SSKP 自立生活センター・小平 通信

Unique your Life

ユニーウユアライフ



2016.1

目 次

Unique your Life

ユニーウュアライフ

2016.1

p 3 新年のごあいさつ

報告

- p 4 ピア·カウンセリング集中講座報告
- p 5 ピア·カウンセリング集中講座を受講して
- p 7 単発 LP「水上バス&てんぷら」報告
- p 8 10.29 大行動報告
- p 9 赤い羽根共同募金報告

連載

- p10 こだいらいん
- p11 ばばぁのたわごと
- p13 活動報告
- p 15 編集後記・地図
- p 16 サービスのご案内

新年のごあいさつ

自立生活センター・小平 代表 竹島 けい子

めまぐるしい 2015 年が終わり、2016 年がスタートいたしました。本年も 自立生活センター・小平をどうぞよろしくお願い申し上げます。

当センターは今年の4月で、設立20周年を迎えます。記念すべきこの佳節を迎えられることができますのも、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申し上げます。

前代表・川元の逝去という激動の 2014 年、そして 2015 年は地固めの年と 決め、今後のCIL・小平の未来をつくるために大事な足元をしっかりさせる ことに執着し運営して参りました。

障がい者も健常者もセンターで働くすべての職員が、団体理念に沿った行動ができるよう、半期に一度自己を振り返り上司の評価を受ける「ステップアップ制度」という仕組みの本格運用を始めました。

今年2016年は設立20周年を迎え、20周年感謝祭や20周年記念文集など、 節目を寿ぐイベントを様々企画しております。

2016年の1年間はこれまでの20年間を振り返りながら、良い面を残し改善すべき点を整理して、次の30周年へ向けさらに地盤を固める年にしたいと思っております。

自立生活センター・小平は今後も変わらず、地域で暮らす障がい者の安定した生活のために、また自分らしい自己実現ができるように、微力ですが力を注いで参りたいと思います。

関係する皆さま方に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。

ピア・カウンセリング集中講座報告

淺川 都

ピア・カウンセリングは、一般社会でイメージするカウンセリングとは、少 し異なります。

「ピア」は、仲間とか、同等の人という意味があります。社会には、いろんな「ピア」がいると思いますが、私たちの場合は、「障がいをもつ」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が特徴です。

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が、今年も、10月10日木曜日から12日土曜日まで3日間で、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。今年は、4名の方が受講されました。

障がいを持つ者が、地域で自立して生きていくために、自分の気持ちと向き合い、障がいのある自分を理解してゆくための精神的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の手法を とりいれており、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人ず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。

3分ずつでセッションすると、初めは長いと感じる人が多いのですが、今回の受講生の方はみんな話すのが好きな人のようで、どんどん時間を延ばしていきました。

セッションの時には、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感じてしまいますが、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使うことをみんなで意識しました。

ピアカンは、気持ちを大切にします。普段、ほかの人に話せない気持ちを話すこともあります。怒りや悲しみ、喜びなどを、自分の中にある感情を話しました。

多くの障がい者は、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のだと、思い込んでしまい自信が持てずに、やりたいことを我慢し、自分の気持ちを人に話すこともあきらめ、自分らしさに蓋をした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が、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生んでいるのです。障がいがあることが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。夕食の後、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の協力で全員一緒に終えることができ、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。

111111

~ピア・カウンセリング集中講座を受講して~

阿保 弘平

最初は受講生6人のリーダー2人の計8人の講座でしたが、色々とあり受講生4人のリーダー2人の計6人の講座になりました。最初はどうなることかと思いましたがセッションとかもひとりひとり何回もやれてよかったなと思います(*^▽^*)

私も最初は相部屋で楽しみにしていましたが色々とあり、その相手も泊まらずに通いになり残念です(T_T) でも、泊まるに当たって気付きましたが私は意外に多くのコンセントを使う(トーキングエイドに携帯電話、電動車椅子)ため、コンセント分岐タップとか持ってればよかったのですが今回は残念な中にまなびがありました。

