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　2021 年 2 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7588 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

2021.2

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　2021 年 2 月 2 日発行　SSKP　通巻第 7588 号

目　次

Unique your Life

ユニークユアライフ

2021.2

報告

ｐ　３　年始のご挨拶

ｐ　４　中山喜美子さんを偲んで

ｐ　６　長期 ILP 報告

ｐ　７　長期 ILP 感想

ｐ　８　事務所に休憩室ができました

ｐ　９　ユースネットワーキングパーティー報告

ｐ１０　映画 インディペンデントリビング公開記念トークイベント報告

連載

ｐ１１　新連載　小説「リボルバー」

ｐ１２　涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

ｐ１４　私と障がい

ｐ１５　バリっと出前

ｐ１６　NEW　FACE

ｐ１７　歩いてきた道、これから行く道

ｐ１８　活動報告

ｐ１９　この人は誰でしょう

ｐ２０　編集後記・地図

ｐ２１　サービスのご案内

年始のご挨拶

自立生活センター・小平

代表　　淺川　都

皆さま、あけましておめでとうございます。

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

旧年中はコロナ禍の中、大変お世話になりました。本年も変わらずどうぞ宜しくお願い申し上げます。

昨年は９月に代表交代があり、竹島より引き継いで新代表として、当事者主体の事業運営をいかにしたらできるのか、というところに手をつけ始めたところです。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響もあり、事務所からも感染防止策としてもさまざまなことを利用者、介助者の皆さんにお願いして参りました。

皆さまのご協力おかげで、介助者の必要な私たち障害者の地域生活がこのウイルスとの戦いの中でも、しっかり守られ、利用者、介助者の生活が共に何とか継続出来ておりますことに改めて感謝申し上げます。

今後の感染状況やワクチンがどうなるのか全く見えない状態でありますが、私たちにはいまできることは全てやるという思いで新型コロナウイルス対策プロジェクトチームを立ち上げ対応して参りました。

今年に入りましても終息が見えない中、ワクチンもどうなるのかもわかりません。引き続き対策の継続をお願いしていきたいと思っております。

コロナ禍の中ではありますが、自立された方、自立に向けて準備をされている方もいらっしゃいます。

いま、自粛など感染拡大の影響により制限の多い環境のなかにあり、私たちの生活も感染症対策もしながらと、なかなか大変な状況ではあります。

その中に於いても、自由や楽しさのある人生を求めて辛い思いのまま我慢をしている仲間もたくさんいます。

私はそうした仲間が少しでも自分らしい生活、人生が送ることができるよう、自分で選び自分で決め責任のとれる人生を選ぶことも、人生の選択肢としてある事を伝え、支援して参りたいと思っています。

今後とも、自立生活センター・小平の活動にご理解ご協力頂きますようお願い申し上げます。

中山喜美子さんを偲んで

竹島　けい子

中山喜美子さんが 10 月 19 日に杉並区の療養型の病院で亡くなりました。

喜美子さんとの出会いは、東京筋萎縮症協会(東筋協)という患者会でした。

筋ジストロフィーの型は違いましたが、小平在住という事で、話をするようになりました。

喜美子さんは墨田区出身で、学校を卒業後就職していましたが、進行性の障がいの為通勤が出来なくなり、コロニーに入所しながらそこで働いていました。そこでも身辺の事に介助が必要になり、コロニー入所が出来なくなって小平の施設に入居していました。

喜美子さんと会ったのはその頃です。とても、積極的に活動する方で、施設から小平市の障がい者センターの機能訓練室に通ったり、そこで行われている手工芸の課外活動にも参加していました。

小平の施設は在宅に戻るための訓練を目的とした中間施設でしたので、2 階に上がるエレベーターが無くスロープを使います。手動の車椅子で、頑張って移動をしていました。洗濯やシーツ交換も自分でやる事が基本なので、筋力の落ちた喜美子さんには随分辛い物になっていました。転倒も増えていたので、いつも赤い保護帽子を付けさせられていました。そんな時に竹島が CIL・小平の職員になり、障がい者の自立支援に関わる仕事を始めたと、東筋協の夏の研修旅行で伝えた事が自立に繋がりました。

同じ施設に入居していた筋疾患の 65 歳になった方が、老人ホームに移られたのも自身の行く末を考えるきっかけとなり、そのことも後押しして、自立を考え、長期 ILP を受ける事になりました。

