

スキマタイムズ

もっとお互いを理解するための場や時間を



日本自立生活センター自立支援事業所 2011年4月27日発行 創刊号

創刊にあたって・・・



新緑が目にしみる季節になりました。日頃は当事業所の活動を支えていただき、誠にありがとうございます。

この度、「スキマタイムズ」として、利用者と介助者、そして事業所をつなぐための通信を発行することにいたしました。今の制度では、行政などが障害者の方を向かずに事業所の方ばかりを向いているため、なかなか私たち障害者や、介助を担う介助者の耳に情報が届きにくいシステムになりつつあります。そうではなく、一方的に偏ったシステムにならないよう、制度や情報を共有できたらいい、そんな思いからこの通信を発行いたします。

また、事業所にて働く人たちの紹介や、介助を利用されている方のお気持ちなどもご紹介できたらなあ、と思っています。

さらに、当事業所は、いろいろな勉強会や映画上映会など、みんなで一緒に話し合う場の企画も行っています。より多くの方々に参加していただき理解を深めるため、それらの企画もご案内いたします。どうぞよろしくをお願いします。



日本自立生活センター自立支援事業所 小泉 浩子

スキマタイムズとは・・・

「スキマ」にはさまざまな意味が広がっています。「制度」がきちんと行き渡っていないこと、「障害者」と「健常者」の社会的な格差、「利用者」と「介助者」の間の葛藤、世代間のギャップ、「思い」のすれちがい・・・。

現在も「障害者」や「介助者」の権利や生活に関わる制度は整備の途上です。わたしたちの誰もがその制度から取り残されないよう、この通信で理解を広めていきたいと考えています。

また、一人でなんとかしようとしても「価値観」や「気持ち」のスキマは埋まりません。誰かに任せきりにしてしまうこともできません。簡単ではないけれど、とりあえず、同じ場でやりとりを重ねること。一緒に考えること。そうやって少しでもお互いを知る機会をつくっていききたい、という思いを込めました。かといって密着しすぎず、さわやかな風が通り抜けるほどの距離感で！ ぜひスキマ時間に読んでください。

どうぞよろしくお願ひ致します。

「スキマタイムズ」編集チーム一同



居場所づくりの企画やアイデアを募集しています。一緒に企画をしてくれる人も大歓迎。

また「スキマタイムズ」の紙面に対する感想やご意見もお待ちしています。

日本自立生活センター
自立支援事業所

TEL: 075-682-7950

E-mail: jcil-kyoto@jcil.jp

編集担当: 斎木・白川・横川





介助のある風景

寺川和江

60を過ぎ、去年の5月から京都市へ出てきました。家族の事情で独立をしたのですが、まだまだ色々あって目まぐるしく時が過ぎていくだけのような気がします。初め平屋を借りていたのですが、お風呂場が狭くどうしようもないので、また10月からは松ノ木団地へ越してきました。今は、団地の7階で部屋から山も見え、落ち着いて過ごせます。お風呂場も少し広く真冬でも十分安心して入れます。

介助の今と昔の違いについて

(全身性障害者 脳性麻痺) 家族と一緒にいる時は洗濯、食事、掃除などは介助の方にはお頼みしなくても良かったのですが、独立してからは、何もかも自分に関する事は介助の方にはお願いしないとダメです。頼みかたも慣れていませんし、してもらった事に対して、あれ?と思うようなこともあります。自分の思っていない事もあります。それは私の説明不足なのです。もっと上手に頼まない、と思うのですが、家族と一緒にいる時は、してもらえばっかりで、自分では細かくこうしてとは言わなかった、その癖が直りません。これではいけないと思います。介助の方も私があればこれと細かく頼まない、と分からないですもんね。

インタビューから

寺川:なるべく介助の方に負担がかからないように。どうしてもしてもらわないといけないことは頼みますけど。

機関紙担当: こうされたら嫌な事はありますか?

寺川: 介助の方は若い方ばかりなので、鬼門(表鬼門・裏鬼門)や上下(炊事場・洗面所・御手洗)の区別があまりわかってらっしゃらないというか、気になさらないので、それが私には一番気にかかる所です。私の便器を持ってくださった手で流しの物を触ったり、冷蔵庫を開けたり、流し台で手を洗うなどなさるので、それは洗面所で一度手を洗ってからにしていきたいです。今まで、実家では思いもよらないことなので、咄嗟の場合「それはやめてください。」と言葉が出ません。介助時間がまだあるときだったらしばらくしてから頼み、そうでなければ、その次に来てくださったときに頼むようにしています。60年以上「穢れ・不浄」の言葉がある国ですごしてきたので大変気になることです。その他は、私は勝手にしての方ですから。してもらったら困ること以外は、頼むより先にしてもらった方が良いのです。そこで私が逆にそうする仕方もあるのかと気づくこともあります。

機関紙担当: 今までこの連載を読んで、参考になったことはありますか?

