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】2020年6月 馬場退職 記念写真

2020.10

目次

Unique your Life

ユニーりユアライフ

2020.10

報告

- p 3 代表交代のごあいさつ
- p 4 代表交代を経て今、思うこと
- p 6 部屋とコロナと私
- p 9 CL 小平のコロナ対策について
- p 15 ありがとうございました ~退職にあたって~

連載

- p11 涼子の交通アクセス こんなんでいいん会
- p 1 4 バリっと出前
- p 16 活動報告
- p 18 編集後記·地図
- p 19 サービスのご案内

代表交代のごあいさつ

自立生活センター・小平 新代表 淺川 都



みなさまこんにちは。9月より新しく代表になりました淺川都です。小平市に住んでいます。障害は、頸髄損傷で24時間介助者に入ってもらい生活しています。

私が自立生活センター・小平で働き始めたのは 2007年の 12月からで、いま 13年になります。事務局長として 6年働いてまいりました。至らぬ私を、その間皆さまに支えていただいたことに感謝申し上げます。

なぜ、私が小平で働き始めたかというと、自分の自立の時に受けた小平のサポートのしかたを見てとても良いと思いました。人の人生を 180 度変えることが出来るのです。自立後に、創立者の川元さんから一緒にやってみないかは声をかけてもらったのがここで働き始めたきっかけです。それまでの自立となんでした。私の自立の時にでからまくいかず、何度も話しては平行線のようけにはいかず、が折れそうになった事もありました。でも、どうしても諦めるわけには諦めるいました。でも役所と話してくれました。そんなに熱くかかりりまでです。そのおいばでもました。他人の私にこんなに熱くかかりあるです。そのおかげで、自立生活を始める事ができました。働きかる時にであるのだろうかと考えたこともありますが、私になんかできるのだろうかと考えたこともありますが、私になんかできるを伝えることや、他の自立者に自分の経験を伝えることや、他の自立者に自分の経験を伝えることや、でも返していくことではないかと思いました。でも適していくことではないかまりまました。

今、私が障害を持ってから 30 年経とうとしています。自分の人生の半分以上障害者として生きて来ました。今の私にあるものは、そこでの経験しかありません。しかし、この経験は他の誰も持っていないものだと思っています。そこが私の持つ強みかとも思っています。これから、みなさま一人一人の力を借りて共に学び、互いに高め合い私自身さらなる成長をしていきたいと思っています。皆さんも私の成長に付き合ってもらえたらと思っています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

代表交代を経て今、思うこと

自立生活センター・小平 前代表 竹島 けい子



私が自立生活センター・小平を初めて訪れたのは今から 21 年前の事です。今とは比べものにならない、小さな小さな事 務所でした。

東京都の全身性介護人派遣事業(現在の重度訪問介護につながる制度)を使って長時間介助を受けたいと事務所を訪れたのが始まりです。それまでの制度は措置の時代だったので、午前中の派遣と午後15時ぐらいに30分のトイレ介助の派遣

を受けていました。時間が短く制約の多い介助で、これからもずーっとその様な生活しか送れないのは余りにも不自由で困っていました。

一生こんな生活を送らなくてはいけないのかと悲観もしていました。事務所で川元さんに話を聞いてもらい、自宅訪問があり、これから何をしたいの?とか、何時から何時まで介助者を入れたいの?など質問を受け、制度を使うのは行政から決められているものだと思っていたので、自分で決めて良いと言われたのが、新鮮で少し困りもしましたが、今でも鮮明に覚えています。

CILの事も何も知らず、まず介助者派遣から始まりました。当時、8時間介助者が入り、生活が安定し外出が自由に出来る様になった頃、CIL・小平で働かないかと打診がありました。障がい者の自立支援をする事に興味はあったのですが、家庭があってやれるかなと、期待と不安で職員になりました。

まず長期ILPから始まり、他団体でピアカン集中講座を受けたりしながら、 自立支援を担当させて頂くようになりました。小平でピアカン集中講座を初め て開催したのもその頃です。

