

SSKP ^{じりつせいかつ} 自立生活センター・小平 ^{こだいら} ^{つうしん} 通信

Unique Your Life

ユニークユアライフ



東京レインボープライド 2023 プライドフェスティバルより

2023.6

Unique Your Life 2023.6

ユニークライフ

もくじ

ほうこく 報告

- P 3 ^{しんねん ど あいさつ} 新年度挨拶
- P 4 ^{ねん どころ き あい える びー し} 2023年度長期ILPのお知らせ
- p 5 ^{つち や ゆう じ し の} 土屋雄詩さんを偲んで
- p 9 ^{ねん どころ き あい える びー ほう こく} 2022年度長期ILP報告
- P 10 ^{じ る} JILユース&ニューフェイスプロジェクトのオンラインイベント
に^{さん か}参加して

れんさい 連載

- p 11 ^{く かえ せんたく} 繰り返される選択
- p 12 ^{わたし} ジョブコーチと私
- p 14 ^{しょう} わたしと障がい
- p 16 レインボープロジェクト
- p 18 ^{ある みち} 歩いてきた道 ^{い みち} これから行く道
- p 19 ^{かつ どう ほう こく} 活動報告
- p 22 ^{へん しゅう こう き ち ず} 編集後記・地図
- p 23 サービスの^{あんない}ご案内

しんねん ど あいさつ 新年度のご挨拶

じりつせいかつ こだいら
自立生活センター・小平

あさかわ みやこ
浅川 都

みなさま しんねんど あいさつ おも
皆様、新年度にあたりひとことご挨拶をさせていただきたいと思います。

か まるさんねん た
コロナ禍になり丸三年が経ちます。

さいしょ えたい し おそ へんいかぶ へ
最初は得体の知れないウィルスに恐れていましたが、変異株を経て、このウィ
ルスとの付き合い方もだいぶわかってきました。

かんせんしょうたいさく さまざま ねが
感染症対策で様々な願いをしてきました。

くに がつ かんせんしょう いち さ がつ
国としても 5月から感染症の位置づけが下がることや、3月からマスクの
ちやくよう にんい か
着用が任意になることなど変わってきています。

じむしょ いま ねが かんせんしょうたいさく みなお
事務所としても今までお願いしてきた感染症対策を見直ししていくのか、こ
れまでと同じ対策をとっていくのかについて議論が必要なところでは
ないかと考えています。

きじ みなさま め とど ころ けつろん で おも
この記事が、皆様の目に届く頃には、結論が出ていると思います。

すこ にちじょう もど おも
少しずつ日常が戻ってくるといいと思います。

きほんてき かんせんしょうたいさく おこな ただ つ あ
基本的な感染症対策をしっかりと行って、正しくこのウィルスと付き合っ
ていきたいと思っています。

ねんどちょうきあいえるぴー し 2023年度長期 I L Pのお知らせ



ちょうき
だい 第29期 長期

じりつせいかつ 自立生活プログラム

「自立生活プログラム」という、障害があっても自立生活を目指している
ひとあつまなば
人たちが集まって学ぶ場があります。

ここでは、自立生活を送るために必要なこと、例えば料理や掃除、お金の管理、介助者との関係など、実際に役立つ知識を学ぶことができます。
いっしょまな たが ささ あ じぶん じりつ ちから
一緒に学ぶことで、お互いに支え合い、自分らしく自立するための力を

つけましょう。
じりつせいかつ きょうみ ひと さんか
自立生活に興味がある人は、ぜひ参加してみてください！
たの まな ばしょ
楽しく学べる場所ですよ♪

かいさいにちじ
開催日時 13:00~17:00

こうざ しゅうりょうじかん じかんでいとぜんご
※講座によっては終了時間が1時間程度前後
することがあります

- ①8/3 ⑦9/14
- ②8/10 ⑧9/21
- ③8/17 ⑨9/28
- ④8/24 ⑩10/5
- ⑤8/31 ⑪10/12
- ⑥9/7

ばしょ
場所
じりつせいかつ こうだいら けんしゅうしつ
自立生活センター・小平 研修室

りーだー
リーダー
おおぶち ゆりこ しおさき ひろき
大淵 由理子 塩崎 裕章

ないよう
内容

- しょうがい
・障害ってなに？
 - こうよめし かいじょしゃ かんけい
・雇用主として～介助者との関係～
 - じりつせいかつ
・自立生活ってなに？
 - ちようりじしゅう
・調理実習
 - ・フィールドトリップ
- …など、もりだくさん♪

たいしょう
対象 しょうがい も かた
障害をお持ちの方

ていいん
定員 6名

じゅこうりよう
受講料 11,000円

しめきり
× 切 7/18(火)

といあわせ・もうしこみ じりつせいかつ こうだいら
自立生活センター・小平

〒187-0003 とうきょうと こうだいらし はなこがねい みなみちよう
東京都小平市花小金井南町1-18-45-1

TEL : 042-467-7235 FAX : 042-467-7335

担当 : 瀧澤(たきざわ) 長田(おさだ)

お申し込みは
右記QRコード
をスキャンし、
必要事項をご
記入のうえ送
信してください



つちやゆうじ しの 土屋雄詩さんを偲んで

たけしま こ
竹島 けい子



つちやゆうじ ねん がつ にち
土屋雄詩さんは2022年12月17日に36
ねん しょうがい と
年の生涯を閉じられました。

じりつせいかつ こだら つちや
自立生活センター・小平と土屋さんと
で あ こくりつせいしんしんけいけんきゆう びょう
の出会いが国立精神神経研究センター病
院のリハビリ室を通して、相談を受けた事
からです。ご本人とご家族、GM、コーデ
ィネーターと面談し、自立生活に必要な

