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　2020 年 8 月 26 日発行　SSKP　通巻第 7491 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 11 月　単発 ILP 大井競馬場

2020.8

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　2020 年 8 月 26 日発行　SSKP　通巻第 7491 号

目　次

Unique your Life

ユニークユアライフ

2020.8

報告

ｐ　３　ごあいさつ

ｐ　４　ピア・カウンセリング集中講座報告

ｐ　５　単発ＩＬＰ　ビアガーデン報告

ｐ　６　夏祭り報告

ｐ　７　メインストリーム協会訪問

ｐ　８　並木祭報告

ｐ　９　ピア・カウンセリング長期講座を受講して

連載

ｐ１０　わたしと障がい

ｐ１１　活動報告

ｐ１５　編集後記・地図

ｐ１６　サービスのご案内

ごあいさつ

自立生活センター・小平

竹島　けい子

皆さま、新年度に自立生活センター・小平通信『ゆにーく your らいふ』の発行を予定しておりましたが、発行が遅れておりまして誠に申し訳ございません。

今日猛威を奮っております、新型コロナウイルス感染症の影響だけでなく通信の編集に取り掛かることが難しい状況が続いておりました。今後は継続して発行していく予定ですのでどうぞよろしくお願い致します。

今号では、当団体の前年度からの活動をまとめて報告させていただきます。

昨年 12 月に、一名の方が自立しました。人手不足のなかでの支援でしたので、十分なサポートができたとは言えませんでしたが、互いに協力しあいながら自立を実現させることができました。ご協力いただきました皆さま、ありがとうございました。

また、今年 8 月にも一名の方が自立しました。今年も引き続き、重度な障がい者が地域で当たり前に暮らせるように支援を続けていきます。

早いもので、今年の 2 月 1 日に前代表・川元恭子の七回忌を迎えました。その際には川元の生まれ育った香川県の小豆島に職員みんなで研修旅行をすることもできました。他団体の皆さまにもご参加いただき、誠にありがとうございました。川元が築いてきた CIL 小平の理念を大切にしながら、三十周年に向けてさらに発展していけますよう精進して参ります。

自立生活センター・小平は、今後とも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力を注いで参りたいと思います。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。

新型コロナウイルス感染症により皆様におかれましても大変な状況が続いていると思いますが、一日も早く収束するように心からお祈り申し上げます。

ピア・カウンセリング集中講座報告

大渕　由理子

去る１０月２日（水）・３日（木）・４日（金）とピア・カウンセリング集中講座を行いました。今回で早１８回目の講座となり、会場は自立生活センター・小平事務所となりました。

今年の受講生は利用者の方が１名、当事者職員１名が研修という形で参加しました。例年は地方からも参加していたのですが、今年は同じ時期に各センターでピアカンの講座があったためか、地方からの参加者がいませんでした。

内容的には、ピアカンの歴史やセッションをやりました。セッションとは話を聞き合うということです。普段なかなか言えないことを障害者同士で自分の気持ちを伝える練習をし、誰かに伝えることの大切さを知ってもらうのがこの講座の目的です。受講生の方たちにこれからの生活に役立ってもらえるようになればいいなと思っています。

単発 ILP　ビアガーデン報告

阿保　弘平

今回私たちは夏の風物詩 ビアガーデン にきてみました。新宿の京王デパートうえで小平の利用者の方数名が参加しました。

会場は屋外で最初は少し雨が降りそうでひやひやしましたが、しだいに晴れてきてよかったです^-^　私たちは植物の屋根のある長テーブルに陣取りました。

いつもは屋根なしの机なのですが、いい日陰も出来て、わたしも日焼けしなくてすみました(毎年日焼けで泣いてましたが今年は皮むけの日々はまぬがれそうです。えっ、日焼け止めクリームをぬればいいって? そりゃ、持ち歩くの忘れるんですもん^^)

