

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 つうしん 通信

Unique Your Life

ユニークライフ



シーあいえるこだいらしゅまい
CIL小平主催 バーベキュー

2023.12

Unique Your Life 2023.12

ユニークアライフ

もく
目 次

ほうこく 報告

- p 3 ピア・カウンセリング集 中講座を終えて
しゅうちゅうこうぎ お
- p 4 JIL主催 全国セミナー報告
じりしゅさい ぜんこく ほうこく
- p 7 介助サービス委員会オンラインミーティング
かいじょ いいんかい
- p 9 新しく自立した仲間をご紹介します
あたらし じりつ なかま しょうかい

れんさい 連載

- p 11 刀のこころクリニック
かたな
- p 12 ジョブコーチと私 その式
わたし に
- p 15 最終回 わたしと障がい
さいしゅうかい しょうがい
- p 18 レインボープロジェクト
- p 20 ニューフェイス紹介
しょうかい
- p 21 くり・パツ・チョ
- p 23 活動報告
かつどうほうこく
- p 26 編集後記・地図
へんしゅうこうき ちず
- p 27 サービスのご案内
あんない

ピアカウンセリング集中講座を終えて

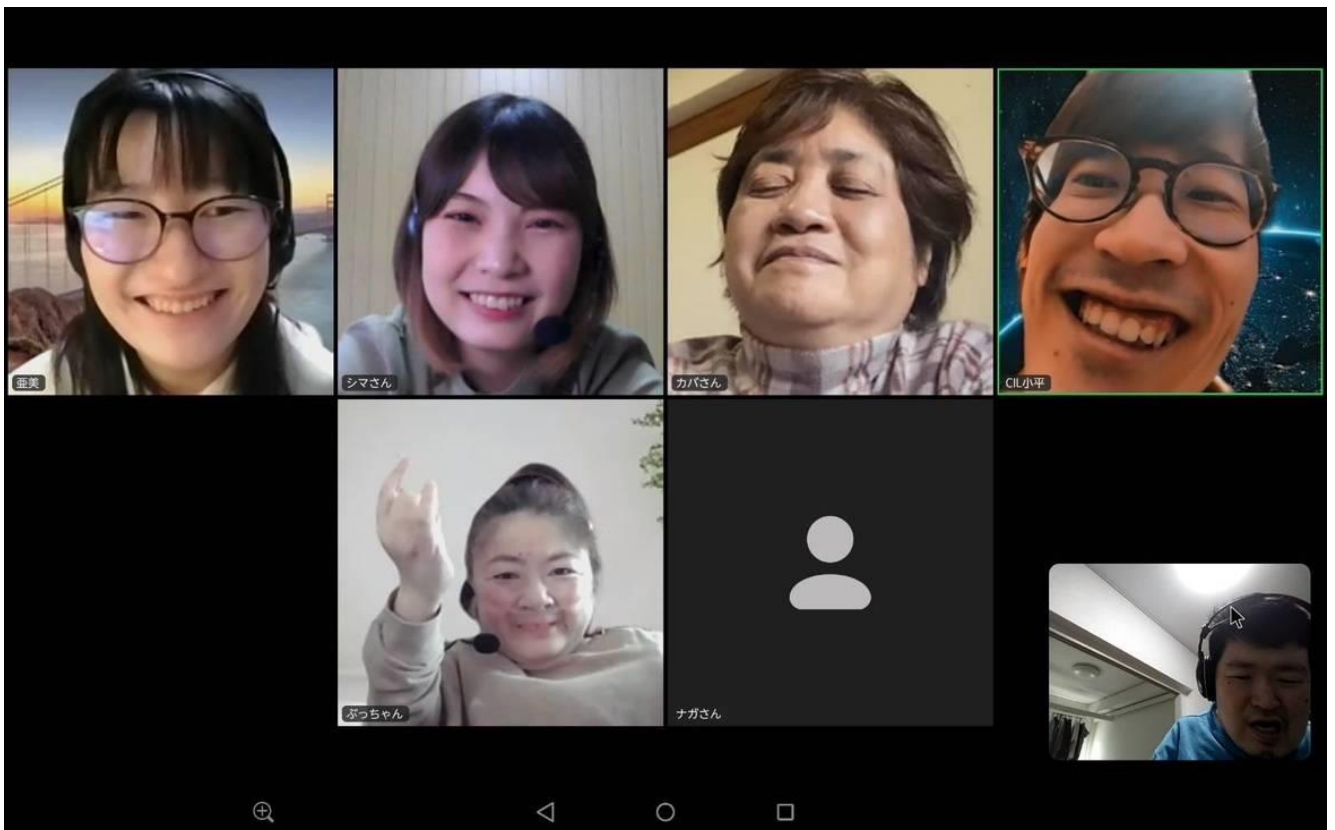
おおぶち ゆりこ
大渕 由理子

さ がつ にち しゅう わた しゅうちゅうこうざ じりつ
去る3月2日から5週に渡り、ピア・カウンセリング集中講座をリモートにて自立
せいかつ こだいら かいさい
生活センター・小平で開催しました。

じゅこうせい さんか めい しゅうちゅうこうざ りやく ぶぶん
受講生の参加は4名でした。集中講座ともあってピアカン(略)のさわりの部分とし
て、「感情の解放」「人間の本質」などの内容をやりました。

じゅこうせい みな きょうみぶか かんしん も わたし おも
受講生の皆さんは、とても興味深く関心を持ってもらえたかなと私は思います。

じたい しょうがいとうじしゃ じぶんじしん え せいかつ
ピアカン自体は、障害当事者が自分自身のエンパワーメントを得て、生活をするうえで
きも せいり あら がんば きも おも ひろ つた おも
気持ちを整理し、新たに頑張ろうという気持ちに思えるよう広く伝えていけたらなあと思
ってます。



しゅうちゅうこうざとうじつ ようす
ピア・カウンセリング集中講座当日の様子

じ る し ゅ さい ぜん こ く JIL主催 全国セミナー

あ ぼ こう へい
阿保 弘平

さくねん はなし がつ にち がつ にち ぜんこくじりつせいかつ
昨年 の 話 になっ て しま い ます が、2022 年 12月20日 から 12月22日 で 全国 自立 生活
きょうぎかい ぜんこく さんか ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい みなさま
センター 協 議 会 全 国 セ ミ ナ ー に 参 加 し ま し た。全 国 自 立 生 活 セ ン タ ー 協 議 会 の 皆 様、セ
きかく
ミ ナ ー を 企 画 し て い た だ き あ り が と う ご ざ い ま し た。

こんかい かいさい せんだい かいさい しんがた
今 回 は ズ ー ム 開 催 で す。い つ も な ら 仙 台 な ど で 開 催 し ま す が、ま だ 新 型 コ ロ ナ ウ イ ル
たいさく かいさい かいさい いただ
ス の 対 策 で リ モ ー ト 開 催 で す。リ モ ー ト で も 開 催 し て 頂 い て す ご く あ り が た い で す。
せんだい い ぎゅう とち た いま じたく さばかんめし
(仙 台 と か 行 っ た ら、牛 タ ン や そ の 土 地 の グ ル メ も 食 べ ら れ た の に、今 は 自 宅 で 鯖 缶 飯
とか で す。(か な し く な い で す(' ; ω ; '))

ぜんこく いちにちめ JIL 全 国 セ ミ ナ ー 一 日 目

ぶんりきょういく だいじょうぶ わたし め ぎ きょういく
～ 分 離 教 育 ホ ン ト に や め て 大 丈 夫 ？ 私 た ち が 目 指 す イ ン ク ル ー シ ブ 教 育 と は ～
しりょう いんしょうづよ ぼっすい
セ ミ ナ ー 資 料 で 印 象 強 い と こ ろ を 抜 粋 し ま す。