えるびー しゆくはくたいけん へ つちや ほんにん
LPや宿泊体験を経て、土屋さん本人もぜひやりたいとのことで土屋さんのペ
ースで自立へと進んでいきました。個別長期LPへのやる気に満ちた彼の姿
勢に私自身も応援したいと強く感じた記憶が今でも思い出します。杉並区で
24時間の介助を受ける生活が始まりましたが、その後、通院に便利な小金井市
に転居し、自分らしい充実した生活が続いていました。

つちや おとな やさ かた しん つよ じぶん しょうがい じゅうよう いま
土屋さんは、大人しく優しい方でしたが、芯が強く自分の障害を受容し今
できることを楽しんでいらっしやいました。色々なイベントにも参加してくだ
さって、その中でも忘年会でバンドを引き連れ奥田民生の「ありがとう」を熱
唱している姿や声が忘れられません。色々な趣味の中で私とは絵画や美術
館の話をよくしていました。金沢の21世紀美術館に行きたいと言っていまし
たが、体調が悪化し行けなかったことが残念でなりません。

ご こきゅうじょうたい わる はな がた こきゅうき たいおう
その後、呼吸状態が悪くなり鼻マスク型の呼吸器では対応できなくなっ
た頃、ずいぶん悩んだと思いますが気管切開をする決断をし胃ろうも作られま
した。声も失ったのですが、口パクで指示を出し自分の生活や趣味には積極
的に向き合っていました。

い どうしょ じぶん た た じょうたい
胃ろうになった当初は、自分の食べたいものを食べられない状態でした
が、少しずつ自分の食べたいものへの興味が戻り、たこ焼きを食べたり、ま
ぐろなども食べたりできるようになりました。おやつではハッピーターンが食

べやすくとても好んでいたので、ご当地のハッピーターンを探してプレゼントした時は、とても喜んでもらえました。

三年ほど前からは、体の痛みや呼吸に対する不安が強く、外出が難しくなり、自宅のベッドで過ごす事が続っていました。

体調不良が続いていた為、私や関わるコーディネーターからは検査入院を勧めていましたが土屋さんは入院を絶対にしたくないという強い意思があり、訪問医の東郷先生もその気持ちを理解してくださり、在宅でやることをやりましょうと協力して頂きました。12月17日、自宅でご本人の好きなものに囲まれ、介助者に見守られてのお別れとなり、悲しい事ではありますが、最後まで自分の意志を貫き自宅だという思いの強さに、支援した私たちも土屋さんの意志に寄り添えたと思っております。

どうぞゆっくり休んでください。土屋雄詩さんありがとうございました。



つちや
土屋さんへ

おおば せいや
大庭 聖也

わか お別れしてからあつという間に時間が過ぎ、気付けば外も徐々に暖かくな
つてきましたね。

いま おも だ むね し つ ひょうげん つたな
今でも思い出すと胸がぐっと締め付けられ、うまく表現できませんが、拙
いながら、つちや おも で かんしゃ つづ
いながら、土屋さんとの思い出と感謝を綴らせていただきます。

ねんまえ つちや じりつ ぼしゆう
10年前、土屋さんの自立の募集
がきっかけで介助者として働くこ
とになり、そこで出会ったのが始
まり。自立したばかりで不安もあ
つただろうに、みぎ ひだり
右も左もわからな
い私に丁寧ていねいに教えてくれたのが土
屋さんでしたね。とうじ いんしょう
当時の印象は
「なんて壁かべのある人ひとなんだ」と、
あ 会ったばかりで土屋さんという人
げん りかい
間を理解してないくせに、そん
なようなことを感じてしまった事
いま せんめい おぼ
を今でも鮮明せんめいに覚えています。

それから会話や向き合う機会が
ふ つちや にんげん み
増え、土屋さんという人間が見え
はじめ、それが偽りいつわではないことに気付けたのは、もう少し先のこと。

それまで多くのことを他人のせいにして生きてきた私には、理解が追い付
かず、つくる み つちや
繕つくろっているように見えてしまっていたのですが、土屋さんはそうでは
なく、ぎやく おお じぶん せきにん とら かんが ひと
逆ぎやくに多くのことを自分の責任と捉えて考えられる人だったのです。

ものごと じしん ものさ はか かべ つく わたし ほう き
物事を自身の物差しじしんで測り、壁かべを作っていたのは私の方だったと気づかせ
てくれました。



たと ちよくせつてき かか ささ あ たいせつ わす
例え 直接的な関わりがなくとも、 支え合っていくことの大切さを忘れず、
みな たいへん あと じりつ ひと ため い やさ
「皆さんも大変」、「後に自立する人の為になるなら」なんて言っていた優しい
つちや そば す ほこ おも
土屋さんの側で過ごせたこと、誇りに思います。

じりつ とお まも いがい おとこぎ ぶぶん す
自立を通して守りたいものがあつた。意外にもそんな男気ある部分も好き
でした。

じりつ ねん ほんとう たいへん
自立からちょうど10年。本当にいろいろなことがあり、大変なこともたくさん
あつたと思いますが、「自立してよかった」と言ってくれて、介助者とし
て、コーディネーターとして、私 がスタートする場面に、いつもそこにいて
くれて、支えてくれて、本当に感謝しています。