料理やアルコール類はその都度買う形式で、みんなおもいおもいのお酒やおつまみを買って食べてました。みんなおなかもふくれて、いい笑顔で解散しました。(えっ、私も食べまくりました。もちろん^^　太ってませんように)

時間になる前に私はデパートの中で北海道フェアかなんかで夕張メロン味とミルク味のミックスアイスクリームをたべました^^　さすが北海道で濃厚なミルク味でした。

いろいろうろつきましたが、さすが新宿、お高いですね^^:::

屋上に出る前にペットグッズを扱ったお店があるのですが、そこで私はペットの首輪につける猫のフェルトグッズを買って、かばんにつけてました^^

夏祭り報告

塩崎　裕章

みなさま、どうも、塩崎です。今回もまた、この通信の原稿を、との依頼があり書いております。さて今回は夏祭りについてです。

例年は７月末ころに開催していた夏祭りですが、当日台風という悪天候に見舞われてしまい、やむを得ず１週間後に延期という形をとり、どうにか無事に８月初めごろに開催いたしました。

そして今回の夏祭りで初めて、事務所イベント幹事を任されることになりました。

自身の夏祭り参加は、これで２回目になります。

夏祭り初参加の時は１か所開催で、大盛況だったこともあり、自分のいた場所からほとんど移動できなかったことが記憶に残っていました。

そこで、今回の夏祭りで初の試みではあったものの、会場を２か所に分けてできたことは、良かったと思います。

出店を２会場に分けたことで、来場してくださった方々がうまく分散し、前回のように混みすぎて身動きがとりづらいということは発生しなかったからです。

出店は「そば」と「チョコバナナ（手作り体験型）」、「かき氷」、「わたあめ」、「射的」、「ヨーヨーすくい」、ドイツビールと一緒に食べ物を楽しむ「オクトーバーフェスト」などがありました。

それぞれ、会場に設けられた食事スペースでゆったりと過ごしていただくことができていたのではないかと思います。

さらに今回、２会場の様子がお互いに分かるよう、映像でつなげるということもしました。

今回も、たくさんの方に来場いただきました。

ありがとうございました。

メインストリーム協会訪問報告

長田　直也

２０１９年 11/1～2 の一泊二日で兵庫県西宮市にあるメインストリーム協会を訪問してきました！！訪問の理由は「筋ジス病棟の未来を考えるプロジェクト」の対面会議の参加です。国としては、地域移行を推奨しているのですが、なかなか進んでいないのが現状で、そこを当事者団体としてどう運動していくべきか、話し合ってきました。

夜はお待ちかねの交流会！関西名物のお好み焼きをご馳走になりました。店で食べるものよりはるかにうまかったですね～。それと驚くことに、事務所の中に駄菓子屋がありました！！懐かしい駄菓子がズラリ。お好み焼きと言い、駄菓子と言い、なんだかとても居心地がよかったです。

それと対面会議のすきを見て、インクルネット西宮の講演会に参加してきました。インクルネットとは「インクルーシブ教育を進めるネットワーク」の略で、しょうがいのあるお子さんとそのご両親、また CIL の当事者職員などで組織されています。定期的に就学・学校生活等に関する相談会や講演会を開いていて、今回は「バリバラ」コメンテーターの玉木さんがゲスト講師として来ていました！小平市や近辺の地域でも同じようなネットワークをつくりたいですね。

実際に訪問してみて、メインストリーム協会や西宮市の介助保障制度についてもいろいろ知ることができました！良いところはどんどん吸収していきたいですね。

並木祭報告

宮下　勇一

所沢市並木にある国立障害者リハビリテーションセンター（略称：国リハ）と、隣接する国立職業リハビリテーションセンター（略称：職リハ）が合同で開催する文化祭「リハ並木祭」。卒後は親元に戻る方がほとんどだという当事者や国リハのスタッフに、自立生活という選択肢を紹介するために行ってきた出展も、今年で４回目となりました。