とくべつしえんがっこう とくべつしえんがっきゅう ざいせき じどう
Q 特 別 支 援 学 校、特 別 支 援 学 級 に 在 籍 す る 児 童 が ふ え て い ま す が ど う し て で す か ？ ～
とくべつしえんがっこう ふつうがっこう ほんにん ほごしゃ いし もと じどう ねんかん ばいぞう
A 特 別 支 援 学 校 か 普 通 学 校 か、本 人 と 保 護 者 の 意 志 に 基 づ き ～ 児 童 は 10 年 間 で 倍 増、
きょういく おお しんてん く に へんどう
イ ン ク ル ー シ ブ 教 育 も 大 き く 進 展 し た。と 国 から 返 答 を い た だ い た。

しょかん わたし じっかん ぶんりきょういく すす きょういく
所 感、あ く ま で 私 は 実 感 が あ り ま せ ん が、分 離 教 育 が 進 み、イ ン ク ル ー シ ブ 教 育 は
すす はなし き かん
進 ん で な い と 話 を 聞 い て い て 感 じ ま し た。

もんかしょう つうたつ だ げんそく しゅう じゅぎょうじすう はんぶんいじょう
2022/04/27 に 文 科 省 が 通 達 を 出 し て い る。「原 則 と し て 週 の 授 業 時 数 の 半 分 以 上 を
めやす とくべつしえんがっきゅう じどうせいと しょうがい じょうたい はったつだんかい おう じゅぎょう
目 安 に、特 別 支 援 学 級 で 児 童 生 徒 の 障 害 の 状 態 や 発 達 段 階 な ど に 応 じ た 授 業 を
おこな もと
行 う よ う 求 め た。」

→ https://www.kyobun.co.jp/news/20220427_04/ 資 料 引 用

ようやく しゅうはんぶんいじょう ぶんりきょういく すいしん こくさいてき つうたつ てっかい
要 約 す る と、週 半 分 以 上 の 分 離 教 育 を 推 進 す る も の。国 際 的 に は こ の 通 達 の 撤 回 を
もと
求 め て い る。

わたし し わたし じょうほう どんよく と い
私はこんなことも知らなかった。私はダメダメだなー。情報に貪欲に取り入れないと
(インクルーシブ教育あってこそ、インクルージョン社会はできる)
あぼ かんが おも
阿保も考えをアップデートしないといけないと思いました。

くるま
～車ユーザーからみたヨーロッパバリアフリー～

ひこうき きないようくるま あぼ むかしの ひじか
飛行機の機内用車いすのことで、阿保も昔乗ったがすごくのりにくいし、肘掛けもヘッ
ドレストもありません。また、飛行機の機内車イストイレもせまい。
ぜんじどう じどう くるま じょうこう で さいしょ くるま
ヨーロッパバスは全自動で、自動で車イス乗降スロープも出てくるし、最初から車イ
スペースもある(日本のように椅子折りたたみが必要ないので、すでに乗ってるバス
りようしゃけんじょうしゃ せき ゆず せいしんてき
利用者健全者に席を譲ってもらう精神的ハードルもない)
きょう じぶん こうどう しょうらいだれ やく た せんばい ことば
今日、自分が行動したことで将来誰かの役に立てるかもしれない。先輩のお言葉だが、
わたし ことば たつ きょうあした こと かん
私はこの言葉のレベルにはまだ達せてない、今日明日の事でいっぱいだなと感じました。

いーえぬあいえるほうもんほうこく
～ENIL訪問報告～

かいがい わかていくせい なんぎ さい かた ぜんせん しょう しゃうんどう ほう
海外も若手育成に難儀していて、80歳の方がまだ前線で障がい者運動されていると報
こくしょ すく じぶん じぶん こと て せんばい
告書にありましたが、少なくとも自分は自分の事で手いっぱいだし、先輩たちのような
かつやく でき にほん わる みわ
活躍は出来ていない。日本のいいところとこ悪いところと見分けられるようになりたいのと、
じぶん ちい せかい こしつ じぶん おも いろ ひと こうりゅう
自分の小さな世界に固執しているなと自分は思い、色んな人と交流したいです。

そうかつしょけん こんご うんどう
総括所見と今後の運動

けんせつてきたいわ めいさんか せかい かつやく かたおお おも
建設的対話に100名参加したとのことでしたが、世界に活躍されている方多いと思いま
した。

ぜんこく ふつかめ
ジル全国セミナー二日目

よねんかん み しーあいえる かつどう つづ かだい
～四年間で見えてきたもの～C I Lで活動を続けるための課題とこれから～

じょせいぴーてーい ほうこく しーあいえる
2017-2018におこなった女性PTのアンケートの報告。C I Lにおけるジェンダーバ
ランスを調査しました。
み かくしーあいえるしょうがいとう じしゃり じ うんえいいいん わり だんせい
見えてきたことは各C I L障害当事者理事、運営委員の7割は男性がしめている。
しょうがいとう じしゃ じ むきよくいん わり
障害当事者の事務局員は4割でした。

自分のまわりは女性リーダーがおおいので、あまり自分での実感はない。が世間的に女性リーダーが少ないと言う現状があるのは考えないといけないと思いました。

アンケートで将来運営をになって欲しいのは男性23人、女性27人、ここに関してはいいのかな。

第1アンケートで、運営をになう女性障害当事者がすくない理由が、女性の働きづらさにつながっているのか？で男女関係なく、リーダーシップをとる自信がない。と言うことがみえてきた。私もリーダーシップをとる自信はありません。

全国自立生活センター協議会の女性PTの現状は以下の通りです。

障害の有無を問わないことと次の世代へつないでいく体制づくり

誰も取り残されない会議 会議のための会議をしている

本当の意味で[みんな]が活躍できるCILになっているか

2022年12月にあった北海道あすなる会で起きた、知的障害者カップルに対する不妊手術事件のニュースに対してJILの女性PTの方が声明文を書く、ジルホームページにも掲載される、このことに対してセミナー参加者に広告があり、優性思想とかはよくないねとかの話になりました。

私も知らず識らず(知らず?)のうちに色んな差別をしてしまっていると思い、自己点検を行わないと思いました。優性思想と戦い続ける気合いが自分にあるのかなと思いました。

脱施設化

総合支援法改正にむけて

障害者総合支援法改正2024年におこなう

ポイントはひとり暮らし希望者への相談

市町村における基幹相談支援センターの設置を努力義務化

市町村における地域生活支援拠点の整備努力義務化

などがありました。

ぜんこく みつかめ
ジル全国セミナーの三日目

じゅうど ちりょう せいしんかびょういん もんだい
～ 重度だっちゃんちと治療して 精神科病院におけるコロナクラスター問題について～

おきなわ びょういん にん だい めい かた おおべや
沖縄うるま病院で200人の大クラスターがあり、75名の方がなくなった。大部屋での
にゅういん しんたいこうそくなど
入院で身体拘束等もなされていた。

わたし おお できごと し かな し
私はこんな大きな出来事も知りませんでしたし、悲しいことも知りませんでした。
もう わけ
申し訳ございません。

じりつせいかつ かいじよはけん か こげんざいみらい
～ 自立生活センターがつくってきた介助派遣～ 過去現在未来～

ねん じりつたいけんたん き
1960-1970年くらいの自立体験談をお聞きしました。

わたし どうねんだい すこ した ひと かつやく み じぶん ちい おも
私と同年代か少し下ぐらいの人が活躍しているのを見ると自分が小さく思えてきます。
かた さべつ おこ くだ ことば
ある方から「差別にあったら怒って下さい」というお言葉をいただきました。