一度目の ILP は施設の職員さんも今までの課外活動と思っているのか、梅雨の時期に無理に外出して風邪をひいては困るから休め、毎週参加しなくてもいいのでは？と言われ喜美子さんも半分くらいの参加になっていました。

長期 ILP が終わった後、これからどうしたいか確認したところ、自立の意思が固まったとの事だったので、自立したら雨の日でも雪の日でも外出しなければならない事があること、施設の職員さん達の言いなりでは無く、自分の思いを説得することが出来なければ、自立することは難しい事などを伝えました。

喜美子さんもその事に納得して、次の年の二回目の長期 ILP は皆勤で終了しました。宿泊体験を経て、どの地域で自立するかという話になりました。杉並区は制度的に 24 時間補償が取れていなかったので、運動として杉並区で自立する事を提案したところ、それならばと理解して西武新宿線沿線の杉並区で家探しが始まりました。エリア的に狭い範囲での家探しだったので、難航し４カ月ぐらいかかりましたがやっと見つかりました。この頃、自立したら何をしたいかと聞いたところ、お風呂に毎日入りたい、のんびりお昼寝をしたいと施設暮らしで叶えられなかった夢を語っています。

2002 年に杉並区で自立。自立して一番初めにしたことは、保護帽子を捨てることでした。きちんとした性格なので、毎日のルーティンは欠かさず、大掃除の必要などないぐらい、整理整頓される方でした。自立生活が安定したころ、利用者さんとの食事会や事務所のイベントのお手伝いなどをしたいと提案があり、職員会議にも参加してくれるようになりました。

その一方で、旅行好きで、年に数回は介助者と国内外に出かけています。ホノルルマラソンにも参加しています。本当に行動力がある人でした。

杉並区の障がい者運動会や障がい者向けの料理教室にも参加されていて、空いた時間で刺し子などの手仕事もまめにされていました。杉並区の模範的な障がい者として、障がい者表彰も受けています。

思い出が沢山溢れて来ますが、江戸っ子気質のウイットに富んだ喜美子さんを思い出します。

自立して、自分らしい生活を存分に享受していたのではと思います。しかし、ここ数年は、心臓の手術をしたり、難病のグッドパスチャー症候群にかかり腎透析を受けるようになったりしました。辛い治療にも、喜美子さんらしい向き合い方で、介助者を入れた入院生活を送っていたのですが、コロナ禍の中、介助者を入れられなくなり、介助者の居ない生活（入院）は考えられないと掛け合って来たのですが、最後は介助者や支援者が看取れない状況でした。

喜美子さんが自分らしい生活を送る中、最後の最後で１番望んでいなかったかたちになったのが、本当に悔やまれます。

自分らしい最後の事も、元気な時に話が出来ていたので、周りも戸惑う事なく喜美子さんを介助者、職員で送ることができました。

今は、CIL・小平のお墓でゆっくり休まれています　ご冥福をお祈りします。合掌

長期 ILP 報告

塩崎　裕章

今年も長期 ILP（自立生活プログラム）を行いました。

今年はコロナの影響があり、当初は、中止というお知らせをしていました。

話し合った結果、５月半ばから７月終わりくらいまでの、全 11 回対面で行っていたものを、リモート形式に変え、リモートでできない部分は削り、今回は全９回、８月初週～10 月初週までの期間で行いました。また、受講者と回ごとの担当者（各回講師は３名ほど）のみで行いました。

自分も、第２回･障害って何?、というところと、８回家族との関係、というところで担当部分がありました。

初めてのリモートということもあって緊張していましたが、自分が話をする部分を打ち合わせ等で聞いてもらって、練習を重ね、本番を無事に迎えられたので、リモートという形でもできるところはあるという発見と、出来て良かったと思いました。

第１回	**オリエンテーション** ・自己紹介・目標設定 ・自立生活センターってなに？	第６回	**自立生活ってなに？パート３** ひと月に使えるお金　・自分の使える制度
第２回	**障害ってなに？** ・自分の障害を知ろう。	第７回	**フリートーク(自立の流れと自立体験談)**
第３回	**雇用主として～介助者との関係～** ・介助者の使い方１	第８回	**家族との関係** ・家族は自立についてどう思っていますか？ ・あなたは自立について話をしたことがありますか？
第４回	**雇用主として ～ロールプレイ～** **自立生活ってなに？パート１** ・介助者の使い方２・衛生管理（掃除・洗濯）	第９回	**反省と打ち上げ** 自立生活プログラムを受けてどうでしたか？
第５回	**自立生活ってなに？パート２** ・自立生活運動の歴史 ・自立者宅訪問		