今年の展示も、障害当事者が地域で暮らすために必要な情報や、ＣＩＬの活動内容の紹介などを中心に行い、今年は新たに当センターのスタッフの澤田くんの映像を流しました。映像は、昨年自立した彼が、家探しをしたり住宅改修の打合せをしたりといった、自立までの軌跡をドキュメンタリーとして撮影したものです。

澤田：自分の映像を観てもらって、最初は恥ずかしかったけど、その場でお客さんの反応が見られたのはよかったし、去年よりたくさん相談が受けられた。国リハには自分と同じ頚損の当事者が多いので、共感や興味を得られたんじゃないかな。相談者は青森、茨城、千葉など全国から来ていて、生活の先行きに不安を抱えてたり、地域資源がなく思うような介助を受けられていない。一人暮らしをしたいけど、どうしたらいいかわからない。ひとまず生活できていたとしても、満足に生きている人は少ないんだと感じた。

こういう展示をやっていくと、いろんなことにつながる。不安だったり困っている方の相談に乗れたり、一緒に活動していく仲間が増えたり。介助犬のブースの人と名刺交換してＣＩＬ以外の団体とも出会えた。まだ幼い障害児の親が興味を持ってくれたのを見て、毎年続けていけば、いつかこの子が大きくなった時に支援できるかもしれないなとも思えた。ほかの場所でもこういう活動をしていきたい。

団体理念を振り返る機会にもなった。ＣＩＬはただのヘルパー派遣事業所ではなく、誰かの人生を支える団体なんだと感じた。多くのスタッフにもそれを感じてほしい。

来年以降の展示内容はまだどうなるかわからないが、新しいチャレンジもしたい。

出展の責任者の浅川さんも「今年は当事者がたくさん来て興味を持ってくれた。映像を観て自立までの流れやイメージが持てたことがよかった。本人がいるので質問もしやすかった。年齢も近く障害も同じだと、自分もできるんじゃ

ないかって思える。個別の相談につながったケースが２例あり、当初の目的だった『自立の窓口』になれてきている。
　ＣＩＬのことを具体的に知る機会は少ない。まずどんなことをやっている団体か知ってもらう。それが意味として大きい。来年も出会いを求めて出展したい」と意欲的でした。

～ピアカウンセリング長期講座を受講して～

阿保　弘平

　みなさん、こんにちは。
　ピアカウンセリング講座は、去年に自分の体調を壊してから約３年ぶりの参加で、楽しみと不安がありましたが参加するとリーダーも受講者もいいかたで、ホッとしました^^
　主催はヒューマンケア協会と IL みなみ Tama が共催でやって頂きました。
　講座あとは受講者の方たち二人と食事に行き、地方の実状とかを話し合いました。
　CIL 小平がやっている 24 時間介護派遣保障は、いろんなセンターから見たらすごいことで、私が旅行したいろんな地方でさえ 24 時間出ることはありえないと聞き、小平がやっている 24 時間介護派遣保障とかは守り抜かないと行けないと痛感しました。
　また 11 月と楽しみにしながら前期は終わりました(一部、わたしの体調管理の甘さで、部屋で休んでました。すみません)。
　そして 11/17 から 11/19 の二泊三日で後期講座に参加しました。場所は多摩障害者スポーツセンターです。
　今回一番の学びは相手に誠実に向き合い、自分の体調に誠実に向き合い、無理をしないこと。
　ピアカウンセリングは奥深いですね。
　長期講座も一回受けても覚えきれない内容ですし、大切な仲間も見つかります。これを読む皆さんもピアカウンセリングを学んでみませんか?
　今回長期講座を企画していただいたリーダーの方々ありがとうございました。~~今回~~いろんな初めての体験もしてほんと楽しかったです。ピアカウンセリングには基本守秘義務があるので、お伝え出来ないこともありますが、それは参加して感じてください。
(後期３日とも、うまいと噂の多摩スポのカキフライ定食を食べました^^)