職員研修旅行も提案し始まりました。地方出張や相談などいろいろ任せてもらえる様になり、充実していました。

事務所に職員も多くなり、パラシオに引っ越したときには、自分の机が持てたと嬉しかったのが、昨日の様に思い出します。

通常の食事会だけでなく、月のみちという、夕方から利用者さんたちに来ていただくイベントも始めました(今は実施していませんが)。

忙しさの中にも充実した時間を過ごしていました。ただ、CIL・小平では介助者や職員が夜、話しをしたり、食事をしたりと交流を深めていたので、そこに参加出来ないのは少し寂しかったです。

小平の仕事(ピアカンや ILP)も順調に定着して、少しずつ利用者さんも増えていきました。

アッという間に事務所も手狭になっていきました。次の事務所を考えなくてはと、いくつかの CIL を見学させてもらったのもこの頃です。また、コンサルタントを入れて、組織を変えていく準備も進めていました。

その間に障がい者相談支援センターぴありすを開設しました。基本的には ILP などを受講した自立生活の理念のある方の計画を一緒に考えるという姿勢 で現在も業務を行っていますが、今ではそうではない方の相談も受けることも 増えています。

ぴありすを開設した頃、前代表が病に倒れ状況が一変します。

治療に専念しながらも、団体の後を考え、淺川、竹島と夜遅くまで話しをしていました。

私は前代表のもとで障がい者の自立支援をして行きたいと思っているだけだったので、運営や会計の事も何も知らず知らず過ごして来てしまい、そこから 急に団体を運営する意識が芽生えました。

現在の新事務所への移転し、事務所が広くなり、クリスマス会などを公共のスペースを借りずにやれるようになりました。利用者さん、障がい者職員ともに増えていきました。そうなっていったのはひとえに CIL・小平の理念に沿って自立をしたいと思ってくれた利用者さん、それをサポートしてくれる介助者の皆さんのおかげだと感謝しています。

その一方で、団体が大きくなってきたがゆえの色々な問題も見えてきて、前回の組織改正から現状にそぐわなくなってきた部分があり、当事者主体をより強固にするための組織改正を新代表のもとに皆で考えています。

これからも基本理念は忘れずに、しかし、変わりつつある時代に合わせて、 どんな障がいを持っていても自己実現できるような社会になるように運動を続 けていきたいと思っています。

代表就任中は皆さん、大変お世話になりました。ありがとうございました。 退任後もゼネラルマネージャーとして支援をしていく所存でありますのでこれ からも CIL・小平をよろしくお願い申し上げます。

部屋とコロナと私

瀧澤 真沙志



こんにちは。

8月は毎日、暑かったですね。 そして9月になってもやや暑い。

クーラーで暑さをしのぎ、自宅の窓から見える入道雲やセミの鳴き声に季節を感じる楽しみをみつけながら原稿を書いています。

現在も新型コロナウィルスに関連するニュース等が飛び交っている昨今、如何お過ごしでしょうか。外出自粛など、今

迄体験したことのない出来事が今年は多くて「季節の移り変わりも体感する機会も減って、いつの間にかふと気づけば夏が始まっていた」そんなふうに思って過ごす今日この頃です。

こことは違う頁でも若しかしたら触れられているかと思いますが、CIL 小平では新型コロナウィルス感染拡大防止の策として、コロナ対策班が立ち上りってそれの対応がされていたり、その他にも職員が在宅ワークを積極的に取り入れたり、これまでにないかたちで仕事に当たっています。

在宅ワークに切り替わり、当事者職員からは、

「移動の負担軽減になり会議に臨みやすくなった」

「在宅ワークが長く続いて人と会う機会が減って寂しく感じる」 そんな声も耳にします。それで、私はと云うと在宅で過ごす時間が特に多かった5~6月は、顕著に気持ちが沈む時間が多く、それを仕事に没頭することで 気持ちを紛らわせていた様に振り返ると思います。

もともと、私は幼少期 4 歳ごろから発作と付き合ってきた関係で、不定期ではあるものの、無性に不安感に襲われることが 10 代後半から 16 年ぐらい続いていて、気持ちの切り替えに自転車等で有酸素運動を生活の中に取り入れ、工夫をこらしてきたのですが、それも出来ない状態が長く続いていました。