がんば ぶん いま やす
頑張った分、今はゆっくり休んでくださいね。

ありがとうございます
た。



ねんどちょうきあいえるぴー お 2022年度長期 I L P を終えて

おおぶち ゆりこ
大 淵 由 理 子

こんかいあいえるぴー か りゆう さくねんどうよう まいしゅうもくようびぜん かい
今回 I L P をコロナ禍という理由もあり、昨年同様リモートで毎週木曜日全9回の
かいさい
開催となりました。

じゅこうせい めい ずーむそうさたんとう とうばんせい まいかい
受講生は3名、リーダー・サブリーダー・zoom操作担当が当番制でしたが、毎回
じゅこうせい よてい あ ぜんいんそろ むずか すこ さび かん
受講生も予定が合わず、全員揃うことが難しく、少し寂しいような感じでした。

モニター越しだとなかなか空気感や言葉では言い表せませんが、相手にきちんと伝わっ
て
ているか？どう感じてるのか？など、私には分かりにくい気がします。

たいめん
対面であれば、コミュニケーションを取りながら伝わってくるものが、あるのですが

…。

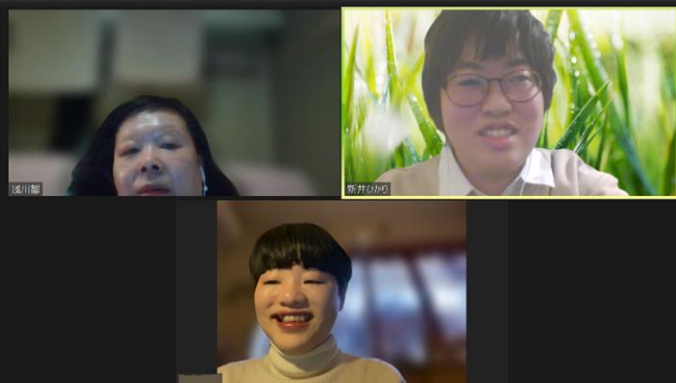
むずか かん しゅうそく わ
難しいところだなあと感じますが、コロナがいつ終息？するかは分かりませんが、
たいめん ひび なつ おも
対面でやれた日々が懐かしく思えます。

はや なつ もど ねが きょう ごろ
早くその懐かしさが戻ってきてほしいと願っている今日この頃です。



ちょうきあいえるぴー
長期 I L P の
しゅうごうしゃしん
集合写真

ちょうきあいえるぴー
長期 I L P の
ざだんかいようす
座談会の様子



じる JILユース&ニューフェイスプロジェクトの オンラインイベントに^{さんか}参加して

あらい
新井 ひかり

こんかい じる あんど
今回は、JILユース & ニューフェイスプロジェクトのオンラインイベントに講師として
さんか かんそう か
参加した感想を書きます。

ねん がつ にち がつ にち かかん じる あんど しゅさい
2023年2月15日と2月22日の2日間、JILユース & ニューフェイスプロジェクト主催
のオンラインイベントに講師として参加しました。

ぼ か じる みなさま
まず、この場をお借りして、JILユース&ニューフェイスプロジェクトの皆様にごよう
な機会をいただきありがとうございました。感謝申し上げます。

イベントの内容を少しだけ書きたいと思います。イベントは「様々な差別事例を知ろ
う！」というテーマで開催されました。私は重複障害で身体障害と精神障害が
あり、JILの精神プロジェクトに所属しているため、JILのユース & ニューフェイスプロジ
ェクトから声をかけていただき、障害者差別の事例や解決するまでの対応について発
表する機会をいただきました。

とうじつ こうし かたがた しーあいえる しよぞく わか せだい しょうがいしゃしよくいん かた しょうがい
当日は講師の方々としてC I Lに所属する若い世代の障害者職員の方が、障害
者差別の事例やその時の自分の気持ちや解決するまでの対応を発表しました。講師の
かたがた じれい はつびよう あと しょうにんずう わ かんそう はな じ
方々が事例を発表した後、グループワークで少人数に分かれて感想を話しました。自
ぶん ぶん たらこのようないんどうをしたいといった提案があつても充実していました。

こんかい さんか かんそう じぶん しょうがい りかい あいて つた たい
今回、参加させていただいた感想は、自分の障害を理解して相手に伝えることが大
せつ おも しーあいえる はたら はじ どうしょ じぶん せいしんしょうがい じゅよう あい
切だと思いました。C I Lで働き始めた当初は、自分の精神障害を受容できずに相
手に伝えられませんでした。けれども、ピアカンやI L Pを通して障害がある自分を受
け入れられるようになりました。C I L・小平にカムダウンスペースの設置の交渉を
したことで合理的配慮について考えるきっかけになって行動に移せるようになりました。
た。

さんか じぶんじしん ふ かえ よ きかい こんご ごうりてきはいりよ
イベントに参加して、自分自身を振り返る良い機会になりました。今後も合理的配慮
について自分の考えを深めていきたいと思います。

