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　2019 年 10 月 21 日発行　SSKP　通巻第 7278 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

【表紙写真】2019年６月　長期 ILP フィールドトリップ

2019.10

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　2019 年 10 月 21 日発行　SSKP　通巻第 7278 号

目　次

Unique your Life

ユニークユアライフ

2019.10

報告

ｐ　３　ＪＩＬ総会報告

ｐ　４　お花見報告

ｐ　５　長期ＩＬＰ報告

ｐ　６　ＴＩＬ学習会報告

ｐ　７　BBQ 報告

ｐ　８　ピアスペース報告

連載

ｐ　９　涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

ｐ１２　わたしと障がい

ｐ１４　バリッといい旅

ｐ１５　NEW　FACE 紹介

ｐ１６　ばばぁ～のたわごと

ｐ１７　活動報告

ｐ１９　編集後記・地図

ｐ２０　サービスのご案内

ＪＩＬ総会報告

長田　直也

６月 24 日～26 日に仙台で開催された JIL(全国自立生活センター協議会)の総会とセミナーに参加してきました。いろいろな事情が重なり、当事者職員として働き始めて３か月も経っていない私にまさかの大役です（心の底では、「やった、仙台観光できる！」と思っていたのは秘密ですが)。基本的にはホテルと会場の往復でした。ただ、どのセミナーも内容がとても濃く、勉強になるものばかりで、本当に行ってよかったです。

その中でも、一番衝撃的だったのは「筋ジス病院の地域移行」の話です。CIL 小平も含め全国の CIL が協力して、石川県で 24 時間の介護が 2017 年に保障され、全ての都道府県で 24 時間の介護保障が実現しました。この時自立した方は、元国立療養所の筋ジス病棟を出て、一人暮らしを始めたそうです。一方、筋ジス病棟にいる方の中には、24 時間介助を受けながら地域に出て自立生活ができる、ということすら知らない方が多いという話も聞きました。選択肢が無いことはとても苦しいことですよね。そこで、JIL の中でも、筋ジス病棟の実態調査を手始めに、そのような情報共有をしていこう、というプロジェクトが始まりました。私もこのプロジェクトに携わる予定です。よろしくお願いします。

ほかにも「インクルーシブ教育」のセミナーは印象に残っています。インクルーシブ教育とは、障害の有無や種類に関わらず、みんな同じ教室で学校生活を送ろうという考え方です。小学校から大学院まで普通学校に通った私もこの考え方には賛成で、ついついセミナー中に手を挙げて、皆さんの前で熱弁してしまいました(熱が入りすぎて、写真を撮り忘れましたが、、)。もちろん、反対意見もいろいろと聞けて、とても勉強になりました。今後、普通学校か特別支援学校どちらに通うか(通わせるか)悩んでいる、どのように普通学校に通うの？などの相談を受けることも CIL 小平でやっていきたいと思いますので、ご相談や周りで悩んでいる人がいるなどの情報大募集中です！！

映画「インディペンデント・リビング」完成試写会にも、もちろん参加しました！大阪の CIL に着目し、施設から自立した障害者、これから自立する知的障害者、CIL で働いている当事者スタッフなど様々な立場から自立生活を切り取って上映していました。本当にわかりやすかったです。CIL によって、特色があるのも気づけて面白かったです。年末に全国ロードショーの予定なので、皆さんもよかったら見てください。私ももう一回見ます笑

また、この期間中に数多くの CIL の方と交流することができました。食事も合計で 7,8 団体の方とご一緒させていただき、CIL 立ち上げの話など、貴重なお話が聞けました。こんな感じで２泊３日の JIL 総会・セミナー参加報告とさせていただきます。

（ちなみに写真は緊張しすぎて早く会場入りし、余計緊張している長田です笑）

お花見報告

大渕　由理子

去る３月２８日に、毎年恒例の利用者交流会におけるお花見会を小金井公園で行いました。

今年は桜の開花が遅く、その日は例年より少ない２，３分咲きで花は寂しかったですが、利用者の方の参加が多く、今回は自立したばかりのニューフェイスの方も参加しました。皆が集まるころは曇り空で、少し肌寒い感じでしたが、時間が経つにつれ日差しも出てきて、暑いぐらいでした。

お昼は８７５Ｂｅａｎｓお手製のお弁当で、お店で売っているような揚げ物ばかりではなく、煮物や魚などヘルシー志向でした。お弁当に桜餅を毎年付けていて、今年は私の家の近所のお団子屋さんのものにしました。Ｂｅａｎｓのお弁当は２回目で、去年好評だったので今年も注文をして、美味しく食べながら皆でお喋りをしました。

食後の運動的に午後はゲームをやりました。内容はフルーツバスケット、椅子取りゲームでした。盛り上がったかは定かではありませんが・・・怪我も無く楽しいひと時を過ごす事が出来ました。