わたし しょうげき おこ あ まえ おも じぶん い
私には衝撃でした。怒るのは当たり前とっていて、あえて自分は言ってこなかった。

わたし し べんきょう こと
まだまだ私知らないことや勉強してきてない事、さまざまあります。これからいろいろ
で む べんきょう おも
んなところに出向き、勉強していきたいと思います。

さいご よ
最後まで読んでいただきありがとうございます。

かいじよ いいんかい
介助サービス委員会オンラインミーティング

あほ こうへい
阿保 弘平

ねん がつ にち かいじよ いいんかい ろじょう くぼ あつ
2022年9月13日に介助サービス委員会の〔路上でチラシを配ってボランティアを集めて
じりつせいかつ せんばい はなし き さんか
自立生活をつくった先輩に話を聞く〕というオンラインミーティングに参加させていた
だきました。

じりつせいかつ せんばい はなし うかが わたし ゆうき まな
自立生活の先輩のお話が伺えて、私はすごく勇気づけられましたし、学びにもなりました。
きかく かいじよ いいんかい かがた
オンラインミーティングを企画していただいた介助サービス委員会の方々、ありが
ごぞ
とう御座います。

えき はなし うかが
駅での話を伺わせていただきました。

いのち こうしょう えき はなし うかが いんしょうてき
命がけの交渉をして、駅にエレベーターをつけたりした話を伺いました。[印象的

くるまいす お かいじょしゃ よる えき お ぎ
 なのは、車椅子から落ちても介助者がいなくて、夜のあいだずっと駅に置き去りになった
 しょうがいしゃ じぶん いのち ゆうせん つか い
 障害者]自分たちの命をかけてきたから、エレベーターを優先して使わせてとかを言え
 わたし ふう おも わたし い ゆうき
 るんだんと、私はそんな風に思いました。私にはこういうことを言う勇気はないです。
 わかし かいじょせいど だいがく まちかど くぼ とう かいじょしゃ あつ
 昔、介助制度はなく、大学や街角でのチラシ配り等をおこない、介助者を集めて、
 わきゆう じぶん せいかつ いま かいじょしゃ ともだちかんかく
 無給のボランティアで自分たちの生活をまかなっていたので、今より介助者は友達感覚
 ちか い き
 に近かった。と言うことを聞きました。
 わたし だいがく い まちかど くぼ じぶん こと し かいじょ
 私には大学に行ったり、街角でチラシを配り、自分の事を知ってもらい介助してもらえ
 ひと あつ いま わたし むり おも
 る人を集めるなんて、今の私では無理だと思います。

せんぱい はなし ひじょう おも
 先輩の話は非常にエンパワメントされました。なぜエンパワメントされたんだろと思
 かんが かいわ かいわ かいわ きょうかんど
 い、考えてみました。会話のキャッチボールすること？会話のテンポ？会話の共感度？
 わたし なに でき なに こた み つづ おも
 私に何が出来ることは何があるだろう。まだ答えは見つりません。さがし続けたいと思
 います。

じぶん たいちょう ゆうき かんが わたし じぶん たいちょう
 自分の体調に向き合う勇気についても考えました。私は自分の体調にむきあって、
 いま じぶん じぶん おも きたい うらぎ こわ
 今やっていることのスピードをおとしたら、自分が自分に思っている期待を裏切るのが怖
 つか わたし こと じぶん むり とお
 くて、疲れていることやこれをしていたら、私はやばいって事も自分の無理を通していま
 した。

ひと ゆうき かんが まわ ひと き き
 人にこだわる勇気についても考えました。周りの人を気にしていても気にしているよって
 つた わたし ことば つた つた
 のを伝えるタイミングが、私にはわからない。でも、言葉にして伝えないと伝わらないこ
 わたし おも
 ともあると私は思います。

こんかい つう ひじょう
 今回のオンラインミーティングを通じて非常にい
 かんが じ こにんしき すず
 ろいろ考えさせられました。自己認識が進み、
 じぶん み じぶん たいせつ おも
 自分のやりたいことを見つけたり、自分を大切に思
 おも
 えるようになりたいと思いました。
 よう
 また、このようなオンラインイベントがありましたら
 さんか おも
 参加させていただきたいと思います。
 よ ぶんしょう さいご よ
 読みづらい文章になりましたが、最後まで読んで
 ござ
 いただきありがとうございます。御座います。



あたら じりつ なかま しょうかい
新しく自立した仲間をご紹介します
い が ら し な お と し
～五十嵐直聡さん～

じ こしょうかい
【自己紹介】

はじめ いがらしなおとし
初めまして五十嵐直聡です!!
わたし しかくしょうがい みぎはんしんま ひ じんこうとうせき
私は視覚障害と右半身麻痺と人工透析のロイヤ
ルストレートフラッシュです(笑)
じむしょ み きがる はな
事務所などで見かけたら気軽に話しかけてください!



じりつまえ きも
【自立前の気持ち】

じりつまえ かいじょしゃ つか せいかつ ふあん
自立前は介助者を使って生活することがとても不安
でしたが、同居している親が高齢であるのと、大好きなタバコが一人で自由に吸うことが
できないため、自立をして思う存分吸いたいと思い自立生活プログラムを受けてみよう
と決心しました。

きも
【ILでの気持ち】

う こようぬし じかく めぼ しかくしょうがい と
ILを受けて雇用主としての自覚が芽生えましたが、視覚障害がありメモを取ることができ
ず制度などの理解が難しく大変でしたが、事務所に通うときはタバコが吸える日なの
でとても待ち遠しい日でもありました。
さんか じむしょ りょう かよ
ILに参加するときに事務所のヘルパーさんを利用して通っていました。そのヘルパーさん
たち なかよ たの ひと
達と仲良くすることも楽しみの一つでした♪
くろう おも で まいしゅうなに ほうこく
とても苦労した思い出はプログラムの(ニュー&グッズ)で毎週何があったか報告をするの
ですが、わたし しゅう かいじんこうとうせき かよ ほか ほうもんしか ほうもん
私は週に3回人工透析に通っていて他には訪問歯科や訪問リハとスケジュール
き はな こま
が決まっていたので話すネタがなくて困っていました。

ぶっけんさが しりょうさくせい
【物件探しや資料作成】

じりつせいかつ す こくぶんじ きぼう こくぶんじし こうしょう なかなかなんぎ
自立生活を住みなれた国分寺で希望していたのですが、国分寺市の交渉は中々難儀する
とうじ い こだらし にしとうきょうし むさしのし こがねいし ぶっけん さが
と当時のケアマネに言われて、小平市、西東京市、武蔵野市、小金井市で物件を探してい

たところ条 件じょうけんに合う物件あが小金井市こがねいしで見つかったみので自立生活じりつせいかつは小金井市こがねいしですることきに
決めました！

役場交 渉やくばこうしょうに必要な資料ひつようをヘルパーさんしりょうと作成さくせいしていましたが、進行具合しんこうぐあいが自分じぶんで見みて
かくにん 確認かくにんすることができないのでとても苦労くろうしましたが、なんとか期日きじつまでにはしっかりと
さくせい 作成さくせいすることができたおもと思っていたのですが…。