く かえ せんたく
『繰り返される選択』

タナベアヤト

せんたく まちが
選択を間違えたことはない。

わたし げんせ い さいご ことば のうり
私が現世で言った最後の言葉が脳裏をよぎる。

えんまだいおう くそうじょう なに おも
閻魔大王だなんて、よくある空想上の何かだと思って

いたが、じゃあ、いまじぶん お じょうきよう
いたが、じゃあ、今自分が置かれている状況

じもんじとう
はなんだと自問自答する。

まがまが くうき のど う とざん きぶん
禍々しい空気は喉が受けつけず、登山をしている気分

は いき きみよう えんじいろ
にさせる。吐く息は奇妙に臙脂色をしている。

あた どこ み なに み くら がいねん
辺りは何処を見ても何も見えない。暗いという概念で

はない。ただ、し げんじつ りせい たも わたし
はない。ただ、死という現実だけで理性を保つ私がい

る。

ふた
「二つだ」

えんま とうとつ しゃべ なに き かえ わたし えら
閻魔は唐突に喋った。何がだと聞き返すと私が選べる

らいせ せんたく い
来世の選択だと言った。

あた じんせい し ひ じん
「新しい人生。それか、死んだ日からやり直せる人

せい えら
生。さあ選べ。」

わたし そくとう こうしゃ せんたく
私は即答で後者を選択した。

えんま うなず とも ぼめん げんせ もど
閻魔の頷きと共に、場面が現世に戻った。

こいびと おうだんほどう わた さき
恋人が横断歩道を渡った先にいる。

せんたく まちが
『選択を間違えたことはない』

わたし い はし だ しゅんかん ひ
私は、そう言いながら走り出した瞬間にトラックに轢

かれた。

ひだりて にぎ ほうちょう しんばいていし じょうたい わたし はな
左手に握りしめた包丁を、心肺停止の状態でも私は離

さなかつたそうだ。



たきざわ まさし
瀧澤 真沙志

わたし よよぎ えきちか とうきょう しえん ねんまえ
私は代々木駅近くにある「東京ジョブコーチ支援センター」というところに3年前の
あき けんじょうしゃしょくいん めい ひ つ ほうもん ぜん かい
秋に健全者職員2名を引き連れ訪問することがありました。全5回シリーズで、それ
ついて書くのでどうぞお付き合い下さい。

(1) ジョブコーチ訪問

ほうもん わたし げんざい しーあいえる こだいら わたし しょうがいとくせい こうじ
ここを訪問したのは、私にとって現在のCIL・小平は「私の障害特性である高次
のうきのうしょうがい きおくしょうがい すいこうきのうしょうがい しつごしょう かんじょう こうどう しょうがい
脳機能障害（記憶障害、遂行機能障害、失語症、感情と行動の障害など）の
りかい たい ぐたいてき しえん てだ とぼ なが あんしん はたら かんきょう
理解やそれに対する具体的な支援やその手立てが乏しく、長く安心して働ける環境に
なるには・・・。」と長年に渡り適切な理解が無い¹なか、これからも組織に振り回されかね
ない²と危機感を感じ試行錯誤し動いてきたと云う背景があります。

ジョブコーチとは何か。

では、それとジョブコーチがどう繋がるのか。そもそもジョブコーチとは何か。『東京都
では、しょうがいしゃこよう う しょうばていちゃく しえん とうきょう しえんじぎょう
障害者雇用・受け入れや職場定着を支援する東京ジョブコーチ支援事業』²と
いうものがあります。「職場適用援助者」とも呼ばれ、しょうがいしゃ やと きぎょう
事業所、またそこに務めている障害者本人と面談等を重ねて、しょうがいとくせい あ
働きやすい環境を調整・微調整してくれる人のことです。

¹ 1事業所として高次脳機能障害者の当事者職員が感じる社会的障壁はどんな場面に起こり得るかに目を向けられない様子を指す。障がいの個人モデルを強いる職場環境を指す。

² 厚労省も同様の支援事業を実施しているがそれとは異なる都の独自事業として「公財 東京しごと財団」の委託で行われているものを指す。

URL:https://www.shigotozaidan.or.jp/shkn/yourself_supporter/job_coach/

たとえば、「Aさんは●●という障害特性やご本人が職場環境の●●に、つまづきを感じている様なので、ご本人の性格も考慮しながら、一緒に働く方は●●といった工夫や配慮をすれば、Aさんがより安心して働ける環境が作れるじゃないですか。」といったアドバイスをくれます。都に在勤していれば、【支援を無料】で受けられます。

ここを利用することで、これからの私と団体双方にとって転機となり得ることだと確信をもって、私はプロジェクトの立案から事務所に動きはじめました。そうした流れを経て冒頭に書いた訪問へと繋がるのです。

次号は、私が支援依頼書に書いたことについて、読者の方に紹介できる様に現在それについて書き進めています。次号までに間に合うか・・・乞うご期待。

障害のある方や
地域の就労支援機関のみなさまへ

公益財団法人
東京しごと財団
Tokyo Foundation for Employment Service

障害のある方の 「働きたい」気持ちに応じて 徹底的にサポートします！



このパンフレットは
印刷製本部03(6)の20冊
J-FR (03-30000) の
1冊です。

(公財)東京しごと財団は、東京都や地域の就労支援機関等と連携しながら、企業等での就労を目指す都内の障害のある方を支援する様々な事業を行っています。



企業等のみなさまへ

公益財団法人
東京しごと財団
Tokyo Foundation for Employment Service

企業の障害者雇用を 徹底的に サポートします！



(公財)東京しごと財団では、東京都や地域の就労支援機関等と連携して障害者雇用を支援する様々な事業を展開しています。ぜひご利用ください。

東京しごと財団のホームページからパンフレットをご覧ください。
興味のある方はぜひご覧ください。

わたしと障がい

-EPISODE6-

あらい
新井 ひかり

こんにちは。今回は職業訓練校のことを書きます。

新潟県の特別支援学校の高等部を卒業後、4月から埼玉県所沢市にある国立職業リハビリテーションセンター（以下、職リハ）に入所してOA事務科で職業訓練を受講しました。

訓練内容について少し書きたいと思います。最初は、タイピングというパソコンのキーボードを見ないで文字を入力する練習から始まりました。私は左右の指の動きが少し遅いので、3か月かかって習得しました。けれども職業訓練を受講するうちに10分間で650字を入力できるようになりました。