来年は桜が満開で見頃の日に出来たらいいなと思い、尚且つもっと利用者さんに参加してもらえたらと思っています。

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　2019 年 10 月 21 日発行　SSKP　通巻第 7278 号

長期ＩＬＰ報告

塩崎　裕章

自立生活センター・小平では毎年、５月初旬から７月中旬まで、長期自立生活プログラムを行っており、今年も開催しました。プログラムは基本的には毎週木曜日にあり、回数は全 11 回です。

自分は去年の長期 ILP にも参加しており、全 11 回出ました。今回も前回同様、障がい者運動の歴史、生活していく上で必要な金銭と制度のことについて学びました。また、難しいことだけでなく、介助者をつけて指示を出しながら（指示介助）調理実習をする（今回作ったのはピーマンの肉詰め、ほうれん草のお浸し、味噌汁）、フィールドトリップで自分ではなかなか行かない場所に出かける、など楽しいこともありました。因みに、今年のフィールドトリップでは上野にある国立科学博物館へ行きました。

博物館は建物内部が少し複雑な造りで、迷うことが心配でしたが、展示物をいろいろ見て回れて、他の受講生と話もできたりして、最後まで迷わず回れたので結果良かったです。
そのほか、自分の障害のこと、介助者との関係、掃除・洗濯のことなど、前回と同様にやって、改めて振り返りの意味も含めてできたのかなと思います。

このような長期 ILP ですが、結論から言うと今回は諸事情により、９回までを行い、長期 ILP としては終了という形になってしまいました。
今回、９回までだったので、第 10 回の「家族との関係」と最後の今までの感想・反省、すべて終わった後のいつもの打ち上げができませんでした。残念ではありますが、こういった判断になることもあるのだなと思いました。
できなかったところばかりを書きがちですが、むしろ９回までしっかりできたのかなと思います。
そろそろ終わろうと思います。まだまだ文章が下手ですがお許しください。

ＴＩＬ学習会報告

新井　ひかり

私は、６月 28 日（金）にたましん RISURU ホールで行われた TIL の学習会に参加しました。内容は、バリアフリー法改正後の動向と今後の取り組み提案という内容でした。具体的には、９つあり、１．改正バリアフリー法その後の動き、２．移動等円滑化評価会議、３．マスタープラン・基本構想、４．ホテル、５．地方の公共交通機関の整備、６．電車のホームの車両の段差と隙間の基準化、７．UD タクシー、８空港アクセスバス、９．今後の運動です。

特に印象に残ったことは４つあります。

１つ目は、ホテルです。
2019 年９月１日から、バリアフリー法の改正でバリアフリールームが今までホテル全体に対して１室だったのが、客室数１％以上義務（2,000 ㎡以上かつ 50 室以上）になりました。また、同じく 2019 年９月１日東京都の建築物バリアフリー条例で一般客室（1000 ㎡以上）もバリアフリー整備義務になりました。室内の段差解消、入口 80 ㎝以上、トイレ・浴室入口 70 ㎝以上（努力義務は 75 ㎝以上）です。けれども、入口に入るときに車いすで展開するのに幅が狭いといった課題があるという話を聞いて、ホテルで過ごしづらいと思いました。

２つ目は、地方の公共交通機関の整備です。
バリアフリーに関する計画（ハード・ソフト取組計画）の作成・実施状況の報告が義務化され、毎年６月末までに提出（2019 年度のみ初年度のため 12 月末）されることになりました。対象事業者の要件は、平均利用者数が 3,000 人以上/日の旅客施設を設置・管理する事業者、輸送人員が 100 万人以上/年の事業者です。都市はバリアフリー化されているのに、地方のバリアフリー化が進まないので、制度を変えていく必要があると思いました。

３つ目は、電車のホームの車両の段差と隙間の基準化です。
今までの段差と隙間の目標数値の基準は、できるだけ小さく・段差５㎝×隙間 10 ㎝で、単独乗降できませんでした。大阪メトロ・海外のソウル地下鉄・台北地下鉄は独自の基準を設け、全ての乗降口でホームと車両の段差と隙間を解消しました。くし形ゴムを使うことで、車両を傷つけない工夫がされていました。また、23 人で実態調査をしたところ、段差２㎝×隙間５㎝が達成率 100％で、段差４㎝×隙間６㎝もしくは段差３㎝×隙間８㎝だと達成率 80％でした。達成率 100％の基準で、駅のホームの改修がされ、単独乗降できるといいと思いました。

４つ目は、UD タクシーです。
UD タクシーは３つの問題がありました。１つ目は、乗降に時間がかかることです。64 項目の手順を 24 項目まで減らしたそうです。２つ目は、乗車拒否です。国土交通省が乗車拒否は法令違反で、運転手の研修をするように通達を出しました。３つ目は UD 認可基準です。乗車できない車いすがあるので認可基準の見直しが必要ということでした。全ての車いすが乗れるように改善されるといいと思いました。