これからどうしたものかと、心細い思いでいた5月頃に、それでも「気持ちに余裕を持てるように、心身ともに持っていきたい」と早朝に起きて散歩と新

しい試みを生活の中に意識的に取り入れる様になりました。7~8月は猛暑に耐えられず、朝起きて読書へと切り替わったのですが、以前より不安に駆られ気持ちが沈むといったことが無くなった様にも、いま振り返ってみると思います。そんなこんなを生活に取り入れながら、必要に応じて事務所出勤の時もあれば在宅で仕事を行う日も、、、そんな具合で5月から今まで生活を過ごしてきました。

さて、そろそろ本題を書きます。【在宅でなにをしているか】

在宅ワークが始まった頃の私は PC ソフト・・・特に遠隔ツール (line 電 話、Skype、zoom、Webex meeting、Teams、Slack などを指しています) に着目して、「沢山あるけど、結局どこが違うの?どんな備え付け機能がある の?」「多分、コロナは当面続くとして、公共施設の利用も当面駄目だろうか ら、それに代わる方法は無いか?」「今年の ILP やピアカンは対面じゃないか たちで行うとすれば、遠隔ツールを使うのが適当だろうけど、今まで使ってい た line 電話や Skype が本当に使うのに適切なんだろうか?」なんて、今後の 内外の業務を行うのに「既存の連絡方法以外で適切なものはないか?」あれや これやと必要性を感じて職員のサポートを借りながら調べ始めていた頃だった かと思います。始めた当初は「遠隔ツールを知る」というところから始まり、 現在では私も含めて「耳から入る情報だけでは障がい特性上、発言を汲み取る (理解する)のに限界を感じている、そんな障がい当事者職員がいるのではな いか?」と日々の会議でのやり取りの中で感じていたこともあったので、情報 保障(意味:知る権利を保障するもの、身体的なハンディキャップにより情報 を収集することができない者に対し、代替手段を用いて情報を提供することを 指す言葉)に関して、代表やマネージャーに報告を重ねながら動いています。

もともとの切っ掛けを遡ると、仕事をする中で関わってきた市の行政機関や市内の他事業所等と行う会議で、私が頭を悩ませ問題意識を抱いていたことがありました。そこでは、会議を行うにあたり、障がい当事者への個別な障がい特性を考慮した上での合理的配慮の提供が、十分にされていない様に感じてしまったり、市内の公共施設での会議体を見渡すと、未だにハード面等のバリアが当たり前の様にあったり、そこへ移動可能な障がい者だけが当事者としてみなされることに疑問を抱いていたという経緯もありました。

私はそれ自体に関して「"いまは"問題だ」とは言い切らない姿勢でいるのですが、「そうした状況の上でどの様なものを具体的に取り入れる事で、合理

的配慮の提供が図れるか?」それを積極的に思考する姿勢に立ち切れていないこと・文言だけ立派で細かな問題点に目を向ける姿勢に立ち切れていないことに常々、外部の会議体では問題意識を抱いてきました。「障がい特性も個別性があるから・・・」と云う意見で立ち止まらず、「個別性があるから、どういった姿勢で関われば目の前に居る障がい当事者が無理なく会議体に出席できるのだろうか?」そこに思いを馳せて、その当事者の言葉を傾聴して一緒に模索する姿勢がまだまだ不足している様に、市内の会議体に出向くとヒシヒシと感じてしまうのです。そんなことを、グルグル長年問題意識を持ち試行錯誤で考え動いていたものだから、緊急事態宣言が出た時には「緊急事態宣言が出たりしたことで、また障がい当事者が蚊帳の外にはじかれるのは目に見えていることだなぁ」と危惧する思いを抱きながら自宅のTVを見てぼそっと1人呟いていたのを覚えています。

私が外部で関わる他事業の方々は、私たちの様な運動性がある障がい者団体ではない為、一朝一夕には障がい当事者目線と云ってもその価値を本当の意味で見出せていない、若しくは見出す必要性に CIL 程価値を置いていない所も少なからずあります。