わたしと障がい
-EPISODE4-

澤田　佳士

今回は、施設の後半から退所までを書きたいと思います。
リハビリ施設での生活も慣れ、後半には施設の会長になって、納涼祭や忘年会の企画をやったりもしていました。
その時やっていたことは、今やっているイベント幹事に近いものを感じています。
納涼祭でも仮装をして、カラオケをしていましたね（笑）　施設内に無料でカラオケができる部屋があったので、週末はみんなでよく歌っていて、そこで肺活量は鍛えられた気がします！

２年間でできることも増えました。
車椅子にも一日中座れるようになったり、軽く漕げるようになったり、一人で新幹線に乗って、実家に帰れるようにもなったり、外のお店に飲みに行けるようになったり、体力、社会で車椅子で生活するすべを身につけることができるようになったと思います。

また、入所中に CIL 小平の人たちが CIL の紹介に訪れたこともありました。
その時来たのは淺川、新井、他２名だったような・・・うろ覚えで申し訳ないですが。
その時が初めての CIL 小平との出会いとなりました。
IL の自立の話を聞きましたが、全くその当時の自分にはピンとくるものはありませんでした。
できることを増やすリハビリをして、介助の手をなくそうとしているさなかなのに、24 時間ヘルパーをつけての生活！？そんなのキツくない！？プライベートないじゃん！？っていうのが率直な感想。
なんでも介助者にやってもらうなんてなんか弱そう、できることはくらい自分でやるわ、くらいにその当時の自分は思っていましたね。
まさか自分が今その生活をしているとは思ってもみなかったです。笑
たまたま東京出身で地元も近いのが僕だけだったので、話と淺川の名刺だけ受け取ってその日を終えました。
あの時の繋がりがあって今があるんだなぁと思います。
その後２年間のリハビリを終えて、実家に戻ることになります。続く。

《 活 動 報 告 》

2019 年	5 月	
5 日	(日)	DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
7 日	(火)	自薦ヘルパー推進協会研修講師(竹島)／ピアカン ILP 会議／ピアスペース
8 日	(水)	合同会議
9 日	(木)	長期 ILP①／交通サポートマネージャー研修打ち合わせ(山嵜)
10 日	(金)	職員会議／CIL 立川来訪
12 日	(日)	全国脊髄損傷者連合会定例会(山嵜)
13 日	(月)	個別 ILP(竹島)／個別ピアカン(塩崎)
14 日	(火)	個別 ILP(竹島)／マネージャー会議／ピアスペース／ピアカン ILP 会議／DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
15 日	(水)	個別 ILP(竹島)
16 日	(木)	個別 ILP(竹島)／長期 ILP②
20 日	(月)	障がい者センターピアカン
21 日	(火)	マネージャー会議／DPI 日本会議バリアフリー部会／ピアカン ILP 会議／長期 ILP 勉強会
22 日	(水)	長期 ILP フィールドトリップ下見
23 日	(木)	長期 ILP③
24 日	(金)	ほっとループ総会／報告検討会議／自立生活センター・小平総会
27 日	(月)	ピアカン集中講座(長田)
28 日	(火)	利用者交流会／マネージャー会議／DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)／ピアカン ILP 会議
29 日	(水)	個別 ILP(澤田)
30 日	(木)	長期 ILP④
31 日	(金)	大掃除
2019 年	6 月	
1 日	(土)	交通エコロジー・モビリティ財団サポートマネージャー研修打ち合わせ(山嵜)
3 日	(月)	～4 日(火)CIL さっぽろ来所(竹島)／移動円滑化評価会議(山嵜)
4 日	(火)	利用者会議／マネージャー会議／ピアカン ILP 会議
5 日	(水)	研修会議／～6 日(木)交通エコロジー・モビリティ財団サポートマネージャー研修(山嵜)／個別 ILP(澤田)
6 日	(木)	長期 ILP⑤
7 日	(金)	CIL 立川来所(竹島)、職員会議
10 日	(月)	障がい者センターピアカン／個別ピアカン(新井)
11 日	(火)	東京都自立生活センター協議会総会(竹島)／マネージャー会議／ピアスペース
13 日	(木)	長期 ILP⑥／DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
14 日	(金)	厚生労働省来所・見学(竹島、長田)／JICA 研修打ち合わせ(山嵜)
17 日	(月)	個別 ILP(澤田)