今回、TIL の学習会に参加して、進んでいることもありましたが、課題も多いと思いました。障害者職員の山嵜さんから頼まれたモニターを通して、少しでも制度がいい方向になるように積極的に意見を出したり、検証に参加したりしたいです。

ＢＢＱ報告

澤田　佳士

４月 27 日(土)に毎年恒例のバーベキューを行いました。場所は例年通り、小金井公園。今年は、予報では雨かもという感じでしたが、当日は少し弱めの雨だったので、なんとか外で開催できたのは良かったです。ただ地味に寒くて、自分はブルブル震えながら火のそばにいましたね。笑

今回のメニューはお肉とアヒージョ、スープなどなど。あとは目玉として、鯛の塩釜にチャレンジ！食べ方が難しかったと思いますが、みなさんいかがでしたでしょうか。もうちょっと塩をカチカチにしたかったのは反省ですが、鯛自身の素材の旨みがあり、自分は美味しかったと思います！
それにしても皆さん良く食べますね～。笑

ゲームは、ゲーム担当がいつも以上に張り切ってくれたので、盛りだくさんの内容でしたね。おそらく過去最長時間だったと思います。みなさん寒い中、アグレッシブにゲームに挑んでいる姿がとてもステキでした。

天候はあまり優れなかったですが、今年もたくさんの方が来てくださり、すごく良いバーベキューになったと思います。これもお越しいただいた方々、お手伝いにご協力いただいた方々のおかげだと思います。本当にありがとうございました。また来年のバーベキューも楽しみです。

ピアスペース　飯能ムーミンバレー報告

阿保　弘平

ぴあスペースでムーミンバレーパークに来てみました。えっ、ぴあスペースって、なんぞやって？ぴあスペースとは、障がい当事者が集まり、自分たちでやりたいことを企画して、外出したりみんなで好きなものを作ったりして交流するイベントです。

私は飯能に行くのに、ひばりが丘にバスで出てから電車で行きました。ひばりが丘から私は電車で 2,3 駅と思ってたのに意外と 6,7 駅で遠いんですね(^-^;(私が単に出かけてない世間知らずなだけだって？まぁそうですね)

飯能についてからもまたバスでしたが、車椅子で５、６人だと、バスも意外と時間かかりますね。待つ時間も色々考え事が出来るし楽しいですね(えっ、なにを考えてたのかって？それは秘密です。まぁ、秘密にすることでもなく夏休みは本川越とかに行くのもいいかもって感じです。あと、もちろんパンも食べてました)。

バスでムーミンバレーパーク近くについてから、色とりどりの傘のトンネルを通り、ムーミンバレーパークの入場口まで行き、入場券を買い入りました。入口近くは買い物が出来るところがまとまっていて、そこを抜けたら博物館とかムーミンハウス、舞台ステージとかがありました。わたしたちはまず博物館でお昼を食べに行きましたが、そこはムーミンモチーフのメニュー(ムーミンモチーフって？まぁ、言葉で難しいのでぜひみなさんも行ってみて下さい)があり、わたしはハヤシライスを食べました。

食べたあとは博物館の方に行きました。博物館はムーミンの作者のことやムーミンの本の歴史とかがあり、わたしははじからはじまで集中して展示物を読んでしまい、みなさんとはぐれて迷惑かけちゃったかも。意外とムーミンの作品おもしろそうで今度読んでみようかな？

博物館のあとは舞台ステージをみなさんと見に行きました。

わたしも全てのことに面白さを見つけられる大人になりたいです。(もう、31 歳ですけどね)

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

皆さまこんにちは。今年の夏も暑かったですね。皆さんはどう過ごされましたか？お祭りや、花火に出かけた人、家でじっとしていた人。どれも夏の過ごし方ですね。

さて、今日のお話は題名とはちょっと違うけど、私が毎年初夏から秋にお墓参り行っている近所の『全生園』のお話をします。全生園って知っていますか？ハンセン病の方々が住んでいる場所です。住んでいるというのは現在の言い方で最近までは隔離されていた場所です。

私が初めてその場所の横を通ったのが 1990 年初旬頃。その敷地はどこもコンクリートの高い塀で囲まれていて中の様子は全く分からなかった。なぜ囲まれているのかはわからず、ただ正面玄関に大きく縦に書かれた『全生園』という文字と、その場に立つ門番の人が印象的だった。

知らないことをそのままにしておくことが嫌いな私は通り掛かった女性に声を掛けた。『全生園はどんな場所なのですか？』女性『ハンセン病の人が入っている施設よ。入らない方がいいわよ。ウツルから』と説明された。ウツル？伝染するってこと？