やくばこうしょう
【役場交 渉】

思い出おもしたくもないような役場交 渉やくばこうしょうでした。
つく 資料しりょうに文句もんくをつけられ、これだけの障 害しょうがいがあるにも関わらず夜間かかの必要性やかんはな
いしと死せんごくの宣告おもとも思えるような発言はつげんや、交 渉 担当こうしょうたんとうの係 長かかりちようには「寂しいから夜間人さびが
ひつよう 必要こころなのですか？」などと心 無はつげんい発言はらをされてとても腹たちが立ちました。

7回かいほど(約5ヶ月)役場と交 渉やくをしたのですが、審査会かげつで決まったことやくばなのでと態度こうしょうを変
えませんでした。

なが 長い交 渉 期間こうしょうきかんで実家じつかに戻もどりたいと思おもうこともありましたが一 緒いっしょに頑 張がんばってくれている事
むしょ 務所むしょのメンバ ー達たちに励はげまされたことや、なにより自立じりつをしてタバコすを吸わらいいたい！(笑)と頑
張ばりました！

12月がつの暮れくの交 渉 時こうしょうじに役場側やくばがわのミスうそや嘘ととも取れる発言はつげんにより形勢 逆 転けいせいぎやくてんとなり、
じたく 自宅かちようにて課 長まねを招き普 段ふだんの生活せいかつの視察しさつを希望きぼうし、家いえに来てもらいありのまきまを見てもらい
けっか 結果けっか、夜間やかんの必要性ひつようせいも認みとめてもらい24時間じかんを勝 ち取かることができました。
ほんとう ここまで本 当ほんとうに長ながくて体 調けわを壊みちすこともあり本 当ほんとうに本 当ほんとうに長ながくて険 しい道みちのりでし
た。

げんざい
【現在】

げんざい 現在げんざいは、なんとかヘルパーさんかかとの関わりすかたや過 ぎし方かたがわかってきたかなと思おもいま
まいにちまいにち 小 遣こんだてを考 えるかんがのはとても大 変たいへんで面 倒めんどうだなと思おもいますが、これも自立 生
かつ 活かつができた事ことで悩 めるなやうれしい？(笑)ことかなと思おもいます。

これからもくひようの目 標じりつせいは、自立 生 活じりつせい中かつちゆうに取 得しゅとくした資 格しかくを活 用かつようしてカウ ンセリ ングル ームを
かいせつ 開 設かいせつし悩 める子 羊なやを救 済こひつじすることです！

よ ここまで読 んで頂 けよありがとうございます。これからいもどうぞ五十嵐直 聡いがらしなおとしをよろしくお願
ねが いします！ありがとうございます。

かたな
『刀のころクリニック』

タナベアヤト

つういん ため かたな き
通院の為、刀のころクリニックに来た。
いま めずら ぶしせんよう びょういん
今では珍しい武士専用の病院。

「いつも、お待たせしてすみません。」
しゅじい かいわ き
主治医との会話のスタートは、いつも決まっている。
わたし とし と き なが
私は、いえいえ。年を取ってから気が長くなったの
ぜんぜんへいき へんとう
で、全然平気ですよ、と返答する。

からだ か きょう おおあめ
「お身体、変わりないですか。今日は大雨ですね。」
ことし ろくじゅっさい おも
「もう今年で六十歳になるので、やはり思うようにい
きませんねえ」

「なるほど。そうですか…。最前線で活躍されていた
ころ ち なみだ なが うわさ き
頃は、血の涙を流していたって噂を聞きますよ。」
たぶん かえ ち なみだ ぶし ころざ
「それは多分、返り血ですね。涙は武士を志してから
むえん むかし おに い
無縁でして。昔は、鬼！とかも言われましたね。」

「そういえば…この前、貴方の刀との対話の際に、
い あなた かず かたな
こんなことを言っていましたよ…。貴方が数ある刀の
なか えら れい な れいぎ
中から選んでくれた…お礼という名の礼儀として、
るいせん き いんたい あず
こっそり涙腺を切りましたって。引退まで預かるとの
ことです。」

じぶん かたな み さや すいてき したた
ふと、自分の刀を見ると…鞘から水滴が滴っていた。
あめ ふ おも
雨が拭ききれていないのだと、思うことにした。



たきざわ まさし
瀧澤 真沙志

この頁は2023.6号から全5回シリーズで投稿している職場定着支援機関¹にまつわる内容を書いています。2回目の今回は「私が支援依頼書」に書いた項目のうちの1つ

【コミュニケーション支援について】掻いつまんで書いてみようと思います。

因みに支援依頼書に書いたのは以下の通りになります。

【支援依頼書に書いた4項目】

(1) コミュニケーション支援 (面談支援)
(2) 雇用企業 (C I L・小平) 従業員への理解促進
(3) 障害特性に合わせた雇用企業の職場調整
(4) 業務内容の組み立て

利用当初、とても緊張していたのを覚えています。東京ジョブコーチ支援センターのような「外部機関を活用するのは、C I L・小平では今回がはじめてなので、そうした理由から、慎重に。」とマネージャー等から事前に聞いていたこともあり、事務所からもジョブコーチ担当(以下、J C 担当と略す。)からも自身の言動をすぐく見られている感覚がしていたからです。(試されているというニュアンスが近いかも。)

私は、初回のJ C 担当の方とお話を通して対象者(私)の状況を把握して、これからの支援を検討されるのだろうと、J C がその様に考えられていることを汲み取りました。そのため、いままで職場内で感じてきたこと。

特に同じ部署内²の職員とのコミュニケーションの難しさや組織との距離感の取り方、業務量の相談など。

それまで1人で抱え込んできた複雑に何層も絡み合っ日々感じてきたことを中心に

¹ 東京ジョブコーチ支援センターを指す。

² C I L・小平などの障がい当事者職員を指す

あら なが はなし
洗い流すように話をすることができました。

ふしぎ ふくざつ なんそう から きも
不思議なもので複雑に何層も絡みあった気持ちがほぐれることができました。また、自身の視点を修正することが必要だと思われ、言葉を引き出すのが上手な方だなあ。とJ C 担当の方にそう抱くこともありました。

わたし しょうがいとくせいじょう たんてき しゃべ むづか かか
あっちにこっちに、私の障害特性上“端的に喋るのが難しいもどかしさを抱えて
はいけい はいけい てん はいりよ はなし かさ かいぎない
いる”背景も理解されているからか、その点も配慮され話を重ねるなかで「会議内で
かんじょうてき はつげん き だ かた しえんしよくいん しりょう わた さい じゃばら
感情的にならない発言の切り出し方」、「支援職員に資料を渡す際には蛇腹ファイル
かつよう ゆうこう きそてき おふいす かた びーしー こうじょう
活用が有効であるということ」、「基礎的なofficeソフトの使い方、PCスキル向上のP
べんきょうかい たいちょうかんり ぐたいてき じよげん もら で き
ち勉強会」、「体調管理について」といった具体的な助言を貰うことも出来ました。

たいちょうかんり わたし ほっさ あ かた はなし
体調管理についてはなしでは、私なりの「てんかん発作との付き合い方」を話し
わたし しょうてん ぶぶん ほっさ だいこうはん つ あ けいか
てみました。「私は焦点(部分)発作と10代後半から付き合い、ドクターに経過
つた ため ほっさ にちじ ぼしよ じかん ご けいか ほっさ よういん
を伝える為に発作があった日時・場所・時間・その後の経過・発作があった要因をノート
きろく み つういんさき せつめい ひと つた とし
に記録してそれを見ながら通院先で説明しています。」といったことや「人に伝える時には、
あいて よう だい ちゅう しょう ほっさ い あらわ よう くふう
相手がイメージしやすい様に【大・中・小】とてんかん発作を言い表す様な工夫
たと ほほ ぼあい しょうほっさ ほほ うで ひだい じょうたい ぼあい ちゅう
もして、例えば頬がしびれる場合は小発作、頬から腕に肥大した状態の場合は中
ほっさ ぜんしん ひだい うご じょうたい だいほっさ ぐあい あいて つた
発作、全身に肥大して動けなくなった状態は大発作といった具合にこれまで相手に伝え
てきました。」