今回、長期 ILP の受講生の
太田さんと緑川さんのお二方に
感想を寄せていただきました。

ILP リモート初体験

太田　育夫

去年、自分が怪我で入院した事もあって、家族で将来自分がどう生活していくか家族で話し合う機会があって、自分は独り暮らしをしたいと言ったら、独り暮らしをやるためにどうしたらいいか調べたら？と両親から言われたので、CIL 小平を知っていたので、相談に行ったら先ずは ILP を受けた方がいいとアドバイスされたので、申し込みの時期が来たらまた問い合わせてみようと思っていた。

ところが、２月から新型コロナが蔓延し始めて、緊急事態宣言も出てしまって、ILP は今回はあるのか不安になりながらも CIL に問い合わせると、「今回は、リモートで ILP を開催します」と返事が返って来た。

運良く、PC やネット環境が整っていたので受講の申し込みをして、12 回のプログラムを受講した。

何しろ、Skype を使った事がないので、上手く受講できるのか不安だったけど、CIL の皆さんの丁寧な進行のおかげで何とか全プログラムを受けられて、皆さんには、お礼を申し上げます。

感想として、CIL の皆さんは方法はそれぞれ違うけど、一人の社会人として自立しているのが素晴らしいし、その方法(制度やヘルパーの利用方法)を学べる事が出来てよかったと思った。出来れば、調理実習などをやりたかった。

また、コロナが収束した時改めて集まれる事を願いたい。

長期 ILP を受講して

緑川　真

今回、初めて長期自立生活プログラムを受講しました。きっかけは昨年、国立障害者リハビリテーションセンターの文化祭で、CIL 小平の展示ブースを目にしたことです。

それまで自分のような重度障害者が自立生活を送ることを想像をしたこともなく、その日から毎日 CIL が頭から離れず相談したところ、長期 ILP を受講してみては？というアドバイスを頂きました。

今年はコロナ禍ということでリモートで8月から全9回行われました。茨城県在住で体調も不安定で片道2時間以上かかる私にとっては負担がなく、それでも3回欠席したので補講があり、お手数お掛けしました。

ILP 初回は講師・参加者、どんな方なのか不安でしたが、皆さん良い方でお話をするうちに不安はすぐに消えました。

日頃から外出することの少ない私には、毎回冒頭の New&Goods は新しい発見や良かったことが浮かばず、捻り出すのに少し苦労しました。

ロールプレイは、朝食をコンビニへ買いに行ってもらうというシチュエーションでしたので、コンビニにも行くことがなく言葉に詰まりましたが、講師との

やり取りが新鮮で楽しかったです。
　このこと以降スーパーへも行くようになり、商品の相場や雰囲気に慣れること等、自立生活を想定した生活に変化しました。
　介助者との関係作りと使い方は特に勉強になりました。ひとに何かをお願いすることが苦手な自分が〝指示〟を出す。〝指示〟をしなければ何も始まらない。意識を変えなければと強く感じました。
　自立生活運動の歴史・生活に必要なお金・様々な制度、家族との関係、ここには書ききれないほど学ばせて頂きました。

　今回、ILP でそれぞれ違う障害を持つ方から経験談を聞くことができ、受講前より自立生活をイメージすることができました。
　いつか実際にお会いして、また色々お話しを伺えたらと思います。

事務所に休憩室ができました

新井　ひかり

　皆さん、コロナが流行っていて、毎日感染症対策が大変ですね。
　今回は、私が３年間職場に訴え続けてきたことをご報告します。
　休憩室ができました。休憩室の名前は、「カームダウンスペース」といいます。カームというのは、緊急の休憩という意味です。作った理由は、私は身体障害の他に精神障害があり、こういったスペースが必要だったからです。職場に働きかけてようやくできたので、これからは自分の思うように休憩しながら仕事ができます。精神障害のある人は、こういったスペースが必要なので、ぜひ知ってください。
　これからも障害のことを発信して、理解が進んでいったらいいと思います。