ハンセン病と聞いて知っている！と気づいたがウツルかどうかは疑問だった。思い切って門番に聞いてみたが、やはり関係者でなければ入れなかった。

当時の私はまだ病気になる前で独身生活を謳歌していた。だからなのか、社会のなんにでも興味があり、その一つがこの出来事だった。

それからハンセン病のことは私に関係なく人生が続いていた。変わったことは結婚して子供ができ子育てに奮闘していた。だが病気になり車いす生活になった。

車いすに対応するにあたり引っ越した家がなんと全生園の近所。奇遇だった。なぜかワクワクしたのをいまでも覚えている 2002 年の秋。

手術を繰り返しそのたびに体力が落ちた私のリハビリの場所を探していたら、当時入れなかった全生園が自由に入れることになっていた。そして何かが変わっていた。すぐにはわからなかったがはっきりとわかった瞬間に愕然とした。高かったコンクリートの壁が金網になり、見通しがよくなっていたのだ。それで調べた。1996 年に隔離政策が廃止されていたのだ。私がハンセン病に興味を示さなくなった後、私が自分の生活だけを満喫していたその時に時代が少しだけ動いたのだ。

これまでハンセン病の人々はハンセン病とわかった時点で各地にある施設に

家族から引き離され隔離された。病院は園内でしか診てもらえず、買い物は園内通貨でしかできなったその生活からやっと解放されていた。

話は戻って。早速体力を戻すために全生園にはいった。ＢＦで自走には取っておきの道が続いていて、一つの街のような風景が広がっていた。
長屋が続き各家のお庭には花や野菜が植えられていた。細い道で家々がつながり宗教区、売店、入浴施設とブロックごとに分かれ、ブロックの道角にはスピーカーでいろんな鳥の声をだしていた。これは駅のホームを想像して欲しい。階段になっているところには鳥の声を出しているとおもう。視覚障害者への階段があるよ。という警告音。それと同じように病気が目に及び見えない当事者の人が曲がり角がそれぞれの鳥の声で認識できるように工夫されていた。
道端では井戸端会議をされていたり、家の縁側で新聞を読んでいたりする人も見かけた。そんな中を手動車いすでヘイこらへいこら動いていたんだから『何してるの？』と、声をかけられても仕方がない。
正直に体力づくりだと説明すると、気持ちよく歓迎してくれた。時にはちょっと待って！とお庭から野菜をもぎり『健康にいいから食べなさい』と持たせてくれたり、一緒に井戸端会議に参加した。
その時の会話で記憶に深い内容がある。『私たちは差別をうけて苦労した。まだ何も変わらないけど、障害の人も大変でしょう・・』と。そのころの私はまだ療養中だったので、社会にでることが少なかった。だから意味が分からなかった。がそれから間を置かずバスの乗車拒否に合い差別を受け理解することになる。

そんなリハビリの途中に納骨堂をみつけた。園の人々が亡くなり引き取り手のない人が収められていることがわかり、その日から毎年お参りすることにした。この時から私の全生園通いが始まったのだ。
周囲は緑に囲まれとても静かな一角になり寂しいな、とも感じる。
納骨堂の入り口には全生園のある東村山市が発信した、東村山市は差別をしない。という文言が書いてある大きな大きな石碑が立っている。差別はしない？ホントかよ・・・

今年も初夏になるべく明るいお花と飲み物を持って手を合わせた。
ただ変わったことがある。映画で『あん』が放映されてからお供えやお花が多く供えられている。それまでは何もない寂しささえ感じる場所でしかなかったが、それからは必ずお供え物がある。
お参りした後は必ず隣にある資料館に行く。ハンセン病の人々の生活の歴史がわかる。そこにも何度も通った。行って必ず思う。同じ人として、もっと早く知らなければならなかったと。
資料館の案内通りに進み、時にはなぜこんな思いをしなくてはならないのかと感じながらも案内に従い進む。ハンセン病の特効薬が発明された時代や隔離生活に対し国の政策の過ちを認めさせるために抗議行動をしていた時代もある。

その時代も変わり解放され、当時の総理大臣が謝罪している場面にきた。私はこれでやっと差別から解放されたのかとほっとした。資料もそう見えた。当事者が喜んでいる新聞の切れ端がいっぱいあったから。でもそうではなかった。案内の最後の一つに来てある一文に衝撃でなぜか涙が止まらなかった。馬鹿みたいに泣いた。その一文はこうだ。「取り戻せなかったもの〇〇。」だ。今の障害者である私の生活と重なった。

この〇〇を知りたい人は是非一度全生園に行ってもらいたい。（ここではあえて〇〇にします。）

さて、この数年の園内は随分変わった。まず長屋が解体され散歩していても当事者と出合わなくなった。これまでは資料館の案内も当事者だった。帰る時には必ず不自由な手で飴を握り私の目を見て、気を付けて帰るようにと言いその飴をくれた当事者の人はもういない。