一日目はピア・カウンセリングの歴史や自立生活センターの成り立ち、ピア・カウンセリングの目的やルールを学び、セッションをやりました。私は今まで自立生活プログラムやなんかで歴史などは聞きかじっていましたがちゃんと講座で聞くのははじめてで深く知れてよかったです。セッションではテーマにそって聞き手話し手に分かれてピア・カウンセリングの基礎を実際にやりながらまなびました。私はトーキングエイドで話すのは遅いから普通より多目に時間をとっていただきましたが、なかなか話すことが見つからず苦労しました。なんとか話せましたが…、それに聞き手さんがちゃんと聞いてくれて助かりまし

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 2016年1月26日発行 SSKP 通巻第6237号

た。それと、私は受講生に翌朝の朝食を聞き、予約をとるのをまかされてましたが、20時までに予約を取らないといけないと知らず、リーダーのかたにご迷惑おかけしてしまいました。なんと言おうと私の確認ミスです。ここで改めてすみませんでした m(__)m

二日目は今度こそちゃんと朝食の予約聞きをしようと思いましたが今度は誰も食べずにひょうしぬけでした $(*^{\frown} \nabla^{\frown} *)$

最初はニューアンドグッズと昨日のおさらいで、それからはセッションを多く取り入れました。障害を持ってよかった事やわるかった事 感情の解放の事などです(詳しくは是非集中講座に参加してみてねw)

私はセッションでなかなか自分の事を話せず苦労しましたけど、過去の出来 事を思い出し話せたかな?

読んでる方も話しながら気持ちを整理したことはありますか?私は聞いてくれている方がいるから話せたと思います

夜には交流会を持ち、お菓子をいただきながらみんなでゲームをしました。 ゲームは伝言ゲームと連想ゲームで二つのチームに分かれてポイントを競い、 連想ゲームでは私のチームはなかなかみんなと合わずに苦労しましたが伝言ゲ ームや色々で 90 対 90 の同点で交流会は終わりました。

三日目はピア・カウンセリングのまなびは終わり、自立生活プログラムの内容に移りました。最初はニューアンドグッズでいよいよ私の司会です。三日目でメンバーになれてたのか思ったよりは楽しくできましたが、あらかじめトーキングエイドに文章を打ち込んでおく大切さを知りました。

ニューアンドグッズ後は自立生活(健常者の自立は自分で生活の糧を稼いだりで障害者は自立出来ないのか?等)のことを聞き、セッションで今困ってることを聞きあったりしました。

アプリシェーションではメンバーどうしや自分で自分の事をほめたりで、なんともこそばゆい時間でした。基本ピアカウンセリングなんかは守秘義務がある



のですが私の事をユーモアと言われましたけど、昔はネクラと言われた私がメチャクチャ意外でした。私ってユーモアなの?

三日間始めるまでは泊まりは嫌だな~とか、パソコンゲームができないな~とか、行くの嫌だな~とか思いましたがいざ始まると楽しいひとときでした。

集中講座企画していただいた方ご くろうさまでした。そして、ありが とうございました。

単発 LP「水上バス&てんぷら」報告

瀧澤 真沙志

すっかり寒い季節になっていますが皆さん元気でしょうか。

さて、少し前のことになりますが、9月17日(木)に行われた「単発ILP」の様子についてここでは書きたいと思います。CIL 小平では毎年「単発ILP」が2回行われていて、去年の9月に行われたものは水上バスを利用して「浅草」へ行き、「葵丸進」という天ぷら屋で食事をすることを目的に行われました。当日は、「ゆりかもめ」の日の出駅で参加される利用者さん(2名)を待つ当事者職員(障がい者職員2名)、そして浅草で一行を待つ当事者職員(障がい者職員2名)がいるなかで、生憎の雨の中でのスタートとなりました。

予定では日の出駅を 10:30 の出発となっていたのですが、予定を変更して 集合場所に私が残るかたちで当事者職員(障がい者職員)2名と利用者の方 1 人を見送り 1 回目の水上バスが浅草へと向かっていきました。