なので現実に落としていくと、私が問題意識を抱いている点を共有して解決方法への具体的アプローチへとは、中々スムーズにいかないのが実態なのだろうとも。そんな理解もしています。だけども"であるからこそ"あの手このでは手法を変えて粘り強く障がい当事者と云う立場に立って関わり続けることに"いまは"価値を私の方としては見出してもいます。コロナ禍の後押しもあって、遠隔ツール導入は私が想定していたよりも早く実施テストも行われ、環境としては以前より一歩前進と外部の会議体も変化を感じているものの、それを用いる必要性を、異なる考えにある立場の方々に適切に理解を促す難しさをにてもいます。それと同時にやりがいも。まだまだ終息の見通しが付かないコロナ禍で、それとも付き合いながらこれからも当面は内外で活動を続けるのだと思います。新しい生活様式にまだまだ馴染めず、戸惑う部分もあるけども新しく生活の中に取り入れている早朝に起きて"散歩したり読書したり"と変とを楽しめる気持ちに、これからも自分自身の気持ちを持っていきたいなぁ、とそんなふうに考えています。

CL 小平のコロナ対策について

佐藤 草作

新型コロナウイルスが全世界で大流行していますが、その影響はもちろん CIL 小平にも押し寄せてきました。CIL 小平では、日本での流行が拡大した 3 月下旬から、「新型コロナウイルス対策 PT(コロナ PT)を立ち上げて、この感染症にリアルタイムで対応できる体制を整えました。行ったことは、①コロナに関する最新の情報を幅広く集める、②情報を分析検討して、必要な対策を考える、③決まった対策を利用者、介助者へと伝える、④利用者、介助者に何か異変があった時に、すぐに対応方針を考える、の 4 つに大まかに分かれます。以下、それぞれの項目ごとに行ってきたことをご報告します。

- ①では、厚生労働省や東京都など行政機関の公式な情報をベースにしつつ、医療機関や研究所など幅広く情報を収集してコロナ対策に役立てられるようにしました。世界的に未知のウイルスだということもあり、情報が様々に飛び交う中から、信頼できるものを洗い出す作業はとても大変なものでした。
- ②は、集めた情報の中から、「障がい者の地域生活を支援する」という CIL 小平の目的に何がマッチするのかをコロナ PT で議論しました。〇か×かという正解がない中で、本当に必要なことを見極めるためにかなりの検討を重ね、その結果を「まもってほしい 12 のこと」という形にまとめました。
- ③は、情報を実際に伝達していくプロセスです。必要な時に必要なことをスピーディーにお知らせできるように、基本はメールでの配信とし、それに合わせて代表からの動画メッセージや必要な対策についての資料添付など、なるべくわかりやすく具体的な内容の発信を心がけました。また、一方的な伝達にならないよう、インターネットを通じて相談を受け付ける窓口の設置や、感染症対策についての意見を全利用者・介助者に聞くアンケート調査なども行いました。
 - ④では、コロナを疑わせるような症状が出た時に、即座に電話会議を行い、対

応方針を決めていきました。また、いち早く体調の変化に気づいて対応できるように、一日 2 回の検温報告を全ての利用者と介助者にお願いしました。検討は休日や夜間になることもありましたが、皆さまのご協力もあって素早く異変に気付き、対応することができています。

コロナは未知のウイルスです。日々情報が変化していますし、対策も長期化してきています。この状況が利用者・介助者の方々のかなり大きな負担になっていることは、ひしひしと感じられます。本当にこのような対策が必要なのだろうか?大げさなのでは?と感じる方がいる一方、もっと厳しい対策が必要なのではないか?と感じる方もいます。どちらの気持ちも十分に理解できるのですが、CIL 小平としては、立場の違う人同士が不安からお互いに責め合ったりすることがないよう、利用者・介助者の気持ちを丁寧に聞いていくことを心がけています。

コロナウイルスの終息まではかなりの時間がかかりそうですが、CIL 小平は障がい者が安心して地域生活を送れるよう、そして介助者・支援者が安心して働けるよう、対策を続けていくつもりです。これからもご協力をよろしくお願い致します。