パソコンのキーボード入力練習が1か月经過した頃、ワードを学習しました。特別支援学校の情報の授業ではパワーポイントの資料作成だけだったので、ワードとエクセルを初めて使いました。職リハの先生にはびっくりされました(笑)

ワードでは、最初の職業訓練は図形を使ったり、文章作成をしたりしました。職業訓練が進むと会社で使うお知らせや請求書などの作成をしました。

ワードに慣れると、エクセルの表の作成から職業訓練が始まりました。表のデータからグラフを作成してピボットテーブルという見やすい表にしました。楽しかったことはエクセルの関数の職業訓練です。エクセルの関数は英語で書かれていますが、考え方は高校の数学に近いと思いました。私が通学していた特別支援学校の高等部の所属したコースは、高校の数学Ⅱまで学習しました。私は数学が好きだったのでエクセルの関数はすぐに覚えることができました。エクセルで難しかったことは、エクセルのマクロというボタン1つで必要なデータを自動で選べるように設定する学習をしたことでした。設定の方法が難しかったです。

パワーポイントでは、見やすい資料作成を目標に資料を作成する職業訓練を受講しました。

にっしょうぼき しょくぎょうくねん にっしょうぼき きゅう さんこうしょ つか かいけい きそ がくしゅう
日商簿記の職業訓練では日商簿記3級の参考書を使って、会計の基礎の学習
をしました。お金を項目ごとに分けて計算して、書類にまとめました。

また、職業訓練を受講中に資格を取得しました。日商PC検定のワード3級
とエクセルの3級です。日商簿記の試験も受験しましたが、試験時間が足りなくて合
格できませんでした。

今でも仕事でピアカンとILPのお知らせ作成や会計をすることがありますが、職
リハで学んだことが活かしていると思います。

生活面は、職リハで職業訓練を受講しながら障害福祉サービスの施設入所支
援の制度を使って、職リハの隣にある国立障害者リハビリテーションセンター(以
下、国リハ)の寮で生活をしました。友達もできて、同じ部屋の人にも優しく接してくだ
さいました。週末は職リハがお休みなので、友達から電車の乗り方を教わったり、カ
ラオケなどをしたりして楽しく過ごしました。地元は車で移動することが多いので、公
共交通機関を使うこともカラオケなどを楽しむことも、放課後に友達と遊ぶことが難
しくてできなかったです。職リハに入所して生活の幅が広がったのでよかったです。

職業訓練が進んだ7月頃から就職活動を始めました。地元の新潟で障害者対
象の合同企業面接会に参加しましたが、13社受けて全部落ちました。しかし、9月頃
に体調が悪化して国リハの病院の児童精神科を受診しました。そこでPTSD
(心的外傷後ストレス障害)と診断されました。就職活動のドクターストップもあ
り精神障害を受容できませんでしたが、服薬を続けて就職活動をしていました。東
京にある会社も何社か受けましたが全部落ちました。そんなある日、ハローワークで自
分で1枚の求人票を自分で見つけて応募しました。採用していただいた職場が自立
生活センター・小平です。

1年間あっという間の職リハでの職業訓練でしたが、充実して過ごせました。

(続く)

レインボープロジェクト

ささき まみこ
佐々木 真美子

みなさん初めまして。介助職員の佐々木真美子です。この度、レインボープロジェクトの一員になりました。初めての通信投稿なので簡単に自己紹介させていただきます。出身は宮城県で、大学卒業後に千葉で営業の仕事をして7年半していました。元々福祉関係の仕事にも興味があり、転職しようかな~と思っていた時に運よく拾っていただき、なんだかんだで入社2年半が経ちました。介助職員としても、プロジェクトの一員としてもまだまだ勉強中ですが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

今回は、ドラマを紹介したいと思います。

テレビ東京系で昨年放送していたドラマ「きのう何食べた？」です。よしながふみ先生のマンガ連載がドラマ化されたものです。昨年は劇場版も公開されました。

ドラマの内容は、シロさん(寛史朗)とケンジ(矢吹賢二)のゲイカップルの日常を描いたもので、シロさんの料理シーンが多くあり毎回美味しそうなご飯がでてきます。深夜に放送されていましたが、観るとお腹が空いてきます。ドラマでは、二人の日常のやり取りや、それぞれの職場での周囲の人との関係性(シロさんはゲイを隠して



いる、ケンジは隠^{かく}していない) やゲイ仲間の^{なかま}話^{はなし}、実家の親との関わり (同性愛者の息子^{どうせいあいしゃ}とどう向き合うかの親目線^{むすこ}) も描かれます。

印象^{いんしょうてき}的なシーンは、ゲイをオープンにしているケンジが、オープンにしていないシロさんのことを職場^{しょくば}でべらべらと喋^{しゃべ}ってしまい、シロさんとけんかになったところです。シロさんが「自分は誰^{じぶん}かに自分^{じぶん}がゲイだと知られることは嫌^{いや}なんだ」と激怒^{げきど}した際に、ケンジが「店^{みせ}のみんなや他の人^{たひと}は自分の奥さん^{おく}や子ども^この話^{はなし}をするのに、なぜ自分^{じぶん}は一緒に住^すんでいる人^{ひと}の話^{はなし}を誰^{だれ}にもできないんだ」と涙^{なみだ}ながらに言^いいます。※私^{わたし}の記憶^{きおく}が曖昧^{あいまい}で一部^{いちぶ}ちがうかもしれないです。どちらの言^いい分^{ぶん}もわかるなあと思^{おも}い、見^みていて少し切^{せつ}なくなりました。他^{ほか}にもシロさんのお母^{かあ}さんが、ゲイの息子^{むすこ}を理解^{りかい}しようとするシーンなど、印象^{いんしょうてき}的なものはたくさんあります。