次の水上バスが日の出駅を出発する時間で利用者の方と私は浅草に向かった

のですが、その間改めて思ったのは「こうして利用者の方と一緒に過ごす時間を丁寧に過ごしていく事が今の自分には大切なんじゃないか」と、つくそう思いました。水上バスに揺られ、無事に浅草で食りに出た一行と合流して、天ぷら屋で食りましたが、・・・最後の最後まで雨は下りにしたが、・・・・最後の最後まで雨は下りにしたが、・・・・最後の最後まで雨したが、・・・・最後の最後まで雨は下りたでは少し残念でした。(今度休日利用して行ってみようかな。)







10.29 大行動報告

阿保 弘平

私は何度か参加したことがあるのですが、たしか以前は日比谷野外音楽堂を埋め尽くすほど参加がありました。今年は空席がちらほらあるな~と思いました。

内容は各障がい者の団体の報告や骨格提言を完全実現しようって集まりでした。私も驚いたけど、介助派遣事業所に警察がいきなり家宅捜査に入ったとか聞きました。最近医療が進み出生前に障がいがわかるけど、障がいがあると産まない判断もできる。障がい者だって一人の人なのに、切ない話だな~と思いました。今思うとむかし障がいをなくす研究をしてたとか、むかしに戻ってるな~と。大フォーラムでは色んな障がい者や介助者が五十音一字一字聞いて、目線だけで話す人がいてこんな方法もあるとわかって勉強になりました。

順序は逆になるけど、初めて朝の通勤ラッシュを味わいました~、満員ぎゅうぎゅうで電動車椅子の背もたれも押されて凄かった��四ッ谷の町で迷いました~�����

大フォーラムが終わったあと厚生労働省を取り囲みシュプレヒコール(大勢で目標を声に出してうったえてくみたいな)

皆さんは何かをうっ たえたことはあります か?その時に沖縄辺野 古基地移設の話しも出 て、基地移設は無視で きない話だけど… きないた。

色んな知らない話し も出て、またまだ勉強 不足を感じました。こ れからは情報に敏感こ なり、物知りおじさん なりたいかなと思い ました(*^▽^*)



赤い羽根共同募金報告

大渕 由理子

今年も恒例となった赤い羽根共同募金を行いました。場所は西武新宿線の花小金井駅と田無の二ヶ所で、10月15日木曜と23日金曜の両日とも16時から19時、参加者は一日6名、二日間で12名程でした。キャラバンを共同募金会からもらったので、「今年もみんなで頑張ろう。いくら今年は集まるかなぁ?」など、色んな話が出ていました。

今年は例年になく募金してくれた方が多く、例年通り赤い羽根を取り寄せましたが、途中で足りなくなってしまい、追加で取り寄せることになりました。 集まった金額もなんと25万超えになりました。なかには、小さい子がお金をもって私たちの所に来て募金箱に一生懸命入れようとしている姿がとても可愛く見えました。そして、知り合いの人が通ると、「あっ」と声を掛け、「募金お願いします」と2・3回言って、入れてもらったり(無理やり?)等々、面白い場面もありました。

来年もこの調子で皆さんの協力を得て、スタッフー同頑張りたいと思います。







こだいろいんの

"こかいるいん"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 高田 貴志

こんにちは。小平でコーディネーターをしている高田といいます。ラーメン大好きです。最近で一番美味しかったラーメン店は、八丁堀にある「麺や七彩」。普通、ラーメンの麺は、麺を打ってからある程度ねかせて提供するのですが、そのお店は目の前で麺を打ち、打ちたての麺を食べさせてくれます。そのため、食感が独特でピロピロしています。最高です。スープは喜多方ラーメンのあっさり醤油スープに煮干し粉などを加えたもの。超最高です。所用で私を八丁堀に行かせてくれた某介助者さん、本当にありがとうございました。