みんなのために まもってほしい 12のこと

『自分が感染症ウイルスをもらわないように 気をつけよう』 と考えると共に 『人にうつさ ないように気をつけよう』 とも考えての行動 をお願いします。

まもってほしい12このこと。

ひとりひとりがみんなのためを思い、感染を防 ごうと努力することが、私たちにできる最善の 策です。

不安と負担を抱えながらも日々生活している 自分と皆のために。

私たちは、もらわない、うつさない

自立生活センター・小平 新型コロナウイルス 対策プロジェクトチーム





移動

公共交通機関の利用は最小限にし、利用する際

は空いている経路や時間帯を探しましょう



感染症に対するお互いの考えに寄り添い、

ストレスや気持ちを受け止め合いましょう

不安なことは対策プロジェクトチーム・GM

コーディネーターまでご連絡ください

涼子の交通アクセス こんなんでいいん会

山嵜 涼子

~単独乗降の喜びとは?~

皆さまお元気ですか?久々の登場ですが、私は元気に活動しております。

さて今回は電車の単独乗降について皆さんに聞いてほしいことがあります。 単独乗降ってわかりますか?現在の鉄道のほとんどがホームと車両に段差と 隙間があり車いすではとても自由に乗降できません。係員に利用することを申 し出てスロープを用意してもらい希望の電車がきたらホームと車両の間に設置 してもらう介助があり始めて電車に乗れますよね。下車時ももちろん希望の下 車駅を申し出て、下車駅に到着時にはその駅の係員がスロープを持参し待機し ています。それで初めて下車が叶うわけで、係員が忘れていたら電車から降り られずどこまでも?終点まで行った車いす使用者はこれまで何十人とみてきま した。これが現在の鉄道の利用方法です。

現在でも利用はできるけれども自由とプライバシーは守られないわけです。 理由は、改札やホームの乗客が大勢いる場所で係員に利用駅の確認を大きな声でされるわけです。確認は必要ですが、そこで酒に酔った人や、その車いす使用者に興味を持った乗客が一緒に乗降し、行先、例えば自宅までついてくるということが何件も発生しているのです。そして夕暮れ後に新宿に向かう予定があり係員に「新宿駅まででお間違いないですか?」と丁寧に大きな声で確認されるのを聞いていた付近の乗客から「障がい者なのこんな時間に新宿にでるの?」と言われた人も何人も知っているのです。これはまだ序の口なことですが。

このようなことを解決させるために、長年鉄道を車いす使用者が単独で乗降 できるように鉄道事業者や国土交通省に車いす使用者の自由を訴えきたので す。

それで、それで叶ってきているのです!! みなさんご存じですか?

まず都営新宿線前線!三田線は以前からできた。メトロ!そしてなんと JR 山手線もです!驚きでしょ?段差と隙間をなくす工事をし、スロープ無しで乗降できるのです。そして私はどの鉄道も早速利用しています。よく利用するのはメトロと都営。

もう最高ですよ。朝のラッシュ(現在はコロナで早朝出勤は自粛)なんて車両の中の様子をみながら乗車できるのですから。

このまま快適な移動ができるものと期待して快適に移動していたのですが、 問題が発生しているのです。

みなさんどんな問題か想像できますか?

段差と隙間の工事をし、車いす使用者がスロープ無しで乗降できるのは全てのドアではなく、決められたドアなのですね。鉄道によりますが、1か所か2か所なんです。

そこに写真のように車いすマークが張り出されていてここはスロープ無しで 乗降できますと示されて、JR やメトロや都営の一部ではその車両の中は車い すスペースになっているんです。

でも、時にはすでにその場所に車いす使用者やベビーカー使用の人がいたり、今日はそこには利用したくないなという時もあります。その際は係員にスロープを依頼するのですが、その際に問題が発生するのです。それはこうです。

「ここは車いすが乗るとこじゃないでしょ?車いすマークはあっちでしょ?」

と、そうきたか!それもあまり優しい問いかけではないんですね。(山嵜体験)

それも一緒にその場にいる係員さんが「どこでもいいんですよ」とかその乗客に説明してくれる方はほとんどいません。きっと係員さんも近年の状況から乗客が怖いのでしょう。

とこんな具合で、店舗や事業者の努力で車いす使用者等が利用しやすくなる ように改善してくださることが多くなってきた。

本来なら障がいのない人たちと同等に利用できるようになったと喜ばれることが多いはずなのに、悲しいことに「車いすの人は車いすマークのあるところ」というみかたになってしまっている。