ゲイならではの問^{もんだい}題^{だい}もできますが、お互^{たが}いの価値観^{かちかん}の違^{ちが}いを受け入^うれつづ、一人^{ひとり}の人^{ひと}としてどう生活^{せいかつ}していくかが描^{えが}かれているように思^{おも}います。ちなみにドラマで出てきた好^こきな料理^{りょうり}は、ミルクティーのアイス、ほうれん草^{そう}が入^{はい}ったラザニア、鮭^{さけ}とごぼうの炊^たき込み^こみご飯^{はん}です。レシピ本^{ほん}も発売^{はうせ}されておりそちらも気^きになっています！

「きのう何^{なに}食べた？」はアマゾンプライムやネットフリックスで観^みられますので、よかつたら観^みてみてください！



歩いてきた道



これから行く道

岡村 千重子

自分が今どうなっているか、周りに教えてもらえる人になりたいと、以前ここに書いたことがあります。

余裕なくなっていない？ 疲れた顔してる。あんまりいい雰囲気じゃないよ。そんな、ちょっと言いにくいネガティブなことも。加えて、世の中には自分の知らないことがまだまだたくさんあって、そういうことも知りたい、教えて欲しいと思っています。

まもなく生まれて半世紀となる私の場合、今身近にいてそれをしてくれる人の大半は、自分よりも若い人たちです。ものによってはただでさえ言いにくいことも全部、まして年下の人たちからも言うてもらうには、「仕方ない、教えてやってもいいぞ」と思ってもらえる雰囲気が自分にあるか？そこに行きつきます。

そのために必要なこと、今私が一番「これかな」と思っていること、それは、『私に教えてください』という姿勢を示すこと。です。

私がそれを考える時に思い浮かぶ人がいます。テニスプレーヤーの松岡修造さんです。

20年近く前のテレビ番組、特集されていたのは卓球の石川佳純選手。彼女を訪ね話の利き役となっていたのが松岡さんでした。その中で、当時まだ中学生だった彼女を、松岡さんは「佳純さん」と呼び、終始敬語で話していました。お二人には20歳以上の年齢差があります。彼女を「佳純ちゃん」と呼び、いわゆるタメ語で話そうと想像していた私にとっては、こうして今でも覚えているくらい大きな驚きでした。アスリートとして対等に、敬意を持って向き合い、言葉を引き出そうとしていた。その時の松岡さんの姿がまさに、『私に教えてください』だったのです。年齢に関係なく、お互いの距離感にふさわしい話し方をする。それが大事だと教えられました。

この歳になっても、学ぶことが多いのは本当にありがたいことです。この先も学ぶことができるように、きちんとした自分でいれるように点検の繰り返しです。一番大事なのは「出来ている」と思ってしまわないこと。聞ける自分と言ってもらえる自分でいられるように。そしてみんなから色々なことを教えてもらいながら、豊かに生きていけたらいいな。そんなことを思っています。

《 活 動 報 告 》

- 2022年 5月
- 6日 (金) 職員会議しよくいんかいぎ
 - 9日 (月) 個別ピアカンこべつ たきざわ あぼ (瀧澤、阿保)
 - 10日 (火) ぴありす会議かいぎ / 組織改正PTそしきかいせいびーていー / マネージャー会議かいぎ / 中堅の会ちゆうけん かい 会議かいぎ
おおぶち たきざわ あぼ さわだ ぜんこくじりつせいかつ きようぎかい
(大淵、瀧澤、阿保、澤田) / 全国自立生活センター協議会ピアカ
いんかいいていれいかいぎ おおぶち あり
ン委員会定例会議 (大淵、新井)
 - 12日 (木) ピアカン I L P 会議あいえるびーかいぎ
 - 14日 (土) 川内アクセス塾かわうち じゆく あぼ (阿保)
 - 15日 (日) 全国脊髄損傷者連合会理事会ぜんこくせきずいそんしょうしゃれんごうかいり じかい あさかわ (浅川)
 - 16日 (月) 個別ピアカンこべつ おおぶち あぼ (大淵、阿保)
 - 17日 (火) ぴありす会議かいぎ / マネージャー会議かいぎ
 - 18日 (水) 個別 I L P 会議こべつあいえるびー さわだ (澤田)
 - 19日 (木) ピアカン I L P 会議あいえるびーかいぎ / 個別支援会議こべつしえんかいぎ (竹島、阿保)
 - 23日 (月) 東京都自立生活センター協議会総会とうきやうとじりつせいかつ きようぎかいそうかい たけしま (竹島)
 - 24日 (火) 自立生活センター・小平総会じりつせいかつ こだいらそうかい / ぴありす会議かいぎ
 - 26日 (木) ピアカン I L P 会議あいえるびーかいぎ / 個別支援会議こべつしえんかいぎ (竹島)
 - 30日 (月) カンファレンスあさかわ (浅川) / 小平市地域自立支援協議会こだいらしちいまじりつしえんきやうぎかい たきざわ (瀧澤)
 - 31日 (火) ぴありす会議かいぎ / マネージャー会議かいぎ
- 2022年 6月
- 2日 (木) ピアカン I L P 会議あいえるびーかいぎ
 - 3日 (金) 職員会議しよくいんかいぎ / 個別支援会議こべつしえんかいぎ (澤田)
さわだ
 - 6日 (月) 個別 I L P 会議こべつあいえるびー たきざわ あり (瀧澤、新井)