話は変わりますが、私は知的障がいの方に関わることが多いこともあり、つい最近に重度の知的障がいを持つ方の介助に入るための研修を外部で受けてきました。その研修の中で、自閉症の障がい特性「こだわり」(特定の物や行為などに強いこだわりがあること)について、あるお話がありました。

「こだわり」は、必ずしも本人の意思によるものではない

「こだわり」は、本人の意思によるものだと思っていたので、必ずしもそうではないという言葉は、私にとって衝撃でした。本人がそうしたいから、そうしていると思っていたから。人によって色々とある「こだわり」ですが、中には対応がなかなか大変なものもあります。それらに対して、単に「そういった方だから」ではなく、「本人だってやりたくてやっているわけじゃない。本当はやっていて苦しいんだよな」では、全然支援者側の気持ち的な部分が違いますよね。激しい「こだわり」に対して関わるとき、本人も、支援者も、大変なこともあるかと思います。ただ後者のように理解することができたら、お互いの大変さが少なくなり、より良い支援ができていけると思います。本人が一番苦しいのに、自分のせいで支援者が苦しんでいる姿を見たら、きっとそれも苦しいんだと思います。

今回聞いたお話は、私にとってとても良い経験値となったので、今すでに関わっている方、これから関わっていく方の何かになってくれたらと思い書いてみました。まだまだこの仕事を始めて10数年。学ぶことはいっぱいあると思います。これを読んでくださっている皆さんと共に、色々と学んでいけたらと思っています。

PS. 西国分寺駅前にある「味噌中華そばムタヒロ」。ここも最近オープンしたお店。煮干し風味のある、濃厚すぎない味噌ラーメン。ここもかなりお勧めです。



最古参コーディネーター 馬場 真美

ストレス解消・・・かな

かっこいい写真を撮るべくコマーシャルフォトの勉強をしたこと(年間数百本の写真を撮り自分でカラーも白黒も現像していました。35 ミリフィルムです)

英会話・ロシア語の学校に通ったこと(英会話はほんの少し役に立っているのかも)

養神館(合気道の道場。杉良太郎も通っていた)に警視庁の機動隊とともに研修生として通い、知る人ぞ知る塩田剛三館長に直々に手ほどきを受けたこと (心残りは黒帯検定前にやむなく辞めたこと)

辰巳国際水泳場で水泳選手として競技に出ていたこと(得意は50M バタフライ。意外でしょ?スリムでしたから。0.5 秒の壁に悔しい思いをしました)

三好鉄生(一世を風靡したけど今は知らない人が多いよね)のライブをプロデュースしたこと(NHK エンタープライズ、サンミュージックの本職の人とかかわったことは今でもプロとしてどうあるべきかみたいなことを考えるときに脳裏に浮かぶほど衝撃的でした)

黒テント(これも知らない人多いよね)の役者と舞台をともにしたこと 反戦反核運動の一端で田無市(現西東京市)の代表で広島の平和式典に参加 したこと(宇野首相の時でした)

日本舞踊やってたとか、油絵描いてたとか、ゴビ砂漠でラクダに乗った…とかあげたらきりがないほど興味本位で(二どれも中途半端ですが)いろいろかじってきました。お金かかるのでアニメのセル画を描くというバイトをしながらやってきました。この職場では私のそういうことを知らない人がほとんどだと思います。それは私があえてそういうこと(プライベートな部分)を言わないでいたからです。控え目でいることが美学でしたから。

この年になって思うのですが、仕事以外に興味本位でやりたいことをやってきたのはやっぱり自分の経験値の幅をすごく広げてくれていたこと、様々な経験の上に立って自分の人生や仕事の「今」があるということを今更ですが自覚し始めています。子育てしながら、仕事しながら、それが興味本位であっても、やりたいと思ったことをやるって大事だと感じています。

自分がやりたいから責任も自分だし、やりたいから気持も前向きだし、何かを学ぼうとしたらなんでも自分の肥やしにしたいし、時間を忘れて没頭できるし、何よりこんな時間が持てることがラッキーと思えるし・・・。そのために