井戸端会議をした周辺の家もない。購買もない。あるのは介護付き施設が新しく建ち、高齢になった当事者が入っているということだ。

この数年は特に、井戸端会議をしたおばさんや野菜をくれたおじさん達に思いを馳せお参り後の散歩をする。あの頃の長屋の道をたどり歩くと今年は長屋跡に休憩所ができていた。休憩所に入り当時を懐かしく思い出しながら周辺を見渡し敷地の大きさを初めて感じた。

そして改めて感じる。この囲われた世界でどんな思いで１日を過ごしてきたのだろうかと。。。

春はたくさんの桜が咲き誇り、秋は緑の多い園内の紅葉が言葉にできないほど美しいところです。

わたしと障がい
-EPISODE3-

澤田　佳士

今回は、自宅に帰ってから、自立訓練施設でのことを書きたいと思います。

退院してから３か月間、実家に戻り生活をしていました。一人暮らしをしたい、仕事をしなきゃという思いを持ちながら、実際にはなかなか行動には出せず生活を送っていました。家族の手も借りながら１日６、７時間の重度訪問介護を受けて生活をしていましたね。

親は親で人生を楽しんでもらいたい、自分の介護で親の時間を奪いたくないという気持ちがあったので、なるべく実家でもヘルパーを使うようにしていました。

３か月が経ち、そんな生活にも飽きたのと、もっと色々とできるようになりたいという思いもあり、以前から話をもらっていた、静岡にある伊東重度障害者センターという、リハビリ施設に入所することに決めました。

２年間、施設の寮に入ってみっちりリハビリ。海の近くの山の上にある施設だったので、脱走はできない刑務所のようなところだったかもしれません。笑そこでの生活は、ベッドに自分で乗り移る訓練や、スポーツ訓練、パソコンの訓練などをしていました。

最初は、施設内のリハビリ場所への移動だけでヘトヘトだったり、介助がないと行けませんでしたが、最終的に全部自分で車椅子をこいで行けるようになったのは、力がついたなぁと実感したところです。

施設では、ベッドに自分で上がれない人は 20 時には介助で横にならなければいけない、自分で入浴ができない人は週に２回の介助浴、着替えがその時しかできないなどのルールがあり、不便さはありました。

自分は施設内でも障害の重い方だったと思います。一生そこで生活ではなかったので、頑張れましたが、そうでなければキツかったかなぁ。

その分自分でできるようになろうと頑張れたのはありますが、後から入ってきた人にできることが抜かれていくのはすごく悔しかったり、ベッドに自分で

あがれる人はいつまでも起きていられたので、20時にベッドにあげてもらうしかできない自分への不甲斐なさ、情けなさはありました。
　１年ちょっと経って、自分の運動機能の限界、できることの限界を感じてしまい、できない自分への悔しさでリハビリ中に泣いてしまったこともありましたね。
　元々、施設を出た後もできないところはヘルパーを使う。今できることをここで増やして、一人暮らしや仕事と自分の中ではイメージはあったけど、それでも自分のことを自分でできないことは悔しかった。

　そこでの出会いでアニキ的な存在の人がいました。その人は障害を言い訳にはしないで今できることをやると考えて前向きにリハビリ生活をしていて、その人の生き方に共感できたのと、単純にカッコいいなと思えてコバンザメのようについていっていましたね。
　タバコの吸い方もその人に教わりました。笑
　そんな自分のリハビリに対するモチベーションや、今の自分の生き方のプラスになる出会いもありました。やっぱり人によっては自分より障害の度合いが良くて動ける人でも、俺なんてダメだ、あいつはあんな動けていいなぁみたいに、比較したり、ネガティブな人もいたので、なんかそういうのは嫌だなぁと思うこともありました。

　障害の度合いなんて、運みたいなものだし、羨ましがってもなんにも変わらない。それよりも障害の度合いなんて言い訳しないで、生きていった方がカッコいいな自分、と入所前から思っていたことが、よりこの施設の経験で自分のあり方に確信を持てたかもしれません。車椅子になって、生きるって決めたからには自分の人生楽しくするのは、自分だとより思えるようになりましたね。
長くなりそうなので、また次回にします！
続く。

バリっといい旅

今回の案内人→長田　直也

第三回目の「バリっといい旅」の案内人をさせていただく長田です！私も今回２回目の登場ですね～。決して、編集委員の AB O先輩から脅されて書いているわけではないですよ汗。自分の意思で書いています、、多分。

今回私は友人と九州旅行に行ってきました。鹿児島・熊本・福岡に１泊ずつする３泊４日の無謀な旅行です。結論から言うとほぼ移動のきつい旅行でしたね。よいこの皆さんはマネしないように。

