会議
28 日	(金)	報告検討会議
29 日	(土)	障害平等研修（山嵜）

2015 年　9 月

1 日	(火)	障害者相談支援専門員現任研修（竹島、淺川）／マネージャー会議
2 日	(水)	バリアフリー障害当事者リーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）／
4 日	(金)	職員会議／報告検討会議
5 日	(土)	ピアカジュアル
7 日	(月)	個別 ILP（淺川）
8 日	(火)	個別 ILP（小泉）／マネージャー会議／ふりーウォーク
9 日	(水)	個別相談（小泉）／バリアフリー障害当事者リーダー養成研修打ち合わせ（山嵜）
10 日	(木)	ピアカン ILP 会議／自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／GM 会議／小平市特別支援学校連絡協議会（小泉）・DPI 日本会議バリアフリー部会（山嵜）
11 日	(金)	報告検討会議／東京都自立生活センター協議会社労士勉強会（小泉）／ヒューマンケア協会ピアカン長期講座（瀧澤）
14 日	(月)	個別ILP（淺川）
15 日	(火)	利用者会議／マネージャー会議／個別 ILP（小泉）／ピアカジュアル会議／ふりーウォーク会議
16 日	(水)	～18 日（金）自薦ヘルパー推進協会小倉研修（竹島）／障害者センターピアカン
17 日	(木)	単発 ILP「浅草めぐり」／ピアカン ILP 会議／～18 日（金）障害者相談支援専門員現任研修（淺川）
18 日	(金)	報告検討会議／ヒューマンケア協会ピアカン長期講座（瀧澤）
19 日	(土)	個別 ILP（淺川）
24 日	(木)	ピアカン ILP 会議／自薦ヘルパー推進協会役員会議（竹島）／チームリーダー会議／GM 会議
25 日	(金)	小平市交渉／報告検討会議／ヒューマンケア協会ピアカン長期講座（瀧澤）
28 日	(月)	自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議（竹島）／GM 会議
29 日	(火)	マネージャー会議／利用者交流会
30 日	(水)	～10 月 1 日（木）バリアフリー障害当事者リーダー養成研修（山嵜、瀧澤）

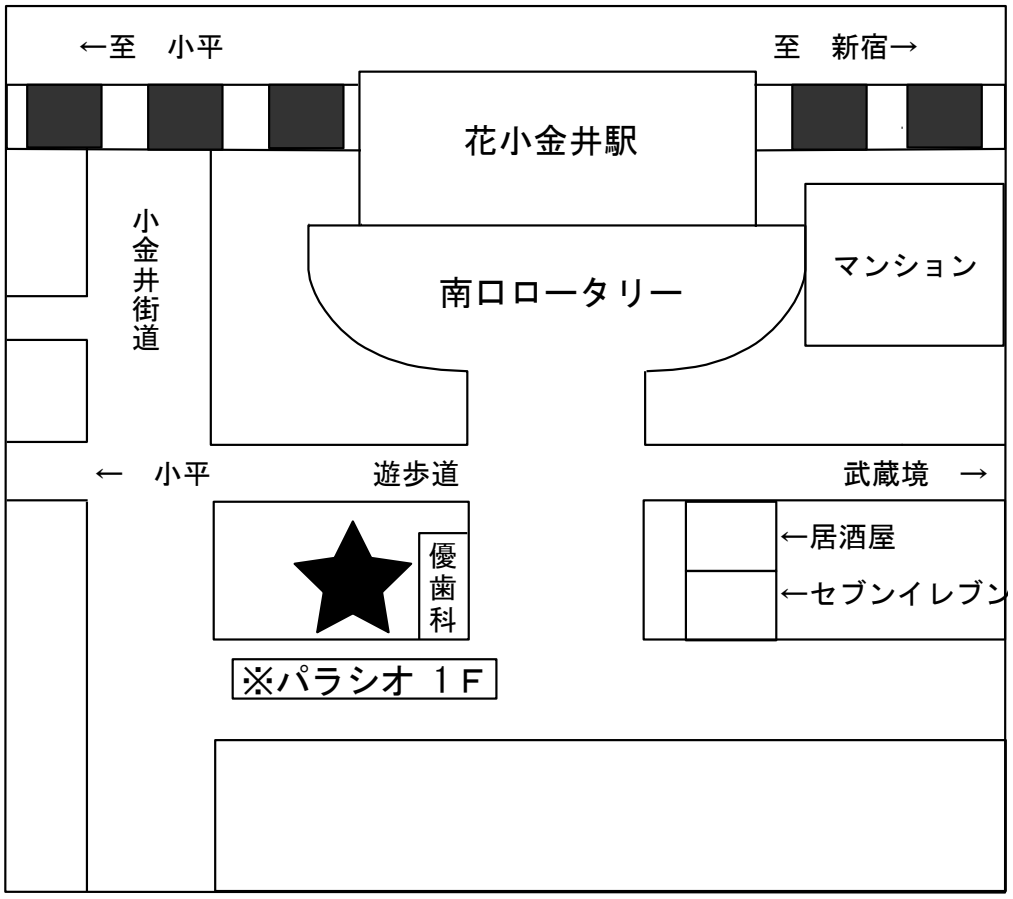
編　集　後　記

朝晩は気温も下がり、過ごしやすくなりました。今年の夏も、自然災害で多くの方が被害に遭われました。関東でも、鬼怒川の堤防決壊で大切な命や家財をなくされた皆様に心よりお見舞い申し上げます。私たちも、日ごろから災害時の備えや心構えが大事だと改めて感じました。

今年は、５年に一度の国勢調査です。私も、前回からの５年という歳月は、いろんなことがあり目まぐるしく変化し、本当に短く感じました。次回は、2020 年、東京オリンピック・パラリンピックの年です。競技場やエンブレム、たくさんの課題がありますが、東京が、日本が世界に誇れる街づくりに進み、劇的に変わってゆくことに当事者として注目していきたいと思います。

（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市区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。)

	一般の方	医療的ケアの必要な方
平日日勤（7時～23時）	￥１，６５０	￥１，８８０
土日日勤（7時～23時）	￥１，７００	￥１，９４０
夜　　勤（23時～7時）	￥１，７００	￥１，９４０

・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）