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 2016年1月26日発行 SSKP 通巻第6237号 多少のきついことは乗り越えられたし・・・。

私がヘルパーの仕事を始めた当初は、自分の時間が割と自由に持てることが 良いと思い、それが続けてきた理由の一つでした。

後悔したり他人にいろいろ言われたりすることもあると思いますが、それを 気にしているより自分の成長という意味でやりたい事をやるって大きな価値が あると感じます。そして仕事に向かう自分の姿勢、人に与える影響(悪いなら 悪いなりに考える材料になります)にもきっと結果として良い影響をもたらす のだろうなと思っています。

こう思えば今の仕事に対しても自分が「やりたいと思えるような仕事」ができるように自分の心を磨くステップアップも目指したら、仕事ぶりも気持ちも変わるかもです。

どこでどんな仕事をしたとしても、自分を磨くことをみつけられなければ仕事ぶりは変わらないし、人に求めるばかりの人生になるだけではないかな。と。

今まで美学として言ってこなかったことをあえてこんな場で公表しているのには訳があります。美学と思っていた人生が、それでいいのかな?もっとほかに自分らしさがあるなら今までの概念を思い切ってなくしてしまったら人生観がどう変わるのかと思い始めたからです。その第一歩です。



正解はP15へ

《 活 動 報 告 》

2015 年	10 月	
1 日	(木)	~2 日(金)相談支援従事者現任研修受講(竹島)/GM 会議/ピアカン ILP 会議/
		バリアフリ一障害当事者リーダー養成研修(山嵜、瀧澤)
2 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参加(瀧澤)
3 日	(土)	個別 ILP(淺川)
5 日	(月)	ピアカジュアル
6 日	(火)	GM 会議/マネージャー会議/ピアカン ILP 会議/バリアフリー基本構想勉強会
		(山嵜)
7 日	(水)	障害者センターピアカン
8 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)/~10日(土)ピアカウンセリング集中講座
9 日	(金)	職員会議/報告検討会議
13 日	(火)	個別 ILP(竹島、淺川)/東京都自立生活センター協議会会議(竹島)/マネージャ
		一会議/ふり一ウォーク
15 日	(木)	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/赤い羽根共同募
		金活動/ピアカン ILP 会議
16 日	(金)	報告検討会議
20 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)/利用者交流会/マネ
		ージャー会議/DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
21 日	(水)	~23 日(金)リーダー養成集中自立生活プログラム
22 日	(木)	ピアカン ILP 会議/ふり一ウォーク会議
23 日	(金)	GM 会議/報告検討会議/赤い羽根共同募金活動/ヒューマンケア協会ピアカン
		長期講座参加(瀧澤)
25 日	(日)	全国脊髄損傷者連合会会議(淺川、山嵜)
26 日	(月)	自薦ヘルパー推進協会研修講師電話会議(竹島)/個別 ILP(小泉)
27 日	(火)	マネージャー会議/ふりーウォーク会議
28 日	(水)	~30 日(金)CIL たすけっと来所
29 日	(木)	10.29「骨格提言」の完全実現を求める大フォーラム参加(淺川、瀧澤、阿保)
30 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参加(瀧澤)
31 日	(土)	個別 ILP(淺川)
2015 年	11 月	
2 日	(月)	ピアカジュアル
5 日	(木)	チームリーダー会議/ピアカン ILP 会議/GM 会議/ふりーウォーク会議
6 日	(金)	職員会議/報告検討会議
9 日	(月)	マネージャー会議/障害者センターピアカン
10 日	(火)	マネージャー会議/ふりーウォーク
11 日	(水)	~12 日(木)全国自立生活センター協議会関東ブロック会議(淺川)