ほか しょう じ こはあく やくだ とうきょういがくぶふぞくびょういん けんさにゅういん
その他「障がいの自己把握に役立つだろうと東京医学部附属病院に検査入院をした
けいけん しょくばていちゃく つな う ふたし じょうほう もうらてき けんさ
経験もあります。」といった職場定着に繋がり得るか不確かな情報も網羅的に検査
にゅういん まな え くち わたし ほっさ ぼあい おそ そんなしょう
入院で学び得たことも口にしていました。「私のてんかん発作の場合は恐らく、損傷
のう ぶい そんなしょうぶい ぶん ばい つい かつやく しょうこ
していない脳の部位が損傷部位の分も2倍のエネルギーを費やして活躍している証拠で
きゅうけい からだ うった かいしゃく けんかい
“ちょっと休憩させてよ”と体が訴えているサインだと解釈³しています」などの見解
そ さいきん ほっさ じどう おやご む かいほつ
も添えて。「最近だと、てんかん発作をもつ児童の親御さん向けに開発された⁴てんかん
きろく よう しゃかいしげん さが いろいろ じしゆてき
記録アプリ⁵もある様で社会資源を探せば色々なツールがあるみたいです。」と自主的に

³ 「自分なりの解釈について」・・・ドクターの意見書と図書館で借りた『てんかん』のことがよくわかる本』の内容とを照らし合わせて見出した自分なりの解釈になります。

⁴ 現在では「バージョンアップ」され、成人期以降のてんかん当事者も使える様に改善されています。

⁵ Nanakara-てんかん発作・服薬記録アプリを指す。URL:<https://nanacara.jp/>

じょうほうしゅうしゅう し う ちしき じょうほうていきょう わたし しょくばかんきょう
情報収集して知り得る知識を情報提供することで、私にとっての職場環境の
かいぜん つな いとぐち え おも こ くち
改善に繋がる糸口になり得ないかそういった想いも込めて口にしていました。

いろいろな角度から話を重ねてきたこともあって J C 担当の方から1つの提案がありました。

「てんかん記録アプリを参考に瀧澤さんオリジナルの勤務報告書を作ってみませんか。」
「瀧澤さんは耳で聞く情報より目視した情報の方が相手と意思疎通する場面で大事だ
と思いますし、伝える時もその方が安心感を持てるのでは?」「その方が得意でしょう
し、毎日の勤務時間と合わせて、てんかん記録もあったら職員とどういった場面で発作が
起こり得るか情報共有にも役立つと思いますし。」そういった話の転がりを、コミュ
ニケーション支援等を重ねていくなかで提案されました。このことがいま振り返ると確か
な転機と手応えに繋がる話になっていくのですが、これは次回3回目の原稿にとっておき
たいと思います。

つづ
続く。

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 Services

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!

（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 Services

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。ぜひご活用ください。

とうきょう ざいだん ほーむペーじ ばんぷれつと ごらん
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。

きょうみ かた ごらん
興味のある方はぜひご覧ください。

わたしと障がい

しょう
-EPISODE 7-



あら い
新井 ひかり

みなさん、こんにちは。

こんかい じりつせいかつ こだいら にゅうしょくご か
今回は、自立生活センター・小平に入職後のことを書きます。

じりつせいかつ こだいら にゅうしょく とうじ さい はや せいじん さけ の
自立生活センター・小平に入職した当時は19歳でした。早く成人してお酒が飲み
たいなと さい さい ま どお わらい さい たんじょうび むか
20歳になるのが待ち遠しかったです（笑）20歳の誕生日を迎えてから、
せいじん ひ しゃしん きもの かぞく しゃしん と はじ さけ
成人の日に写真スタジオで着物をレンタルして家族と写真を撮りました。初めてお酒を
かぞく の とき うれ じりつせいかつ こだいら したいしょうがい
家族と飲んだ時はとても嬉しかったです。また、自立生活センター・小平の身体障害と
せいしんしょうがい しょうがいしゃしょくいん しんせいじん いろいろ ちょうせん
精神障害の障害者職員として、新成人として、色々なことに挑戦していきたく
あらた けつい ひ
改めて決意をした日でした。

ひ ひへんか たいちよう じぶん しょうがい ひっし う と
それからは日々変化していく体調や自分の障害を必死に受け止めようとしていま
た。けれども、その気持ちとは逆に、まだ歩けるから歩きたいと思っていたり、
ピーティーエスディー すいみんしょうがい じぶん あ くすり み たいちよう あっか しごと
P T S Dと睡眠障害の自分に合った薬が見つからずに体調が悪化して仕事ができ
しょくば しんぱい しょうがい む あ かつとう
ずに職場に心配をかけたりしていました。障害と向き合うことに葛藤していたので、
じぶん そんざい い ぎ ひてい つら きも とき
自分の存在意義を否定したくなるようなとても辛い気持ちになっていました。その時に
ジーエム はちおうじせいしん しゅうちゅうこうざ じゅうこう
GMから、八王子精神ピアサポートセンターのピア・カウンセリング集中講座を受講
してみませんか、と声をかけていただき、心の傷と少しずつ付き合っていこうと思いま
ご きょうかい じりつせいかつ ひの アイエル たまきょうさい
した。その後、ヒューマンケア協会と自立生活センター日野とI LみなみTama共催の
ちょうきこうざ じゅうこう ちょうきこうざ う
ピア・カウンセリング長期講座を受講しました。ピア・カウンセリング長期講座を受けて
じりつせいかつ こだいら しょうがいしゃしょくいん ゆうき はじ せいしんしょうがい
から、自立生活センター・小平の障害者職員に勇気をだして初めて精神障害をカミ
すこ りかい ひろ じりつせい
ングアウトしました。カミングアウトをすることで少しずつ理解が広まっていき、自立生
かつ こだいら せいしんしょうがいしゃ きゅうけい せっち
活センター・小平にカームダウンスペース（精神障害者の休憩スペース）を設置して
でんどうくるま こうしょう からだ まひ ふたん へ したい
いただきました。また、電動車いすの交渉をして体の麻痺の負担を減らすことで身体
しょうがい じゅうよう
障害を受容していきました。

自分の障害を受容できて気持ちに少し余裕ができた頃、12月の年末に祖母から電話がかかってきました。何だろう？と思って電話に出ると、祖父が末期のガンで余命半年と宣告をされたという連絡でした。突然のことで驚いて言葉が見つかりませんでした。私の両親はいますが、家庭の事情で母方の祖父母に面倒を見てもらっていたので、祖父というよりは父みたいに身近な人でした。私が幼い頃から祖父とたくさん喧嘩をしましたが、私の障害をととも理解してくれて、相手に対して挨拶と感謝の気持ちを忘れないでほしいと教えてくれて、私が自立生活センター・小平で働いていることを誰よりも喜んでくれて、人のために尽くすことを行動で表している、そのような誇れる祖父がいなくなると思うと胸が締め付けられてどのように言葉にしていかが分からない辛い気持ちになりました。