カームダウンスペース⇒

事務所
第３会議室前

狭くて薄暗い方が
落ち着く

ユースネットワーキングパーティー報告

阿保　弘平

全国自立生活センター協議会ユース主催の、関東ブロックユースネットワーキングパーティーに参加してきました(*^_^*)

関東の自立生活センターに関わる障害当事者の結びつきを強め、仲間を増やしていきたいと考えて企画していただきました。

みなさんはズームやスカイプは聞いたことはありますか？パソコンやスマホでビデオ通話が出来るものです。

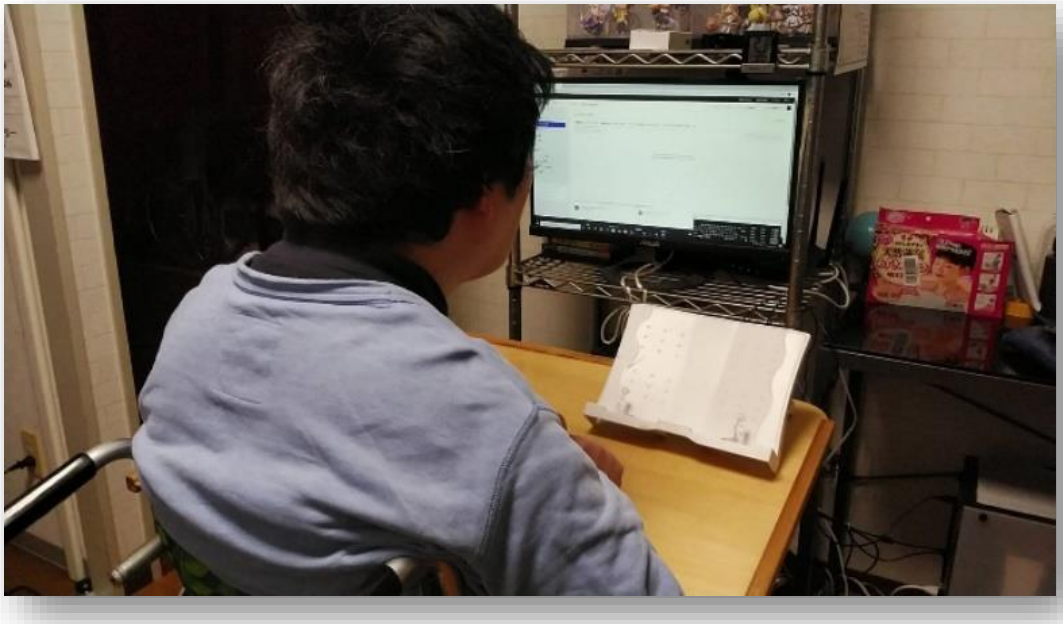
今回はコロナ禍ということで、ズームで参加者おのおの自宅や事務所から参加しました。(今回というか、今回が1回目なんですが ^ ^)

感染症対策でビデオ通話での参加になるのですが、やはり実際に対面で会いたいなと私は思いました。

内容は、CIL に関わりの年月が短い方で何かを出来ないかを話し合うもので、私は CIL に関わり6年とか(とかってなに(°∇°;)、、、だって、家に引きこもってた時期もあって、おぼえてないし、いいじゃん ^ ^ : :)