寺川: 皆さん色々書いてらして、一つ一つ説明は出来ませんが良い参考にさせてもらっています。

機関紙担当: 寺川さんが以前はお家で介助してもらっていた時と、今では、介助の違いを何か感じますか? 前より長時間になったのはどうですか?

寺川: それは私にとって必要です。食事を作ってもらうことを頼むのは難しいですね。今までは作ってもらったものを食べてたけど、メニューを考えたり、若いヘルパーさんが食べたいものの作り方がわからなかった時、作り方を説明するのが難しい。

機関紙担当: 食事を作る楽しさとかもあるでしょう?

寺川: 私は食事に対してあまりあれこれと思わないので野菜、魚か肉ぐらいの献立なので大したことはありません。食材を売っているお店がこの辺ではあまりないので食べたい物がなかったり一人で消費するには多すぎることもあり思うように出来ません。そうめん、つゆなどは家で作ってくれたように昆布、鰹節、醤油だけで今も作ってもらっています。野菜を煮るのに初めはだし、素に醤油を入れて下さっていたのですが私が「辛い」と言っていたら醤油を入れないでだしの素だけで炊いてもらったとちよーど良い味になりました。作って下さる方も私の言うことをよく聞いて下さって色々考えて下さると嬉しくなります。

介助の方と色々な話をするようにしています。良い刺激になりますし勉強になります。夜来てくださる方によって十二時ぐらいまで話しています。朝は洗濯や掃除をしてもらいます。私も新聞を読みますので話す時間はありません。話し合うことによってお互いどんな考えをもってもらってしゃるかどんな方か分かります。それによって付き合い方が分かります。やはり会話が一番大切だと思います。色んなことを教わっています。介助の方は私と歳が離れていて子ども、孫の年頃の方ばかりですが。

機関紙担当: 寺川さんはメニューを決める時、どうしますか?

寺川: 残っているものを使うメニューを考え、ないものは買い足します。

日本自立生活センターの機関紙「自由人」の人気連載『介助のある風景』や『今、介助に行きます』をこの通信でもご紹介します。



引っ越して毎日暮らさばって、介助者とのいいエピソード

介助者と話していたら、前にお世話になったもう辞めた人の事を知っていたり、人の輪は広がっているんだなと思いました。

機関紙担当: お家にいた時と、家族との関係に違いはありましたか？

寺川: 一緒にいた家族の者に「身体を大事にしてね」とか思いやりの言葉をさらっと言えるようになりました。今までは、一緒に住んでいると負担をかけますから、なかなか言えなかった。

機関紙担当: 淋しくないですか？

寺川: 大丈夫です。夜はやっぱり、宿泊の人が来るまではこわいですね。物音がしてる方が安心で、お隣がしんとしていると不安です。寝てしまえば気にならないんですけど。

機関紙担当: 一人暮らしして良かったですか？

寺川: そうですね、よかったです…。家から離れると家族への思いやりの言葉がずっと素直に言えるので、それがうれしいです。私の場合は世話してくれる者が病気なんで、切羽詰まって、軽い気持ちで決めたものではないです。

(2010年5月13日「自由人66号」より一部加筆して掲載)



こころとからだをすっきり！ヨガタイム

ヨガで自分の身体と向き合ってみませんか？

ヨガの目的はきれいなポーズをとることではありません。

その日の身体がどんなふう動くか、動かないか、意識を自分に向ける時間です。呼吸が深くなり、肩こり・腰痛・疲労感もやわらぎます。初めてでも、体がかたくても、ゆっくり自分のできる範囲で行うので大丈夫です。男女問わずぜひ参加してください。講師は石田久美さんです。

★イスヨガ: 車いすやイスに座って行うヨガ
(どなたでも参加OK!)

日時: 5月24日(火) 17:00-17:30

場所: 日本自立生活センター事務所

持ち物: 上半身は動きやすい服装

費用: 無料

★ヨガ: 全身をうごかすヨガ(介助者のみ)

日時: 5月19日(木)、31日(火) 18:15-19:30

場所: 油小路事務所1F

持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物

参加費: 無料

居場所づくり勉強会第7弾!