まずは、一泊目の鹿児島。旅行一週間前のぎりぎりに気付いたのですが、鹿児島空港から鹿児島市に行く方法が無い！！健常者なら高速バスに乗ればよいのですが、問い合わせたところ車いすでの乗車は難しいとのことで、泣く泣く福祉タクシーを用意。先輩方に聞くと旅行あるあるだそうです。いい勉強になりました。

市内の観光をしつつ、桜島にも行ってきました。桜島へのフェリーはすべてスロープのため車いすでも OK。ただ桜島を周回するバスは基本満員で、乗れず泣。こうなったら車いすで一周してやる！と思い、歩き続けるも 30 分ほどで、「あ、これ日が暮れるやつだ」と思い断念。後で調べてみると、徒歩だと１周 10 時間ほどかかるらしいです(´∀｀)

市内では、さつま揚げの買い食いやシロクマ(アイス)発祥の店で、シロクマを堪能。特に焼酎のお湯割りを片手に食べた黒豚のしゃぶしゃぶは絶品でしたね～。締めの鹿児島ラーメンも頂きました。

二泊目は熊本。鹿児島から新幹線で１時間程度ですかね。復興中の熊本城を見学。ちなみに、熊本城はもともと天守にエレベーターが無かったそうですが、復旧に合わせて設けるそうです！そんな理解のある熊本市に少しでもお金を落とそうと、ハイボールを片手に馬刺しを堪能。刺身だけではなく、握りやしゃぶしゃぶ、すき焼きや焼き肉などいろいろな食べ方があるんですね。もちろん全部食べてきました。ちゃっかり熊本ラーメンの桂花本店も訪問しました。

三泊目は、福岡。熊本から新幹線で１時間かからない程度ですかね。まずは中洲の屋台で熱燗片手に串焼きやおでん、焼きラーメンを堪能。そのあとも、ビール片手に水炊き鍋。いや～、いまさらながら食べてばかりですね笑。最終日は、この旅の本当の目的である学問の神様菅原道真を祀る太宰府天満宮に参拝。無事修士課程を修了できたことを感謝してきました。境内は割とバリアフリーでしたが、博多からのシャトルバスに乗れないのは、玉に瑕ですね。

そんなこんなで旅行してきました！最後まで読んでいただきありがとうございました。

New Face

木村　祐己

皆様、初めまして。木村 祐己（キムラ　ユウキ）と申します。この度職員として働くことになりました。約 10 年くらい働いていましたが、ご存じない方も多々いると思いますので軽い自己紹介をしたいと思います。生まれも育ちも埼玉県の狭山市と言うところです。お茶が有名で、それ以外紹介出来る所が何もありません！（笑）時間がある方は行ってみて下さい。オススメはしませんが（笑）今は川越市に住んでおり、こちらは色々と有名な観光地等もあり知っている人もいると思います。駄菓子屋横丁は行ってみて下さい。こちらはオススメです（笑）

プレゼントを貰う為に誕生日もお伝えします（笑）1990 年 10 月 29 日生まれの今年 29 歳になります。気持ちは 18 歳くらいなのですが、最近は気持ちに身体がついてこず焦りを感じています。少しでも身体を動かしたと思っていますが、何しろ面倒くさがりなので中々上手くいかず現在にいたります。昔から運動神経がいいだけが取り柄だったので、取り柄がなくなってしまう恐怖に怯えています（笑）

趣味は、弱いのですがお酒を飲みに夜の楽しいお店に行ったり、ダーツとかボーリングが好きです。

性格ですが、恥ずかしがり屋ですぐ緊張します。口下手で自分から話かける事があまり得意ではないのですが話始めるとすぐに懐き勝手に喋っています！！とってもいい人なので気軽に話しかけてね♡

こんな私ですがこれから色々な挑戦をして失敗や成功をし、今より何倍も人として成長していきたいと思っています。至らぬ点は多々あると思いますが精一杯頑張っていくつもりなので、以前から知っている方もこれから知って下さる方もどうぞ宜しくお願い致します。

最古参コーディネーター　馬場　真美

日々の積み重ねって大事だとつくづく感じた休日でした

日がなー日のんびり過ごしたいと思って、お盆休みに山中湖に行ってきました。これまではエアコン必要なしの涼しい避暑地だったのですが、今年はさすがに日中は暑かったです。それでも世界遺産のある土地柄、訪れる人々は多いですね。行き帰りの高速道路も渋滞がひどかったので下道の道志村を横切る道を行きました。くねくねと山道もありますがキャンプ場や釣り場、川遊びのできるせせらぎを抜けるので爽快です。

これまで何度も富士五湖へは行ったことがありますが、富士山そのものに感激することは余り無く子供を遊ばせるには適当の距離感と涼しさに惹かれていたのかなとあらためて思ったりしました。