意外と参加している方の中では私は CIL に関わりが長いんだなと思いました。

久しぶりに当事者の集まりに参加出来て充実した時間でした。ありがとう御座います。

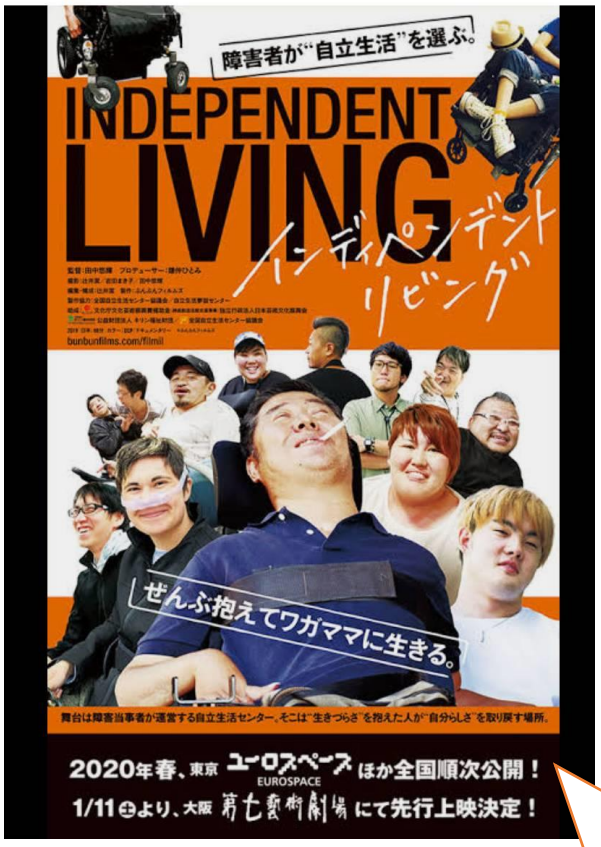


映画 インディペンデントリビング公開記念トークイベント報告

阿保　弘平

鹿児島ガーデンシネマでインディペンデントリビング公開記念トークライブイベントにズームで参加してきました。
みなさんはインディペンデントリビングという映画をみたことはあるでしょうか？(私はまだ見ていませんっ)

インディペンデントリビングは”大阪にある自立生活センター。ここは障害当事者が運営をし、日常的に手助けを必要とする人が、一人で暮らせるよう支援をしている。先天的なものだけでなく、病気や事故などにより様々な障害を抱えながら、家族の元や施設ではなく、自立生活を希望する人たち。自由と引き換えに、リスクや責任を負うことになる自立生活は、彼らにとってまさに“命がけ”のチャレンジだ。”←公式ホームページを引用しました。



私がこのイベントに参加するきっかけはSNS を通じて知り合いの方に前日の夜に教えていただきました(えっ、おじさんはSNS 使いこなせるのかって、私だってSNS は使えますよ～)

ズームやスカイプでなら自分が住んでいる地域から離れていてもイベントに参加できるのはありがたいですね＾＾

オンラインならではのいいこと、直接会うことでのいいことあると思うので、ぜひ私に教えてください＾＾

わたしはオンラインと直接会って話をすること両方を使いこなせる人になりたいです。

（わたしもインディペンデントリビングを見たいと思いますｗｗ）

ホームページアドレス
https://bunbunfilms.com/filmil/

Revolver リボルバー

タナベ　アヤト

1、

シャッターを切って瞬きをして、ため息を飲んだ。
思いのほか生きている家の爬虫類たちは僕よりも生き生きしていて今日を終える準備に忙しそうだ。
透明な私を覆うガラス窓は何故か不自然に透けている。
まるで地雷を見つめている貴女は真っ直ぐに僕を見ていた。
簡単な単語や、母国語の文法さえも、あやふやになるくらい僕のなかで何かが形にならずにゆっくり動いているのがハッキリと分かってしまうことが最近できた新しい悩みのひとつで、憂鬱な毎日の基盤になってしまっているのも、自分という人格を形成している気がしていて動揺を隠せそうにない。思い出すほど昔でもないが、伽話を無理やり聞かされている雰囲気すらも感じたという僕の独り言にはアカシアの香りがしたと貴女が言った。その一言に動揺はしなかった。
貴女と知り合って、もう少しで五年が経つというのに僕は貴女の名前をまだ知らない。
貴女と知り合った道の名前を僕はちゃんと覚えている。
「思いで」という道の名前だった。
思い出の、で、が平仮名で「思いで」という道だ。
二人とも人生に悩んでいたみたいな、それっぽい共通点があれば、それなりに形になったのだが、こんなに正反対の二人だからこそ、あの標識が無視できなかったんだろう。
標識には上半分が白色、下半分が赤色で小さくリボルバーと書かれていた。
リボルバーといっても、スイングアウトでも、トップブレイクでも、ソリッドフレームでもない・・・僕にはトリガーに指をかけただけで音を立てて崩れそうなくらい、もろい存在に見えた。
人のような・・・標識のような・・・リボルバーのような。
貴女が言った「トリガーに指をかけて」
正気でないことを理解するのに時間はいらなかった。
僕が言った「リボルバーの機嫌次第では二人とも死ぬかもね。でも僕は自分にうそをつきたくないから」
貴女は僕に、自分の意志に正直になれない人間なんて、人間じゃなくてただのデカい肉の塊だよ、と呟いた。
銃声のような産声が私の鼓膜を破った。