みかたによっては、協力の意味で言ってくださっている方もいるかもしれませんが、発言の内容からそういう意味では聞こえてきません。

そのような言われ方を重ねてされ、車いすの人はここでしょ?と自由を奪われたと区別され外出に抵抗が出てしまった障がい者がいるのです。

難しい問題ですよね。

この問題をどう解決するか、どうしたら『平等』になるのか日々考えておる 今日この頃です。

みなさん、機会がありましたら是非利用してみてください。そして周囲を感じてみてください ^ • ^



JR 山手線 ┡

バリっと出前

阿保 弘平

みなさん、こんにちは

今日はわたしがよく出前をとる話をしたいと思います。

前は店に行った話を書いていたのに、なぜ出前かだって それはまぁ、コロナのせいかなぁ

まぁ、面白い記事を書きたいと思います

まず、なぜはやりのウーバーイーツでなく、出前で出前館と言うサイトを使 うか話させていただきます。

と、言ってもひと言ですむ話ですが、出前館はアマゾン登録でも出前をたのめるからです(面倒くさがらずにウーバーイーツにも登録しろって、、、まぁ、いろんなサイトに登録するとパスワード忘れるし、、、すでに過去に登録したサイトいくつかパスワード忘れてサイトにはいれないし f(^_^) ♪)

さっそくいくつか紹介したいと思います。

CoCo 壱番屋



CoCo 壱番屋カレー+チーズ+ メンチカツ+ほうれん草

うまかったです。

チーズがベストマッチしててもほうれん草で おもくなりすぎなくて食べやすかったです メンチカツは好き嫌いでつけてもいいかも

ネタがごうかな海鮮丼

食べごたえがあって、人気ナンバーワンの海鮮丼らしいです わたしはねぎトロやあまえびが好きです (笑)

MARUKI(丸喜)



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9月27日発行 SSKP 通巻第7511号



馬場 真美

私は古希を迎え、今年6月末をもって退職いたしました。長い間、かかわってくださった方々に心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

1996年自立生活センター・小平を設立して24年、1999年 NPO 法人 西東京自立支援センターを設立して21年、人生の3分の1以上をこの仕事に費やしてきてとても良い時を過ごせたと退職してなお思いを新たにしています。

それは退職したにも関わらず、同じような仕事がさらに拡大し深まり、今までかかわっていた地域の方々からさらに広い地域へと視野が広がっていくことを実感しているからです。それは単に活動域が広くなったということではなく自立生活センターという枠を超えて多くの人にかかわり、その生きざまを肌で感じることが多くなったということだと思っています。

退職のご挨拶の文章のはずが退職後の仕事に話になってしまいましたが、なぜ自分はこんなに仕事するのかと自問自答すれば、やはりこの24年間の積み上げてきた思いがそうさせているのかと思ったりします。体力勝負はさすがに若い人にはかないません。この夏の暑さに人生初めての夏バテも体験しました。ですが時代の流れを感じ歴史を感じ取り、24年前の悲惨な福祉の実態を体験し、仲間とともに国の制度を作ってきた経験は、自分の仕事に対する思いを確実に育ててきたと思うことができます。

生きる時代により経験は千差万別。振り返った時に、その時代の流れを感じ取り、過去とは違う自分の生き方や人生観を育てて来たと感じることができたら良いですね。実は私はそれを仕事半分、趣味半分にして今までにない経験を通して感じたいと退職後への夢を膨らませていました。

退職後は半年に一回ライブハウスでギターを弾きながら歌い、二年に一回ハワイの空気に洗われるというものでしたが、ライブハウスも二回目を前に終了、ハワイももう当分ないですね。