ただ、今回はのんびり一人旅。気ままにどこを車で走っても富士山が見える。宿からも全景ではないですがちゃんと見える。歳のせいか「毎日富士山が見える生活ってとってもいいなぁ」と思ったりしました。それに水が何と言っても美味しいです。蛇口をひねれば冷蔵庫で冷やしたように冷たい富士山の天然水が出てきます。お風呂も富士山の天然水。何より贅沢ですね。

こんなところに住みたいと初めて感じさせてくれました。すごく若いときはマリンスポーツやら、短距離マラソン（河口湖マラソンとか）身体を動かすことが好きでしたが今となってはグラスやアクセサリーのガラス製品を作ってみたり、ただただ座って景色を眺めてみたりとそんな事に幸せを感じます。

人の喧騒に巻き込まれず、仕事の忙しさに惑わされず、自分の価値観を押し付けず、相手の価値観を押しつけられず、でも互いに尊重しあえるそんな生活がしたいと思うのは、喧騒に巻き込まれ、仕事に惑わされているからでしょうか。

でも、こんな歳（来年は古希）になり、やりたい事、求められている事、やらなければならない事、できる事がまだまだあると実感しています。しばらくは「日がなー日のんびりの隠居生活」はお預けですね。

「今という時は無駄ではない過去という時間が積み重ねられていること」そして「健常者、障害者問わず関わってきた人の格段の多さ」この二つの積み重ねにより、また前向きに新しい価値と未来が開けていこうとしていることに感謝しています。

《 活 動 報 告 》

2019 年　2 月		
1 日	(金)	職員会議
4 日	(月)	障がい者センターピアカン
5 日	(火)	マネージャー会議／ピアルーム
6 日	(水)	個別 ILP(竹島)
7 日	(木)	ピアカン ILP 会議／～8 日(金)バリアフリー障害当事者リーダー養成研修(山嵜)／ステップアップ研修会議／地方支援会議
12 日	(火)	個別相談(竹島)／マネージャー会議／利用者交流会／羽田空港 UD 委員会(山嵜)／利用者交流会
13 日	(水)	CIL ちょうふ来所(竹島)
14 日	(木)	ステップアップ研修／ピアカン ILP 会議
15 日	(金)	東京都自立生活センター協議会東京都交渉／報告検討会議
18 日	(月)	ステップアップ研修／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)／個別ピアカン
19 日	(火)	個別相談(竹島)／チームリーダー会議／ピアカン ILP 会議／交通エコロジー・モビリティ財団来所(山嵜)
20 日	(水)	個別 ILP(竹島)／合同会議
21 日	(木)	個別 ILP(竹島)／自薦ヘルパー推進協会会議(竹島)／単発 ILP ピザ作り
23 日	(土)	浜松市役所研修(山嵜)
26 日	(火)	研修会議／ステップアップ研修／マネージャー会議／ピアカジュアル
27 日	(水)	個別 ILP(竹島)／～28 日(木)CIL 青森来所(竹島)／駅ボランティア手引き作成委員会(山嵜)
28 日	(木)	通信会議／ピアカン ILP 会議／UD タクシー研修打合せ(山嵜)／観光庁打合せ(山嵜)

2019 年　3 月		
1 日	(金)	職員会議／小平市特別支援学校連絡会(阿保)
2 日	(土)	ステップアップ研修
4 日	(月)	障がい者センターピアカン
5 日	(火)	マネージャー会議／ピアルーム
7 日	(木)	ピアカン ILP 会議
8 日	(金)	ステップアップ研修
12 日	(火)	マネージャー会議／ピアルーム
13 日	(水)	ステップアップ研修
14 日	(木)	ピアカン ILP 会議／ILP リーダーズ
15 日	(金)	関東運輸局横浜運輸支局 UD タクシー研修(山嵜)
17 日	(日)	ステップアップ研修
18 日	(月)	個別ピアカン

19 日	（ 火 ）	チームリーダー会議／マネージャー会議／ピアカジュアル／駅ボランティア手引き作成委員会(山嵜)／ピアカン ILP 会議
20 日	（ 水 ）	個別 ILP(竹島)／合同会議／個別支援会議／自薦ヘルパー推進協会講師会議(竹島)
22 日	（ 金 ）	報告検討会議
26 日	（ 火 ）	研修会議／マネージャー会議／利用者交流会お花見
27 日	（ 水 ）	個別 ILP(竹島)／小平市障害者団体連絡会定例会(瀧澤)
28 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議
29 日	（ 金 ）	お墓参り