涼子の交通アクセス　こんなんでいいん会

山嵜　涼子

みなさまご無沙汰しております。お変わりなくお過ごしですか？
世界中の人々が困難と向き合っている中、何とか 2020 年が終わろうとしています。この通信が皆さんの目に触れるときはもう 2021 年ですね。本年も宜しくお願い致します。
2021 年はオリンピック・パラリンピックの年って、やっぱり開催する方向で動いています。この状況で開催する想像が未だできませんが、選手たちの練習風景をニュースでみると初めて実感が湧いてきます！

さあ皆さん、困難は身近に迫っています。というと皆さんは『感染』を想像するでしょうが、私の言う『困難』とはこの書面では感染ではありません。『エレベーター』です。正確に言うとコロナ禍での『エレベーター』です。
皆さんは外出されていますでしょうか。思い通りにはいかないでしょうが、移動中にエレベーターを利用することは多々ありますよね。そのエレベーターには乗り方や乗る人数を制限されていることが多くあります。

これです

乗れる人数は４名
足形で乗る場所を示されている

私が駅のホームでこのエレベーターに遭遇した時に前方には５名の健常者に見える人が並んでいた。その一人に『なんで障害者がいるの？』と声を掛けられた。
なんでと聞かれても、初めて返す言葉が出なかった。この話を車いす使用者の友人に話したら友人は、足形を無視して乗り込もうとしたら、やはり『車いすは無いでしょ？』と後ろに並んでいた人に言われ、乗せてもらえなかったそうです。友人もまた掛けられた言葉の衝撃で、少しの間その場から動けなかったそうです。『無いでしょ？』ってなんだ？

この現実はとても悲しいできごとです。何故なら車いす使用者へのこの扱いはエレベーター管理者や施設の管理者の考えに、社会には障害者がいて、このエレベーターは障害者や車いす使用者も使うのだ。という考えがないのが原因なのです。

もちろん私や友人を排除した人々の考えも問題ですが、社会全体が障害者の存在を意識していないというこが一番の問題なのです。障害者団体だけが障害者を『人』として意識しているだけではダメなのです。さあ、皆さんこの問題をどう解決しますか？

余談：私は朝夕と自宅周辺を散歩するのが日課だ。だから街の人々と知り合い立ち話をするし、よく声を掛けてくれる。この夏に「近くの神社で毎日９時から 30 分 30 人ぐらいで体操しているから来たら？」と散歩で会うおばさんが声を掛けてくれた。12 月やっと参加できた。その体操が気持ちよく快適で仲間に入った。何よりも気に入ったのは、私がなぜ車いすなのかと誰も聞かないことだ。永いこと同じ街に住んでいるが、誰も一度も私に「障害の理由」を聞かない。聞かれるのは「ちょっとあなた仕事のし過ぎよ」だ。私がいつも朝から膝にＰＣを置いて駅に向かうのを永年見ていたのかもしれない。だから散歩の時間を大事にしてくれる地元の人たちとこの街が大好きだ。そして社会の一員としての実感がある。

このような示し方もある。

□の文言に注目
せめてこのような示し方だと社会の意識も変わってくるのではないか。

わたしと障がい
-EPISODE5-

澤田　佳士

こんにちは。澤田です。

施設から実家に帰ることになり、実家での生活がまた始まりました。

両親は日中仕事をしていたのもあり、朝昼晩と入浴がある日に大体、１日５～6 時間、地元のヘルパーさんに来てもらい、それ以外の夜間と土日は家族の介助を受けて生活をしていました。

まずは仕事をしたいと思ったので、ハローワークに行き、なんでもいいから仕事を探しました。

運良く、退所してから半年で在宅勤務の web 制作をする仕事に就くことができ、平日週５で在宅の仕事を始めました。

その会社は、全国に 60 名ほど障害者スタッフがいるところで、テレビ電話で会議をしたり、チャットでやり取りをしたりしながら業務を行なっていました。テレビ電話で飲み会なんかもしていましたね。

現在、コロナ禍で自分は在宅勤務をしていることが多いのですが、その時の働き方と近いものを感じています。在宅勤務がその当時世の中であまり主流ではなかったので、こんな時代がくるとは。今思えば最先端だったのかなと思っています。あの時、違和感のあったオンライン飲み会が今では当たり前になる時代が来るとは思ってもいなかったです。笑