18 日	(火)	チームリーダー会議／利用者交流会／DPI 日本会議バリアフリー部会勉強会(山嵜)
19 日	(水)	個別 ILP(竹島)
20 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会研修講師スカイプ会議(竹島)／長期 ILP⑦
24 日	(月)	～25 日(火)全国自立生活センター協議会総会(長田)
25 日	(火)	ピアカン ILP 会議／マネージャー会議
26 日	(水)	小平市障害者団体連絡会シンポジウム(瀧澤)／交通エコロジー・モビリティ財団打ち合わせ(山嵜)
27 日	(木)	長期 ILP⑧
28 日	(金)	報告検討会議／東京都自立生活センター協議会学習会(新井、塩崎、長田)

2019 年　7 月

2 日	(火)	ピアカン ILP 会議／マネージャー会議
4 日	(木)	長期 ILP⑨／東京都交通局研修(山嵜)
5 日	(金)	職員会議
8 日	(月)	長期 ILP 補講(竹島)／障がい者センターピアカン／個別ピアカン(塩崎)
9 日	(火)	CIL 町田来所(竹島)／マネージャー会議／ピアスペース
11 日	(木)	長期 ILP⑩／ピアカン ILP 会議
16 日	(火)	チームリーダー会議／全国介護保障協議会常任委員会スカイプ会議(竹島)／利用者交流会／DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
17 日	(水)	介助者研究会(長田)
18 日	(木)	長期 ILP⑪／ピアカン ILP 会議
19 日	(金)	自薦ヘルパー推進協会コーディネーター研修(竹島)／報告検討会議
23 日	(火)	マネージャー会議／ピアスペース
25 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会研修講師スカイプ会議(竹島)／ピアカン ILP 会議
26 日	(金)	報告検討会議／小平市自立支援協議会(瀧澤)
27 日	(土)	夏祭り
29 日	(月)	個別 ILP(大渕、澤田)
30 日	(火)	マネージャー会議

2019 年　8 月

1 日	(木)	ピアカン ILP 会議／長期 ILP 反省会
2 日	(金)	職員会議／東京都自立生活センター協議会勉強会(澤田)
6 日	(火)	CIL 日野 ILP 受講(長田)
8 日	(木)	ピアカン ILP 会議
9 日	(金)	研修会議／福祉のまちづくり学会(山嵜)
10 日	(土)	単発 ILP(ビアガーデン)
13 日	(火)	利用者会議／マネージャー会議
15 日	(木)	ピアカン ILP 会議
16 日	(金)	東京都自立生活センター協議会会議(竹島)
17 日	(土)	JICA 研修打ち合わせ(山嵜)
19 日	(月)	個別 ILP(竹島)

20 日	(火)	チームリーダー会議／マネージャー会議／全国介護保障協議会常任委員会スカイプ会議(竹島)／利用者交流会／～21 日(水)交通エコロジー・モビリティ財団サポートマネージャー研修(山嵜)
21 日	(水)	個別 ILP(竹島)
22 日	(木)	ピアカン ILP 会議／人事院研修打ち合わせ(山嵜)
23 日	(金)	報告検討会議／JICA 南アフリカ研修(山嵜)／介助者研究会(長田)
26 日	(月)	障がい者センターピアカン
27 日	(火)	ピアカン ILP 会議／ピアスペース／DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
29 日	(木)	東京都自立生活センター協議会学習会(瀧澤、長田)