居ても立っても居られず、お正月にパートナーの車で祖父母の家がある新潟に向かいました。コロナ禍だったので病院の面会は1人ずつでした。祖父に「今まで喧嘩してごめんさい。今年の夏に結婚式をするから絶対来てね。」と言いました。祖父が余命宣告をされても、私の晴れ姿を見てもらいたくて、今まで育ててくれた感謝の気持ちを伝えておんがえしむがむちゅう けっこんしき じゅんび けっこんしき かまえ 恩返しがしたくて、無我夢中で結婚式の準備をしました。そして結婚式の3日前にガンが奇跡的に寛解状態になって外泊許可がありました。祖父が結婚式に来てくれて私の晴れ姿を見たらとても嬉しそうな顔をしていました。私も祖父の顔を見て嬉し涙がこぼれました。特に両親が揃って結婚式に出席してくれて、家族全員がずっと笑顔でいてくれたのがとても嬉しかったです。

翌年の3月頃に祖父に会いに行った時には、毎週末に外泊許可をもらって家で庭仕事をしていました。余命宣告をされた人とは思えないくらい元気な姿にととても驚きました。家族全員が祖父ならガンに勝てるのではないかと話をしていました。けれどもある日、家で外泊をしている時に転んでしまい、ガンは急に祖父の体力を奪っていきました。その後、祖父は家に帰れず病院で治療を受けていました。私は年末に祖母から祖父の体調のことを聞いたので、祖父の余命宣告後に2日に1回は電話をしようと決めました。祖父の電話の話し声から抗がん剤の治療や副作用が辛そうだなと思いました。毎回15分くらいの電話でしたが、祖父は料理を作ることが好きなので料理の話をしてい

とき こえ うれ でんわ き とき さび こえ わたし そふ でんわ
 る時の声はとても嬉しそうで、電話を切る時は寂しそうな声でした。私 が祖父に電話を
 すこ こう ざいちりょう きぶんてんかん おも はなし
 することで少しでも抗がん剤治療の気分転換になればいいなと思い、話 をしました。コ
 ろナがなければたくさん面会に行きたかったですが、電話をすることしかできない 状 況
 くや すうかげつご そふ な おそうしき いえい わたし
 がとても悔しかったです。その数ヶ月後に祖父が亡くなりました。お葬式の遺影は、私 の
 けっこんしき しゅうごうしゃしん えら にほんしゅ だいす さけ よ うれ
 結婚式の集 合 写真が選ばれました。日本酒が大好きでお酒に酔っている嬉しそうな
 そふ しゃしん いまおも そふ いちど じぶん じんせい い かんが
 祖父の写真でした。今思うと、祖父から、一度しかない自分の人生をどう生きるかを 考
 えて、いつも感謝の気持ち忘れずに人と関わることなど、人生を歩むうえで大切なこ
 おし おも
 とを教えてもらえたと思っています。

わたし とくべつしえんがっこう こうとうぶ そつぎょう じもと にいがた はな こくりつしよく
 私は、特別支援学校の高等部の卒業をきっかけに地元の新潟を離れて、国立職
 ぎょう にゅうしょ あと げんざい じりつせいかつ のうせい
 業リハビリテーションセンターに入所した後、現在は自立生活をしています。脳性
 まひ しょうがい しょうがくせい とき つら おも ちゅうと
 麻痺の障害があり、小学生の時にいじめられてとても辛い思いをしたので、中途
 しょうがい ピーティーエスディー しょうがい じゅうよう じかん せいかつ なか
 障害のPTSDになってしまい、障害の受容に時間がかかったり、生活の中に
 かいじょしゃ い なや さまざま ひと であ
 介助者を入れたりすることにとっても悩みました。けれども、様々な人と出会えたおかげ
 わたし しょうがい わたし いちぶ おも
 で、私にとって障害は私の一部でかけがえのないものだと思えるようになりました。
 わたし おさな ころ しゃかい しょうがいしゃ へんけん め み
 また、私が幼い頃よりも、社会が障害者に対して偏見の目で見えるのではなく、
 しょうがいしゃ しゃかい いちいん みと ほうこう か はじ おも
 障害者を社会の一員として認める方向にやっと変わり始めたと思います。このことか
 わたし みらい わたし おも こうどう
 ら、私はこれからの未来をつくるのは私たちだと思っています。どのように行動してい
 せんぱいがた みなら いまなに かんが こうどう
 くかは先輩方を見習いながら、今何ができるかを考えて行動していきたいです。
 そふ せなか おし いまい いちにちいちにち たいせつ いちど
 まずは、祖父が背中であげてくれたように、今生きている一日一日を大切に一度しか
 じぶん じんせい じぶん あゆ
 ない自分の人生を自分らしく歩んでいきます。
 さいご みなさま よ
 最後になりますが、皆様これまでお読みいただきありがとうございました。

お
(終わり)

レインボープロジェクト

さ さ き ま み こ
佐々木 真美子

レインボープロジェクトのメンバー（澤田、宮下、佐々木）で、4月22日（土）代々木公園で開催された東京レインボープライド2023に行ってきましたのでご報告です。メインイベントのレインボーパレード前日でしたが、来場者も多く、会場内はとても盛り上がっていました。企業や大学の出展ブースは約100団体で、社会的な認知度や盛り上がりも感じます。

中央大学(東京)、龍谷大学(京都)の出展ブースで話を伺った際、学生や教職員に向けたLGBTについての冊子があり頂いてきました。内容は、カミングアウトやアウティングについて、授業内での敬称や寮生活、就職活動についてなどです。LGBTについてよく分からないという人でも、読みやすい内容になっており勉強になりました。多摩地域の出展ブースもあり話を伺うと「東京10市net」と

いう小平市を含む多摩地域の自治体ネットワークがあり、連携して出張授業を行ったり、若者向けの居場所作りをする取り組みをしているとのことでした。3人とも自治体の取り組みはあまり知らなかったもので、これも勉強になりました。途中から会場がかなり混み、3人はぐれてしまい、各々自由にブースを見て回る格好になりました。宮下は企業ブースの担当者と熱心に話しており、澤田は自治体や大学ブースのクイズコーナーで盛り上がっていたりと、3人それぞれレインボープライドイベントを体感してきました。頂いてきた冊子などは、事務所の本棚に置いてありますので、良かったらご覧ください。





みなさん「^{エルジーピーティー}理解増進法案（^{エルジーピーティー} L G B T 法案）」
って知っていますか？^しニュース報道などで、^{ほうどう}ご存じの方もいらっしやると思いますが、^{おも}簡単に^{かんたん}紹介させていただきます。^{しょうかい}

この法律は「^{ほうりつ} L G B T に関^{エルジーピーティー}して国民の理解を増進させまし^{かん}よう」という法律です。2023年6月23日施行となりました。^{ねん}
成立するまで色々揉めて、^{ほうりつ}成立後も心配の声が多くあるよ^{ねん}うです。国会で議論になった点^{てん}について一部ご紹介します。^{いちぶ}

「^{エルジーピーティー} L G B T 理解増進法」となりましたが、^や野党側は「^{エルジーピーティー} L G B T 差別禁止法」として^{さべつ}進めようとしていて、^{りょうしゃ}両者で揉めていました。^{ふた}二つは似ているようで結構違います。^{おお}大きく違う点は「^{ちが}罰則の有無」です。^{てん}野党側は^{ばっそく} L G B T について^{うむ}差別禁止とはっきり言っ^やていて、^{エルジーピーティー}法に違反したら罰則も有りです。^{さべつ}しかし、^{エルジーピーティー}自民党側は、^い L G B T について^い国民の理解を広げていこうという^{かんが}考えなので、^{ほう}法に違反しても罰則はありません。^い
^{とうじしゃ}当事者からは、^{じみんとうあん}自民党案だと、^{ほうりつ}法律的に^{さべつ}差別が禁止されないままになってしま^{どうせいこん}う、^{ほうせいび}同性婚などの法整備が進まないなど^{しんぱい}心配の声があがっています。^{こえ}マイノリティをめぐ^{さべつ}る差別や法^{ほう}整備の問題は、^{せいび}同じ^{もんだい}マイノリティの^{おな}権利擁護団体として、^{けんり}今後^{けんり}も^{ようご}関心^{かんしん}を持って^も注^{ちゅう}目^{もく}して^{おも}いきたいと思^{おも}います。