コロナは退職後の人生を変えてしまいましたが、その代わりに得たものはそれなりに「これもこれで良いな」と思っています。

こんなですから、辞めたとはいえ事務所をウロウロしています。見かけたら 気軽にお声をかけてくださいね。

とりあえず、ひとまず、みなさまこれまで大変お世話になりました。 またお会いできる日まで。

《 活 動 報 告 》

2019 年	12 月	
3 🛭	(火)	マネージャー会議
5 ⊟	(木)	ピアカン ILP 会議
6 ⊟	(金)	職員会議
8 🛭	(🗎)	静岡バス事業者研修(山嵜)
10 ⊟	(火)	マネージャー会議/ピアスペース/自薦ヘルパー推進協会勉強会(長田)
12 ⊟	(木)	ピアカン ILP 会議/個別 ILP(澤田)
13 ⊟	(金)	東京都自立生活センター協議会学習会(竹島)/個別 ILP(澤田)
14 ⊟	(土)	静岡バス事業者研修(山嵜)
15 ⊟	(🗎)	~16日(月)全国自立生活センター協議会全国セミナー(長田)
16 ⊟	(月)	小平市自立支援協議会(瀧澤、阿保)
17 ⊟	(火)	自薦ヘルパー推進協会スカイプ会議(竹島)/クリスマス会
18 ⊟	(水)	小平市障害者団体連絡会例会(瀧澤)
19 ⊟	(木)	ピアカン ILP 会議/DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)/個別 ILP(澤田)
20 日	(金)	報告検討会議
21 🖯	(土)	静岡バス事業者研修(山嵜)
23 目	(月)	東京都福祉大会(大渕)
24 ⊟	(火)	DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
26 日	(木)	ピアカン ILP 会議
27 ⊟	(金)	忘年会
2020 年	1月	
7 🗆	()(/)	マクージャー全議

7日 (火) マネージャー会議

10 日 (金) 職員会議

- 11 日 (土) 新年会
- 14 日 (火) マネージャー会議/ピアスペース/鉄道会社研修(山嵜)
- 16 日 (木) ピアカン LP 会議/鉄道会社研修(山嵜)
- 20 日 (月) DPI 日本会議打ち合わせ(山嵜)
- 21 日 (火) チームリーダー会議/医療情報会議/利用者交流会
- 22 日 (水) -- 小平市障害者団体連絡会(瀧澤)/小平市就労支援センターほっと訪
 - 22 日 (小) 問(瀧澤)
- 23 日 (木) ピアカン LP 会議
- 24 日 (金) 鉄道会社研修(山嵜)
- 28 日 (火) 個別 LP(竹島) / 板橋区立赤塚第一中学校講義(山嵜)
- 29 日 (水) 鉄道会社研修(山嵜)
- 30 日 (木) ピアカン LP 会議
- 31日 (金) 報告検討会議

2020年2月

- 4日 (火) マネージャー会議/年間予定会議
- 5日(水)合同会議
- 6 日 (木) ピアカン LP 会議/交通エコロジー・モビリティ財団来所(山嵜)
- 7日 (金) 職員会議
- 13 日 (木) ピアカン LP 会議
- 18 日 (火) マネージャー会議/国土交通省打ち合わせ(山嵜)
- マネージャー会議/次年度単発 ILP 会議/だれもがともにネット講
- **20 0 () () () () 演会(瀧澤) / ピアカン LP 会議検討会**
- 26 日 (水) 小平市障害者団体連絡会(瀧澤)
- 27 日 (木) 全国自立生活センター協議会研修(竹島)/JICE 打ち合わせ(山嵜)
- 28 日 (金) 研修会議

編集後記

みなさん、こんにちは。

新しく編集委員になりました、新井ひかりです。よろしくお願いします。 あいさつはこのあたりにして、編集後記を書きますね。

最近、夕方に近所を散歩していたら、秋の涼しい風が感じられるようになりま した。

もうすぐ秋が来るのかな、と思った出来事でした。

みなさんもお体に気をつけておすごしください。

(編集委員 新井)

■自立生活センター・小平 地図



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、生活に関わるあらゆる相談

・電話相談:必要に応じて随時お受けします

• 面接相談:月~金、1○時~17時

障害者同士で話を聞きあい、 自分らしく生きていくためのカ ウンセリング(集中講座など)

相談

ピア・ カウンセリング 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?・介助を頼もう(介助者との関係)・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

◇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

24時間・365日介助派遣

	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

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。)

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。

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)