2019 年　9 月

3 日	(火)	マネージャー会議／人事院研修(山嵜)
5 日	(木)	ピアカン ILP 会議／～6(金)日本財団講師研修(山嵜)
6 日	(金)	東京都自立生活センター協議会勉強会(澤田)／職員会議／全国自立生活センター協議会インクルーシブ教育プロジェクトスカイプ会議(長田)
9 日	(月)	小平市自立支援協議会(瀧澤)／個別ピアカン(新井、塩崎)
10 日	(火)	マネージャー会議
11 日	(水)	人事院研修(山嵜)
12 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会スカイプ会議(竹島)／ピアカン ILP 会議
17 日	(火)	チームリーダー会議／医療情報会議／マネージャー会議
18 日	(水)	自薦ヘルパー推進協会川崎研修(澤田)
19 日	(木)	ピアカン ILP 会議
20 日	(金)	報告検討会議
24 日	(火)	個別 ILP(竹島)／マネージャー会議／全国介護保障協議会常任委員会スカイプ会議(竹島／ピアスペース
25 日	(水)	福祉機器展(長田)
26 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会研修講師スカイプ会議(竹島)／ピアカン ILP 会議／介助者研究会(長田)

2019 年　10 月

1 日	(火)	ピアカン ILP 会議
2 日	(水)	～3 日(木)ピアカウンセリング集中講座
4 日	(金)	東京都自立生活センター協議会勉強会(澤田)
8 日	(火)	マネージャー会議
10 日	(木)	ピアカン ILP 会議／介護保障協議会常任委員会スカイプ会議(竹島)／個別 ILP(澤田)
11 日	(金)	職員会議
15 日	(火)	利用者交流会／マネージャー会議
17 日	(木)	ピアカン ILP 会議／個別 ILP(澤田)／就労支援センターほっと訪問(瀧澤)／全国自立生活センター協議会インクルーシブ教育プロジェクト(長田)
18 日	(金)	研修会議／赤い羽根共同募金
19 日	(土)	国立リハビリテーションセンター・国立職業リハビリテーションセンター・リハ並木祭

21 日	(月)	個別ピアカン(塩崎)
24 日	(木)	赤い羽根共同募金
25 日	(金)	報告検討会議
26 日	(土)	静岡バス事業者研修(山嵜)
29 日	(火)	マネージャー会議／全国介護保障協議会常任委員会スカイプ会議(竹島)／～30 日(水)交通エコロジー・モビリティ財団サポートマネージャー研修(山嵜)／ピアスペース
30 日	(水)	大掃除
31 日	(木)	ピアカン ILP 会議