かなりしっかりしている会社で、働きやすく、すごく良くしてもらっていたんですが、在宅勤務が平日の日中はずっとで、平日は家に引きこもり状態。それが結構自分にはキツくて、週末はとにかくなんでもいいから外に出たくなって、用もないのに出掛けることが多かったです。職場の人ともテレビ電話では話していましたが、実際に会って話すのとは違ったので、寂しさも感じながら、日々の仕事や生活を送っていました。

約２年間働きましたが、やっぱり外に出勤する仕事、人とコミュニュケーションとる仕事がしたいという気持ちが強くなり、転職を考え始めました。そんな時にふと CIL のことを思い出しました。たしか 2～3 年前に伊東で淺川さんって人の名刺もらったな…と名刺を探して結局見つからず。（笑）ホームページから連絡したのを覚えています。

初めて CIL 小平に行った時は小泉さんと働けないか話したんだったと思います。その後、何度か通って話しをする中で働かせてもらえることになり、約２年間、働いた在宅の仕事をやめ、CIL 小平で働くことになりました。

バリっと出前

阿保　弘平

満彩小路の牛柳川丼

牛肉とゴボウをタマゴでとじた丼かな？
ゴボウの味もしっかり残っていて、牛肉はやわらかくておいしかったです。

喜味家のニラレバー炒めと炒飯弁当

　炒飯はパラパラなのと、ニラレバーが味がしっかりあるから炒飯は絶妙によい感じに薄味です。
　全体的においしかったですが、体育会系の部活飯かっ、てぐらいの大盛りです。

New Face

水島　玲奈

皆さん、こんにちは！
日頃から大変お世話になっております。１０月より一般職員になりました、水島 玲奈(みずしま れいな)です。
早いものでもう３ヶ月が経ちました。介助以外の仕事も少しずつさせて頂いていますが、新しいことを始めるのは大変ですが楽しいです！
先日は外部の研修を受け、他の団体の方々と関われてとても楽しく勉強になりました。事務所の皆さんともまた面白い形で何か出来たらいいなと思います。相変わらず所々抜けているので、仕事だけは(笑)しっかりやれるように頑張っていますので、皆さんフォローをよろしくお願い致します。

コロナウイルス第３波の影響で、皆さんだけでなく、家族や友人とも堂々と会えない日々が続いていますが、仕事やプライベートもテレビ電話を駆使して日々を過ごしています。最近はだいぶテレビ電話にも慣れてきましたが、たくさん家族や友人と画面越しに飲んだり食べたりした後、電源オフする時の何とも言えない寂しさにはなかなか慣れません(笑)　何か“新しい生活”の面白い遊び方を知っている方がいましたら教えて下さい。

自己紹介文を…と言われましたが、難しいですね！(笑)
趣味は可愛い甥っ子姪っ子を愛でることと、楽しく飲むことです。
最近は飲むのは街に出ないようにしているのでテレビ電話になっていますが、自宅だと自分の好みの割合で大好きなハイボールが作れるので良いです(笑)
自宅で楽しめる美味しいおつまみをご存じの方は是非おすすめの品をお教え下さい！
一般職員になって、皆さんとイベントなど色々関わって出来るのを楽しみにしていたので、しばらく寂しいですが、会えないながらも皆さんには色んな面、色んな形で日々お世話になっていますし、とても感謝しています。
コロナも世間も色々落ち着きましたらかまって下さいね(笑)
皆さんも体調管理に気をつけ、楽しい日々をお過ごし下さい！

歩いてきた道　これから行く道

岡村　千重子

少し前に目にした清涼飲料水のテレビ CM で、こんなものがありました。
主人公は 30 代くらいの仕事をしている人物。中高生と思われる若い世代がにぎやかに騒ぐ姿をしみじみ眺めながら、その人はこう言うのです、
「大人は長いぞー！」。
彼らや自分に、エールを送るように。はつらつと描かれたその姿にほっとする思いがありながらも、ほんとに、大人になってからの時間って長いなぁ、やれやれ、そんな気持ちも持っていました。