2019 年　4 月

2 日	（ 火 ）	マネージャー会議／ピアルーム会議
4 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
5 日	（ 金 ）	職員会議
8 日	（ 月 ）	自薦ヘルパー推進協会蒲田研修(竹島)／障がい者センターピアカン
9 日	（ 火 ）	マネージャー会議／ピアスペース
10 日	（ 水 ）	自薦ヘルパー推進協会蒲田研修(竹島)
11 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議
15 日	（ 月 ）	自立支援協議会当事者情報部会(瀧澤)／個別ピアカン(新井、塩崎)
16 日	（ 火 ）	チームリーダー会議／マネージャー会議／ILP リーダーズ(大渕、新井)
17 日	（ 水 ）	個別 ILP(竹島)／個別支援会議
18 日	（ 木 ）	ピアカン ILP 会議／自薦ヘルパー推進協会研修講師会議(竹島)
19 日	（ 金 ）	報告検討会議
23 日	（ 火 ）	利用者会議／マネージャー会議／交通エコロジー・モビリティ財団打ち合わせ(山嵜)
25 日	（ 木 ）	個別 ILP(竹島)／ピアカン ILP 会議
26 日	（ 金 ）	創立記念日
27 日	（ 土 ）	親睦バーベキュー

【写真】2019 年 4 月
親睦バーベキューにて

編　集　後　記

みなさん　こんにちは

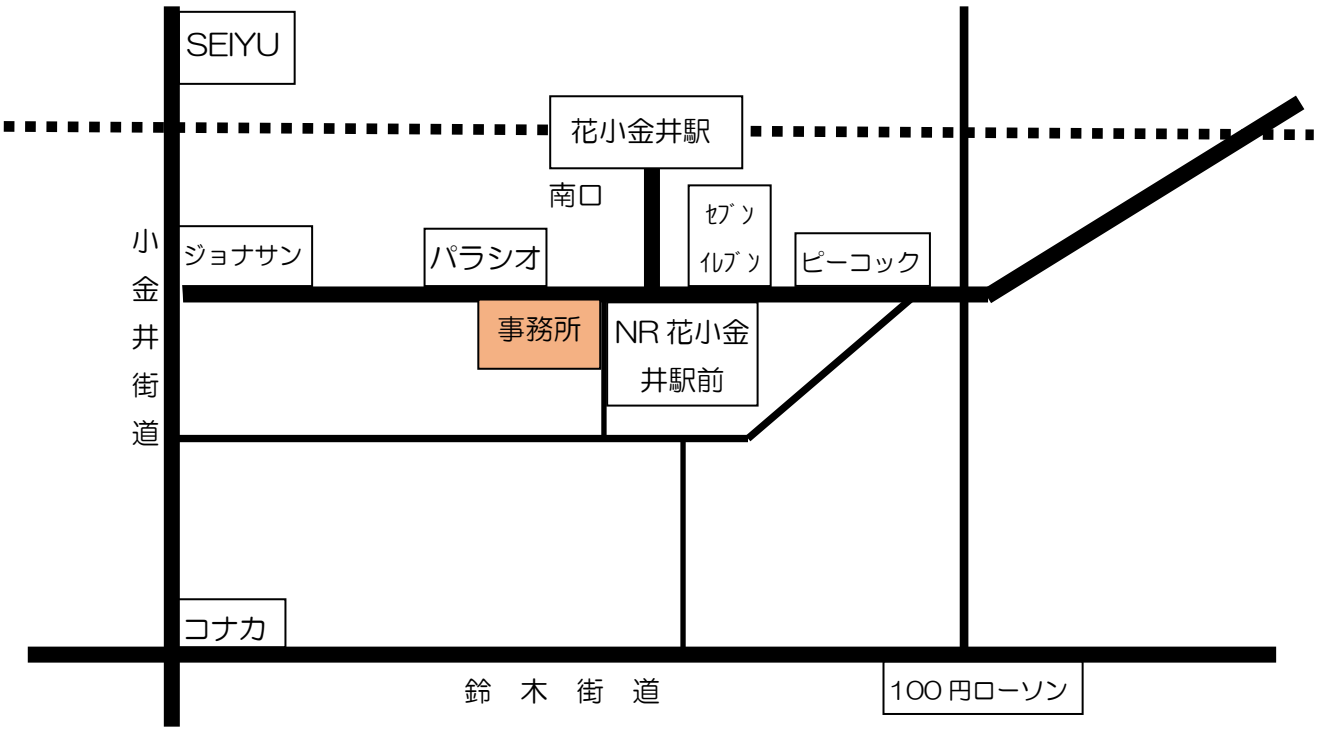
最近わたしは映画を見に行ったり、町中の小さな喫茶店を探して行ったりが楽しみです。

映画では実写版のアラジンを見に行きました。実写版とは何かをふと調べてみたら、アニメ監督の押井守監督いわく「実写素材を使ったアニメである」と書いていて、わたしもなんのこっちゃと意味不明です。

みなさんも映画を見に行ったりしてみてください(わたしはけっして映画会社のまわしものではありません w)

（編集委員　阿保）

■自立生活センター・小平　地図



２４時間・３６５日介助派遣

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。
・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
１－１８－４５－１０－１Ｆ
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
世田谷区祖師谷3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷102号室
（定価　100円）