「今、原発を考える」

「絶対に安全」なはずだった原子力発電所。けれども、東日本大震災の津波により福島第一原発で事故が発生、放射性物質が現在も拡散しています。また警戒区域の住民には町を離れるよう命令が出され、多くの人が避難生活を強いられています。

目に見えないけれど危険な放射能は不安です。一方で電気のない生活は考えられません。復興や景気回復にも、電気はやっぱり必要です。

ところで、原子力発電と私たちの生活はどうつながっているのでしょうか。毎日使っている電気、どこで誰にどんなふうにつくられているのでしょうか。

原子力発電ってどんな仕組み? はたらいている人は大丈夫? 本当に「クリーンエネルギー»? 放射性廃棄物の処理方法は? 廃炉にしたらもう大丈夫? 火力や水力発電と比べてどっちが安全? 原発と自然エネルギー、よりコストがかかるのは? 発電は本当に「原子力の平和利用」?

原発の賛否を問う議論が盛り上がっていますが、客観的な知識や事実をあまりに知らない私たちです。難しいことは考えたくない、と思うかもしれませんが、でも、私たちの「自由な生活」に、実は深く関係しているはず。今回の勉強会では、「電気を使う生活」と「原発」について考えます。

講師: 槌田 劭 (つちだ たかし) さん

日時: 5月31日(火) 14:00~

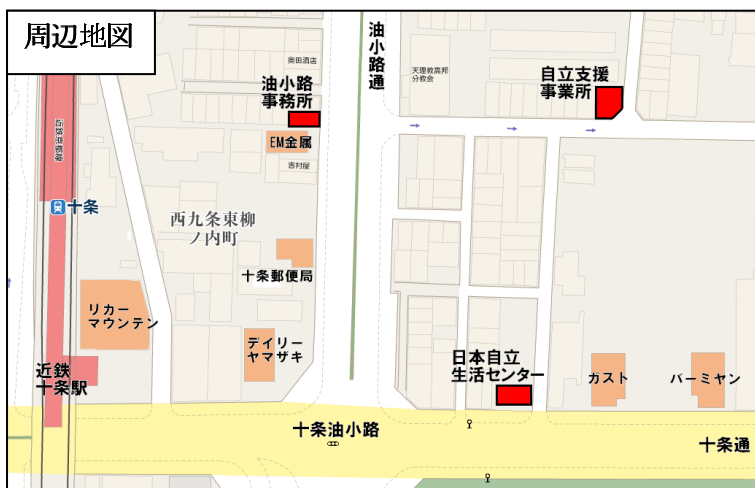
場所: 日本自立生活センター事務所

参加費: 無料

担当: 矢吹



講師プロフィール: 元京都大学工学部助教授、現在は京都精華大学教員。1973年に「使い捨て時代を考える会」を設立。著書に『共生の時代』『破滅にいたる工業的暮らし』『未来へ生きる食を求めて』『農の再生、人の再生』『歩く速度で暮らす』などがある。



入院中に介助者がいなくて 困ったことはありませんか？



—— 入院中も介助者の利用が可能になる…かも ——

京都市が2009年から始めた「入院時コミュニケーション支援員派遣制度」。この制度を使えば、入院中も介助者に来てもらえるかもしれません。少し要件が難しい制度ですので、スキマタイムズでは3回に分けて紹介していきます。1回目の今回は制度の概要の説明です。2回目はこの制度を利用できる要件を解説します。3回目は制度の利用対象外の方へのお知らせを掲載します。

◆はじめに…「入院時コミュニケーション支援員派遣制度」とは

これまで京都には入院中に介助者を派遣できる制度はなく、また病院では見守り介助の体制が整っていないために、重度障害者が入院した際に命の危険にさらされることがありました。不便で不安な入院生活を強いられるため、多くの方からの強い希望があり、限定的な形ですが、入院中にも介助者が派遣されるようになりました。

◆質問形式で制度について解説します！

★登場人物



コウチさん

京都市で自立生活をしており、
1日18時間重度訪問介護を利用している。
入院すると重訪が利用できなくなるので不安。
この制度の事はあまり知らない。



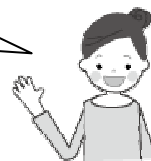
カガワさん

コウチさんの近所に住んでいる。
事情通な人。



今度入院するが、看護師は時々しか見回りに来ないし、私の介助をうまくできるか分からないので不安。慣れている介助者が来てくれたら良いのに…。

「入院時コミュニケーション支援員派遣制度」を使えば
入院中も介助者が派遣されるかもしれませんよ。



どのような制度ですか？

意思の疎通が困難な重度障害者や知的障害者が入院した際に、医療スタッフとの意思疎通の支援を行う者（介助者など）を派遣する制度です。入院中の病室で、本人の障害特性を十分に理解している支援員（介助者など）が、本人と医療スタッフの間でコミュニケーション支援と見守りを行います。

※普段利用している事業所から介助者が派遣されます。



☆利用対象者の要件については次回詳しく説明します。

※緊急の方や該当しないと思われた方もまずは事業所にご相談下さい。