でも、そもそも、大人になるってどういうことでしょうか？
私にとって大人とは、見守り、応援し、私に知恵を与え育ててくれる先輩たちです。一番近くで思い浮かぶのはやはり両親。そして、学校や仕事で出会った先生や先輩、利用者さんやそのご家族。主に年上の方たちです。何かを教えてもらったり、褒められたり、それはいくつになってもうれしく心地のいいものでした。そういう人に自分がなる、というのが、私が考える「大人になる」ということです。
そうなると…あれですね…えっと、私はまだまだ大人になりかけです。
気が付けば、50 代もすぐそこまで来ている今日この頃。なのにまだまだ欲しいし甘えたいし、とにかくもらう側にいたいと思っている。それがほんとのところです。

数年前、市のスポーツイベントで「吹き矢」体験をしました。吹き矢は、固めのセロファンのような素材でできた円すい型の矢を筒に入れて吹き、的に命中させるスポーツです。運動量や体への負担が少なく高齢の方も簡単にできるもので、そこで私に手ほどきしてくださったのも 7、80 代の方々でした。
皆さんから、「上手！いい感じ！」「惜しい、次がんばろうね！」「うーん、ちょっとこうしてみようか？」など、たくさん声をかけて応援してもらいながらチャレンジしました。それはまるで子供のころに戻ったような感覚でした。とても懐かしく、うれしい気持ちだったのを覚えています。あの日のことを思い出してみても、例のテレビCMを見て「うんうん、大人って長いよね」と共感したつもりでいたけれど、自分の思う大人っていうとことからすると、私は今でもまだまだ、大人になりかけです。
でも、それでいいと思っています。後ろ髪ひかれたり、支えが少なくなっていることに不安を感じても、それを上回る、前を向くには十分なくらいの色んなものをいただきました。それから、支えあえる仲間にも恵まれています。大人にもいくつかの段階があって、自分の今のありようを知って、認めて、一つずつあがっていくしかないのかな、とも思ったり。
思ってた以上に階段の登りはじめ、うんと下の方にいることを、只今確認したところ。見上げる階段の先は…やっぱり長い！でも、ここからまた一歩ずつ、です。自分が受け取ったバトンを次の皆さんに渡せるように、長い大人の時間を楽しんで歩いていきたいです。

《 活 動 報 告 》

2020 年　3 月

3 日	(火)	マネージャー会議
2 日	(月)	国土交通省打ち合わせ(山嵜)
3 日	(火)	マネージャー会議
5 日	(木)	ピアカン ILP 会議／交通エコロジー・モビリティ財団訪問(山嵜)
10 日	(火)	マネージャー会議
12 日	(木)	ピアカン ILP 会議
17 日	(火)	チームリーダー会議／マネージャー会議
19 日	(木)	個別支援会議(竹島)／個別ピアカン(阿保)
24 日	(火)	マネージャー会議
26 日	(木)	個別相談(竹島)／ピアカン ILP 会議／個別 ILP(澤田)
27 日	(金)	墓参り／報告検討会議
31 日	(火)	マネージャー会議／観光庁打ち合わせ(山嵜)

2020 年　4 月

2 日	(木)	ピアカン ILP 会議／DPI 日本会議バリアフリー部会(山嵜)
7 日	(火)	ぴありす会議／マネージャー会議
9 日	(木)	ピアカン ILP 会議／個別 ILP(澤田)
14 日	(火)	マネージャー会議
16 日	(木)	自薦ヘルパー推進協会ビデオ研修(竹島)
21 日	(火)	チームリーダー会議／マネージャー会議
23 日	(木)	ピアカン ILP 会議
24 日	(金)	創立記念日
28 日	(火)	マネージャー会議

30 日　（ 木 ）　ピアカン ILP 会議

2020 年　5 月

7 日　（ 木 ）　ピアカン ILP 会議

12 日　（ 火 ）　ぴありす会議／マネージャー会議

14 日　（ 木 ）　ピアカン ILP 会議

19 日　（ 火 ）　ぴありす会議／マネージャー会議

21 日　（ 木 ）　ピアカン ILP 会議

26 日　（ 火 ）　ぴありす会議／マネージャー会議

編　集　後　記

昨年は、コロナが流行り大変な１年でしたね。
私も、感染症対策が大変な日々を過ごしていました。
今年は終息することを願っています。

（編集委員　新井）

この人誰でしょうの答え　　新井ひかり でした！

■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、１０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）