New Face

おの ゆうた
小野 裕太



こんにちは！この度4月から一般職員になりました小野
ゆうた もう ねが たびじこ
裕太と申します！よろしくお願ひします！この度自己
しょうかいぶん か いただ きかい もら
紹介文を書かせて頂く機会を貰いましたので、まずは
かいしゃ にゆうしゃ けいひ はな おも
会社に入社した経緯をお話ししたいと思ひます！

う ほっかいどう そだ
生まれは北海道でずっと育てており、こちらには
てんしよく かたち ぜんしよく にっさん
転職という形でやってきました。前職は日産でデイ
ーラーをしており、バリバリの営業マンをこなしていま
えいぎょう
した！2年にも満たない短い期間でしたが、雪にまみれな
ねん み みじ きかん ゆき
がら車を売ってました！
くるま う

ご てんしよく い なん じつ まった ふくし
その後こちらに転職をするのですが…。こう言ったら何ですが、実は全く福祉の
せかい しら てんしよく しえん けんさく かた ばし
世界のことは調べずに、転職サイトで「支援」というワードだけ検索して片っ端から
めんせつ しかく はい おお おうぼ
面接をしゃってきたということです。資格もなしに入れるというのが大きく応募するきっ
かけにもなりました！

はじ かいご けいけん まった くるま かたがた せつ しょうじき
初めは介護経験も全くなく、車いすの方々と接することもなかったので正直かな
きんちょう りようしゃ かいしゃ かたがた しろうと
り緊張もしました。ですが利用者さんと会社の方々のサポートのおかげもあり、ド素人
わたし ほんとう
の私でもやっていけるようになりました！本当にありがとうございます！

とうじ しごと な もちろん なに いちばんいま な くせん
当時は仕事も慣れないというのは勿論あったのですが、何より一番未だに慣れずに苦戦
とうきょう あつ さむ きたくにそだ さむ よゆう
しているのが東京の暑さと寒さです…。北国育ちなんだから寒さは余裕でしょ！と
おも ちが どうきょう ほっかいどう さむ しつ ちが
思われるかもしれませんが、違います。東京と北海道では寒さの質が違うのです。なん
ゆき ぎやく とうきょう ふゆ はだ
でしょう、いざ雪があると逆にあったかいみたいになるんですよね…。東京の冬は肌
さ かんかく な さむ ふつう
に刺さるようなツンツンした感覚なのでどうしても慣れません。あと、寒いものは普通に

さむ あつ い むり しごとちゆう たき あせ なが で
 寒いですね！！暑さは言わずもがな、はい、無理です。仕事 中も滝のように汗が流れ出ま
 であ あせ めせん あたた みまも さいわ
 す。なので出会って汗まみれでも、目線だけは温かく見守ってくれると 幸い です！

あとさきかんが い にんげん はな
 と、このような後先 考 えずに生きていくような人間ですが、話しかけてくれるととて
 よろこ にんげん あ さい はな ねが
 も喜ぶような人間ですので、お会いした際にはぜひ話しかけてください！よろしくお願
 いします！



くり た けん じ
 栗田 健司

なつ ほっかいどう じっか きせい きたみし りんせつ ちい まち つべつちよう
 この夏、北海道の実家に帰省しました。北見市に隣接している小さな町、津別町です。
 こんかい おお めだま どうそうかい ちゅうがっこうじだい じつ ねんぶ
 今回は大きな目玉がありました。それは同窓会。中学校時代の実に35年振りともなる
 とも さいかい うれ きは ほう まさ さら ふるさと す
 友との再会は嬉しさよりも気恥ずかしさの方が勝っていて、更には、故郷を捨てて
 とうきよう で しゃ かん お め こわ い ま かんじよう
 東京に出た者が感じる負い目、それによる怖さも入り混じった感情がありました。しか
 ぶ と
 しそれはすぐに吹き飛びました。

がくねん にん うち にん さんか わたし しょぞく
 ひと学年3クラスで100人ちょっといた内、30人ほどの参加でしたが、私が所属してい
 ぶ こもん せんせい れんらく と こと か かお
 たソフトテニス部の顧問だった先生も連絡が取れたとの事で駆けつけてくれ、みんな顔を
 み えがお かんじよう あぶ じかい ぶく やく じかん つ はなし はな さ
 見るなり笑顔と感情が溢れ、3次会まで含めると約7時間、積もる話に花を咲かせまし
 た。

ちゅうがっこう ねんかん ぶ とうじ なんしきていきゅうぶ く あいかた
 中学校の3年間、ソフトテニス部（当時は軟式庭球部）でペアを組んでいた相方とも
 ねんぶ はなし とうじ かんけいせい よ たと しあい か
 35年振りに話をしました。当時の関係性は良いものではなく、例えば試合に勝っている
 とき よ かん おお けいせい ぶり あいかた
 時はちょっと良い感じなのですが、ミスが多くなり形勢が不利になると、その相方は
 かんしゃく お ぎつ しあい こわ こと
 癩癩を起こしてプレーが雑になり試合をぶち壊してしまうという事がよくありました。
 とき じめん な ぶぶん お ま せきにん
 時にはラケットを地面に投げつけてフレームの部分の部分を折ってしまったり、負けた責任を
 たしや わたし お つ こと ぜんえい ちか
 他者（だいたい私）に押し付けるという事をしていました。『前衛』というネットに近
 ばしよ まち わたし とくせい れんぞく あ こと
 い場所を守る私のポジションの特性として、連続してポイントを上げる事もあればミス

つづ こと かれ かんしゃく お すなお あやま ぎやく
 が続く事もあるのですが、彼が癩癩を起こしてしまうと素直に謝ろうとはせず、逆に
 かれ たい はんぱつ ふ おちい ちゅうがっこうそつぎょうご たが
 彼に対して反発してしまう負のスパイラルに陥っていました。中学校卒業後、お互い
 べつべつ こうこう ゆ ちが ばしょ つづ かれ とちゅう
 別々の高校に行き、それぞれ違う場所でソフトテニスをしていましたが、彼は途中で
 ぶかつ や こうこう や かんせつてき き とく あ い
 部活を辞め、しばらくして高校も辞めてしまったと間接的に聞きましたが、特に会いに行
 こと
 くという事はしませんでした。

じかい せき かれ となり とき ぶ とき はなし とき あやま
 2次会の席で彼と隣になった時にやはりテニス部の時の話になり、「ミスをした時に謝
 れなくてゴメン！」伝えると、「俺も腹を立てずに仲良くやっていたらもっと上を目指せた
 よな。ゴメンな！」と言ってくれ、これまで心のどこかでつかえていた物がスッと消え
 かん よこ はなし き せんせい り しんばい
 たのを感じました。横でその話を聞いていた先生が、「2人はデコボココンビで心配して
 み さいご き い ごうきゅう
 見ていたけど、よく最後までやり切ったな！」と言ってくれ、そこからはしばらく号泣し
 てしまいました。