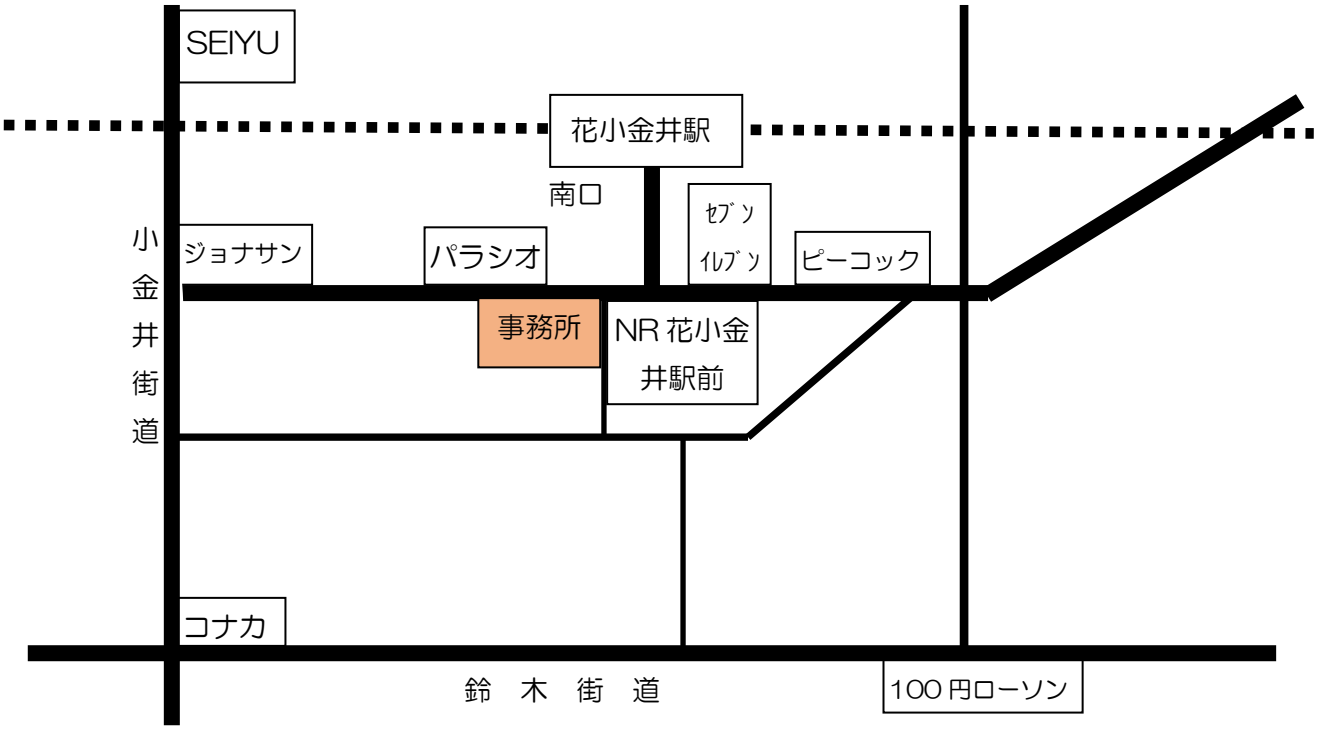
2019 年	11 月	
1 日	(金)	～2 日(土)メインストリーム協会訪問(長田)
4 日	(月)	静岡バス事業者研修(山嵜)
5 日	(火)	利用者会議／マネージャー会議／個別 ILP（淺川）
7 日	(木)	ピアカン ILP 会議
8 日	(金)	職員会議
9 日	(土)	脳卒中友の会（淺川）
11 日	(月)	個別ピアカン(新井、塩崎)
12 日	(火)	ピアカン ILP 会議／マネージャー会議
13 日	(水)	合同会議
14 日	(木)	ピアカン ILP 会議／単発 ILP
16 日	(土)	しずてつジャストライン研修(山嵜)
17 日	(日)	全国脊髄損傷者連合会定例会(淺川)
19 日	(火)	チームリーダー会議／医療情報会議／マネージャー会議／利用者交流会／地域生活センターあさやけ訪問（瀧澤）
20 日	(水)	個別 ILP(竹島)／小平福祉園訪問(瀧澤)
21 日	(木)	ピアカン ILP 会議／個別 ILP(澤田)／ILP リーダーズスカイプ会議(長田)／当事者検討会
25 日	(月)	障がい者センターピアカン
26 日	(火)	当事者検討会／マネージャー会議
28 日	(木)	ピアカン ILP 会議／個別 ILP(澤田)
29 日	(金)	報告検討会議
30 日	(土)	静岡バス事業者研修(山嵜)／発達障害勉強会(長田)

編　集　後　記

みなさん、こんにちは
今回はコロナ騒動でなかなか編集会議をもてなくて、通信発刊をすることが出来なくて申し訳ありません。
いまこれを書いてるときは暑い自宅の室内です(エアコンとせんぷうきはつけてます)。
このコロナ騒動の換気と室温管理は難しいですね。
みなさまも熱中症対策とかにも気をつけて日々をおすごしください。

（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）