- 7日 (火) ^{かいぎ}ぴありす会議/^{かいぎ}マネージャー会議/^{ちゅうけん}中堅の会会議^{かいかいぎ}(^{おおぶち}大淵、^{たきざわ}瀧澤、^{あほ}阿保、^{さわだ}澤田)
- 9日 (木) ^{あいえるぴーかいぎ}ピアカン I L P 会議
- 13日 (月) ^{こべつあいえるぴー}個別 I L P (^{あさかわ}浅川、^{たきざわ}瀧澤)
- 14日 (火) ^{かいぎ}ぴありす会議/^{かいぎ}マネージャー会議
- 16日 (木) ^{あいえるぴーかいぎ}ピアカン I L P 会議/^{こべつしえんかいぎ}個別支援会議 (^{たけしま}竹島)
- 18日 (土) ^{こだいらしちいきじりつしえんきょうぎかい}小平市地域自立支援協議会ワーキング (^{たきざわ}瀧澤) / ^{かわうち}川内アクセス^{じゅく}塾 (^{あほ}阿保)
- 20日 (月) ^{こべつあいえるぴー}個別 I L P (^{あほ}阿保)
- 21日 (火) ^{かいぎ}マネージャー会議/^{そしきかいせい}組織改正/^{こべつ}個別ピアカン (^{おおぶち}大淵、^{あほ}阿保)
- 22日 (水) ^{ぜんこくじりつせいかつ}全国自立生活センター ^{きょうぎかい}協議会セミナー
- 23日 (木) ^{ぜんこくじりつせいかつ}全国自立生活センター ^{きょうぎかい}協議会セミナー
- 24日 (金) ^{かいぎ}チームリーダー会議/^{こべつしえんかいぎ}個別支援会議 (^{たけしま}竹島) / ^{とうきょうとじりつせいかつ}東京都自立生活センター ^{きょうぎかいやくいんかいぎ}協議会役員会議 (^{たけしま}竹島)
- 25日 (土) ^{しーあいえるほーぶさがじりつこうえんかい}C I L HOPE SAGA 自立講演会 (^{あほ}阿保)
- 27日 (月) ^{しゅくはくたいけんたいおう}宿泊体験対応 (^{あさかわ}浅川)
- 28日 (火) ^{かいぎ}ぴありす会議/^{かいぎ}マネージャー会議/^{こべつあいえるぴー}個別 I L P (^{たけしま}竹島、^{あほ}阿保) / ^{ぜんこく}全国 ^{じりつせいかつ}自立生活センター ^{きょうぎかい}協議会 ^{いいんかいていれいかいぎ}ピアカン委員会定例会議 (^{おおぶち}大淵、^{あらい}新井)
- 29日 (水) ^{こべつあいえるぴー}個別 I L P (^{たけしま}竹島、^{たきざわ}瀧澤) / ^{こがねいしやくしよこうしやう}小金井市役所交渉 (^{さわだ}澤田)
- 30日 (木) ^{あいえるぴーかいぎ}ピアカン I L P 会議/^{こべつあいえるぴー}個別 I L P (^{たきざわ}瀧澤) / ^{しゅくはくたいけんたいおう}宿泊体験対応 (^{あさ}浅川)
- 2022年 7月
- 4日 (月) ^{ちやうきあいえるぴー}長期 I L P ①/^{こべつしえんかいぎ}個別支援会議 (^{たけしま}竹島) / ^{こだいらしちいきじりつしえんきょう}小平市地域自立支援協 ^{ぎかい}議会 (^{たきざわ}瀧澤)
- 5日 (火) ^{かいぎ}ぴありす会議/^{かいぎ}マネージャー会議/^{ちゅうけん}中堅の会会議 (^{かいかいぎ}大淵、^{おおぶち}瀧澤、^{あほ}阿保、^{さわだ}澤田)