- 12 日 (木) ピアカン ILP 会議/CIL くにたち訪問(大渕、阿保)/~13 日(金)交通サポートマネージャー研修(山嵜)
 13 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参加(瀧澤)
 16 日 (月) 個別 ILP(淺川)
- 17 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)/利用者交流会/マネージャー会議
- 18 日 (水) ~20日(金)自薦ヘルパー推進協会川崎研修(竹島)
- 19 日 (木) ピアカン ILP 会議/DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
- 20 日 (金) GM 会議/報告検討会議
- 24 日 (火) 利用者会議/マネージャー会議
- 26 日 (木) 自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)/GM会議/チームリーダー会議/医療情報会議
- 27 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参加(瀧澤)
- 28 日 (土) 個別 ILP(淺川)/小平市自立支援協議会当事者部会を作る会(瀧澤)
- 29 日 (日) 全国脊髄損傷者連合会会議(淺川)/DPI 障害者政策討論集会(大渕、山嵜、阿保)

2015	玍	12	月
2010	_	14	\boldsymbol{n}

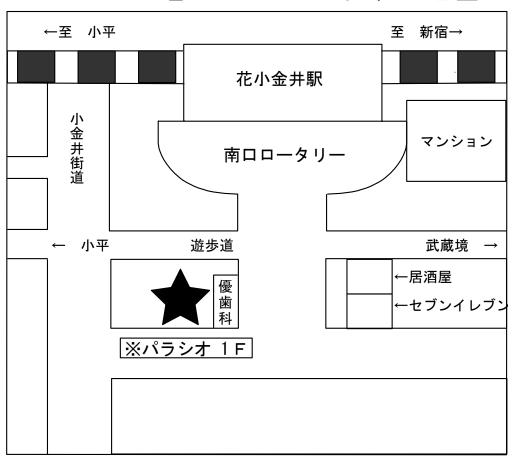
- 1 日 (火) マネージャー会議/ふりーウォーク
- 2 日 (水) 個別 ILP(小泉)/障害者センターピアカン
- 3 日 (木) ピアカン ILP 会議/自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)/GM 会議/チームリーダー会議
- 4 日 (金) 職員会議/報告検討会議
- 8 日 (火) 単発 ILP クリスマス会
- 9 日 (水) 個別 ILP(小泉)
- 10 日 (木) GM 会議/ピアカン ILP 会議/ふりーウォーク会議
- 11 日 (金) 東京都自立生活センター協議会電話会議(竹島)/報告検討会議
- 14 日 (月) 個別支援会議/~16 日(水)全国自立生活センター協議会セミナー(淺川)/ピアカ ジュアル
- 15 日 (火) マネージャー会議/個別 ILP(小泉)/ピアカジュアル会議
- 17 日 (木) 自薦ヘルパー推進協会役員会議(竹島)/東京都福祉保健財団実地調査/GM会議/ILPリーダーズ(大渕、阿保)
- 18 日 (金) 報告検討会議
- 19 日 (土) 個別 ILP(淺川)
- 22 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)/障害平等研修フォーラム(山嵜)/忘年会
- 24 日 (木) ピアカン ILP 会議/GM 会議/医療情報会議/DPI 日本会議バリアフリー部会(山 寄)
- 25 日 (金) 大掃除
- 27 日 (日) 障害平等研修フォーラム(山嵜)

編集後記

早いもので今年もひとつきが経とうとしていますがみなさんいかがお過ごしですか?さて、今年はいろんなことがたくさんある年です。特に CIL・小平が20 周年を迎えます。これまで支えてくださった皆々様のお力添えを心より感謝しております。私もそのうち17年間関わらせていただき(初めは22歳でした)、だいぶオジサンになりました。皆様、これからも CIL・小平に是非お力をかしていただけたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。皆様にとって良い一年でありますように…。

(編集長 小泉)

■自立生活センター・小平 地図



「この人だれでしょう?」の答え:阿保さん

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, 8 8 0
土日日勤(7時~23時)	¥1,700	¥ 1, 9 4 0
夜 勤 (23 時 ~ 7 時)	¥1,700	¥ 1, 9 4 0

- ・ ILP、ピア・カウンセリング利用 ご相談ください。
- ・総合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 - M A I L : 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)

16