とうじ くる しかた わ き な おも
 当時はかなり苦しかったのですが、「仕方ない」と割り切るしか無いと思っていました。し
 いまおも せんせい しゅうい ともだち そうだん よ あいかた
 かし、今思えば先生や周囲の友達にもっと相談すれば良かったし、それがあれば相方と
 かんけいせい か し
 の関係性が変わっていたかも知れません。

かれ ご ちょうない しょくひんこうじょう つと こと き がんば
 彼はその後、町内の食品工場に勤めたという事は聞いていたのですが、そこで頑張
 いま こうじょうちょう こと はなし とき きくば ひょうじょう
 り、今では工場長になっているとの事でした。話をする時の気配りや表情など、
 かも だ ふんいき むかし どうか にんげん か こと
 醸し出す雰囲気は昔のものとは180度変わっていました。『人間は変わる』という事を
 み
 まざまざと見せつけてくれたのです。

ちゅうがくさんねん ぜんどうたいかい こじんせん ま きおく き
 中学三年の全道大会で個人戦はボロ負けしすぎて記憶から消えていたのですが、
 だんたいせん い かれ おも だ くるれきし おも ちゅうがく
 団体戦では3位になったことを彼に思い出させてもらい、黒歴史だと思っていた中学
 じだい ぶかつ いんしょう き おお か しゅうかく こんどかえ とし れんらく
 時代の部活の印象がここに来て大きく変わったのも収穫でした。「今度帰る時は連絡し
 い うれ らいねん かれ いっしょ ちょうえい かお
 てよ」と言ってくれたのも嬉しかったです。来年は彼と一緒に町営テニスコートに顔を
 だ こ おも
 出して来ようと思います。

《 活 動 報 告 》

2022年	9月	
1日	(木)	ピアカン ILP会議 / ホームページ会議
2日	(金)	職員会議
4日	(日)	個別ILP(大淵、塩崎)
5日	(月)	小平市自立支援協議会(瀧澤)
6日	(火)	組織改正PT会議 / マネージャー会議
7日	(水)	小平市自立支援協議会委員打合せ(瀧澤)
8日	(木)	ピアカン ILP会議
10日	(土)	個別ILP(浅川)
12日	(月)	JIL 介助サービス委員会(浅川) / 個別ピアカン(阿保)
13日	(火)	JIL 介助サービス委員会オンライン座談会(浅川、阿保) / 中堅の会(大淵、瀧澤、阿保、澤田) / マネージャー会議 / 個別支援会議(浅川)
15日	(木)	ピアカン ILP会議 / 個別ILP(浅川)
17日	(土)	川内アクセス塾 (阿保)
18日	(日)	長期ILP(新井)
20日	(火)	チームリーダー会議 / 個別支援会議 (浅川) / マネージャー会議
21日	(水)	行政交渉(澤田)
22日	(木)	ピアカン ILP会議 / 個別ピアカン(阿保)
25日	(日)	介護保障ワーキンググループ(浅川) / ピアサポートワーキンググループ(浅川)
26日	(月)	JIL 介助サービス委員会(浅川)
27日	(火)	個別支援会議(浅川) / マネージャー会議 / 個別 ILP(竹島)
28日	(水)	JIL ピアカン委員会(大淵) / 小平市障害者団体連絡会例会(瀧澤)
29日	(木)	ピアカン ILP会議
30日	(金)	個別支援会議(竹島)

2022年	10月	
3日	(月)	全国脊髄損傷者連合会組織体制ワーキンググループ(浅川)
4日	(火)	組織改正PT会議/マネージャー会議
5日	(水)	個別支援会議(浅川)
6日	(木)	ピアカンILP会議/長期ILP(阿保)
7日	(金)	職員会議/長期ILP(竹島、阿保)
8日	(土)	川内アクセス塾(阿保)
10日	(月)	全国脊髄損傷者連合会通常理事会(浅川)
11日	(火)	省庁交渉(浅川)/マネージャー会議/小平特別支援学校保護者会(阿保)
12日	(水)	個別支援会議(浅川)/通信会議(阿保、新井)
13日	(木)	ピアカンILP会議
14日	(金)	個別ILP(浅川)
15日	(土)	小平市自立支援協議会ワーキンググループ(瀧澤)
17日	(月)	個別ピアカン(瀧澤)
18日	(火)	チームリーダー会議/個別支援会議(浅川、瀧澤)/マネージャー会議/中堅の会(大淵、瀧澤、阿保、澤田)
20日	(木)	ピアカンILP会議/個別ピアカン(大淵)
21日	(金)	自立支援協議会幹事会(瀧澤)
22日	(土)	再生医療シンポジウム(浅川)
23日	(日)	介護保障ワーキンググループ(浅川)/ピアサポートワーキンググループ(浅川)
25日	(火)	個別支援会議(澤田)
26日	(水)	JILピアカン委員会(大淵、新井)
27日	(木)	ピアカンILP会議/小平市高次脳機能障害者支援連絡会(瀧澤)
29日	(土)	個別ILP(阿保、新井)
30日	(日)	個別ILP(新井)
31日	(月)	長期ILP(大淵、阿保)/個別ILP(浅川)

2022年	11月	
1日	(火)	組織改正PT会議／マネージャー会議／中堅の会(大瀨、瀧澤、阿保、澤田)
3日	(木)	長期ILP(浅川、阿保、塩崎)
4日	(金)	職員会議／個別支援会議(竹島)
5日	(土)	全国脊髄損傷者連合会ピアサポート研修会(浅川)
8日	(火)	個別支援会議(浅川)／マネージャー会議
9日	(水)	個別支援会議(浅川)
10日	(木)	ピアカン ILP会議／個別支援会議(浅川)
13日	(日)	個別ILP(浅川、新井)
14日	(月)	全国脊髄損傷者連合会組織体制ワーキンググループ(浅川)／個別ピアカン (大瀨)
15日	(火)	JIL ピアカン委員会定例会議(大瀨、新井)／マネージャー会議／個別支援 会議(澤田)
16日	(水)	個別支援会議(澤田)
17日	(木)	個別ピアカン(阿保)／ピアカン ILP会議
18日	(金)	個別支援会議(澤田)
20日	(日)	個別ILP(浅川、新井)
22日	(火)	利用者会議／マネージャー会議
24日	(木)	ピアカン ILP会議／小平特別支援学校対応(浅川、阿保)
25日	(金)	個別支援会議(阿保、澤田)／個別ピアカン(阿保)
26日	(土)	全国脊髄損傷者連合会意見交換会(浅川)／川内アクセス塾(阿保)／
27日	(日)	全国脊髄損傷者連合会東京支部定例会・介護保障ワーキンググループ(浅 川)
28日	(月)	JIL介助サービス委員会(浅川)
29日	(火)	チームリーダー会議／マネージャー会議／個別ILP(竹島)／中堅の会 (大瀨、瀧澤、阿保、澤田)

へん しゅう こう き
編 集 後 記

みなさん、こんにちは。

みなさんはこの時期いかがお過ごしでしょうか？おいしい食べ物を楽しむ方、遠出を楽
しむ方、家の中で楽しむ方、ゆっくりして体調をととのえる方。

いろんな方がいますが、みなさん思い思いの楽しみ方があると思います。

よければ、私に教えてください^^。

つうしんへんしゅういん あぼこうへい
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
しゅうちゅうこうぎ
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	いりようてき 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 りよう ばあい りようきやくとう 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 りよう
 I L P、ピア・カウンセリング利用

そうだん
 ご相談ください。

そうごうしえんほう りよう
 総合支援法によるヘルパー利用

そうだん
 ご相談ください。

かく りよう 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 こうしつ
 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)