7日	か (木)	もく ピアカン I L P 会議 / 当事者会議 (浅川、竹島)
8日	か (金)	きん 職員会議
11日	にち (月)	げつ ぜんこくせきずいそんしょうしゃれんごうかいそしまたいせい こうほうワーキング あさかわ こべつし 全国脊髄損傷者連合会組織体制、広報 W G (浅川) / 個別支 えんかいぎ たけしま 援会議 (竹島)
12日	にち (火)	か ぴありす会議 / マネージャー会議 / 個別支援会議 (竹島、澤田)、東 きょうとじりつせいかつ きょうぎかいがくしゅうかい さわだ 京都自立生活センター協議会学習会 (澤田)
13日	にち (水)	すい ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい ぴアカン いんかいていれいかいぎ おおぶち あら 全国自立生活センター協議会ピアカン委員会定例会議 (大淵、新 井)
14日	か (木)	もく ピアカン I L P 会議
15日	にち (金)	きん コロナ P T
16日	にち (土)	ど かわうち じゅく あほ 川内アクセス塾 (阿保)
17日	にち (日)	にち ちょうきあいえるびー 長期 I L P ②
19日	にち (火)	か ぴありす会議 / チームリーダー会議 / マネージャー会議 / 中堅の会 ぎ おおぶち たきざわ あほ さわだ こべつあいえるびー さわだ 議 (大淵、瀧澤、阿保、澤田) / 個別 I L P (澤田)
20日	か (水)	すい こべつしえんかいぎ あさかわ たけしま さわだ 個別支援会議 (浅川、竹島、澤田)
21日	にち (木)	もく ピアカン I L P 会議 / 全国自立生活センター協議会介助サービス委 いんかい あさかわ こべつ おおぶち あほ 員会 (浅川) / 個別ピアカン (大淵、阿保)
24日	か (日)	にち ぜんこくせきずいそんしょうしゃれんごうかいとうきょうとしぶていれいかい あさかわ ぜんこくせきずい 全国脊髄損傷者連合会東京都支部定例会 (浅川) / 全国脊髄 そんしょうしゃれんごうかいぎょうむしつこうりじかい あさかわ 損傷者連合会業務執行理事会 (浅川)
25日	にち (月)	げつ こべつあいえるびー あさかわ たきざわ 個別 I L P (浅川、瀧澤)
26日	にち (火)	か ぴありす会議 / マネージャー会議
27日	にち (水)	すい こだいらししょうがいしゃだんたいれんらくかいていれいかい たきざわ 小平市障害者団体連絡会定例会 (瀧澤)
28日	にち (木)	もく ピアカン I L P 会議
31日	にち (日)	にち ぜんこくせきずいそんしょうしゃれんごうかいかいご ほしょうワーキング ワーキング あさ 全国脊髄損傷者連合会介護保障 W G、ピアサポート W G (浅 川)

へん しゅう こう き 編 集 後 記

みなさん、こんにちは。今年も始まって、はや数ヶ月たちましたね。

あらたなことにチャレンジしている方やこれからチャレンジする方、今の生活を維持する方、さまざまいると思います。

今年もこの通信をみなさまにとどけていきたいとおもいたいと思います。

私は今年こそダイエットにチャレンジしたいです。(いまさらっ🐶)

つうしんへんしゅういいん あほこうへい
通信編集委員：阿保弘平

じりつせいかつ こだいら ちず ■ 自立生活センター・小平 地図



しょうがいしゃせいかつし えんじぎょう 障害者生活支援事業

かいじょせいど てあて じゅうたくかいぞう せいかつ ほご せいどりよう
介助制度、手当、住宅改造、生活保護などの制度利用の
しんせい せいかつ かか そろだん
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

しょうがいしゃどうし はなし き
障害者同士で話を聞きあい、
じぶん い
自分らしく生きていくためのカウ
しゅうちゅうこうざ
セリング（集中講座など）

そろだん
相談

ピア・
カウンセリング

じりつせいかつ
自立生活

せいかつりよく しゃかいせい たか ちようき たんき
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

… しょうがい なに かいじょ たの かいじょしゃ かんけい せいどがくしゅう
… 障害って何？・介助を頼もう（介助者との関係）・制度学習・フ
いールドトリップ・お金の管理・調理実習 …など

しゅくはくたいけん
◇ 宿泊体験

みんかん じりつせいかつたいけんしつ と じりつせいかつ たいけん
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

じりつせいかつ じゅうたく
◇ 自立生活をめざすための住宅サービス

など じゅうきょ かくほ
アパート等の住居の確保

こうほうし はっこう
◇ 広報誌の発行


せいど じりつせいかつ かん じょうほうていきょう じょうほうこうかん
制度や自立生活のノウハウに関する情報提供、情報交換

じ かん にちかいじょはけん
24時間・365日介助派遣サービス

	いっばん かた 一般の方	いりょうてき ひつよう かた 医療的ケアの必要な方
へいじつにつきん (じ じ) 平日日勤 (7時～23時)	¥ 1, 6 5 0	¥ 1, 8 8 0
どにちにつきん (じ じ) 土日日勤 (7時～23時)	¥ 1, 7 0 0	¥ 1, 9 4 0
や きん (じ じ) 夜 勤 (23時～7時)	¥ 1, 7 0 0	¥ 1, 9 4 0

きんりん し く しんたいしょうがいしゃ ちてきしょうがいしゃ せいしん
 近隣の8市区にまたがって身体障害者、知的障害者、精神
 しょうがいしゃ ていきょう
 障害者にサービスを提供しています。
 はじ りょう ばあい りょうきやくとう じぜん せつめい
 (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。)
 アイエルピー りょう そうだん
 I L P、ピア・カウンセリング利用 ご相談ください。
 そうごうしえんほう りょう そうだん
 総合支援法によるヘルパー利用 ご相談ください。

かく りょう かた きょうりょくかいひ いただ
 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。
 にゅうかいごきぼう かた かき と あ
 入会ご希望の方は、下記までお問い合わせください。
 かいひ ねんがく えん ねんどちゅう にゅうかい ばあいげつがく えん
 会費：年額4,200円(年度途中から入会の場合月額350円)

へんしゅう じりつせいかつ こうだいら
 《編集》  自立生活センター・小平
 とうきょうとこうだいらしはなこがねいみなみちよう
 〒187-0003 東京都小平市花小金井南町1-18-45-10-1 F
 TEL/042-467-7235 FAX/042-467-7335
 E-MAIL:cilkodaira3@hotmail.com

はっこうじょ しょうがいしゃだんたいていきかんこうぶつきょうかい
 《発行所》 障害者団体定期刊行物協会
 せたがやくそしがや そしがや ごうしつ
 世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドゥーラ祖師谷102号室
 ていか えん
 (定価 100円)