



スキマタイムズ

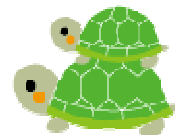
もっとお互いを理解するための場や時間を



日本自立生活センター自立支援事業所 2011年8月30日発行 第5号

シリーズ

カラダをまもる



「腰痛」から逃げずに向き合って考えよう特集 No. 1

「介助の仕事に腰痛はつきもの」と思っていますか？あるいは、「介助者に腰痛でやめられたら困る」と、心配されている方もいるかもしれません。介助をめぐっては「腰痛」の問題を避けて通ることはできません。とはいえ、「わかっちゃいるけどしょうがない」「なったとき考える」で済まされがちなのです。それで本当にいいのかな？実は、腰痛の影はすぐ身近に潜んでいます。というわけで、この特集では、まず「逃げずに」腰痛のことを考えます。事業所からの発信だけでなく、読者のみなさんの日常の実態や、日々の工夫などが共有できる場にしたいな、と思います。

～なぜ腰痛予防を「みんな」で考えることが大切なのか～

こんにちは、支援事業所の一階にあるワークス共同作業所、職員の藤原久実です。事業所やJCILの当事者スタッフの皆さんと一緒に、小さな腰痛予防教室をはじめて3年目になろうとしています。私が腰痛持ちになったのは、15年近く前のこと、その後、周りの方々の温かい配慮の中で、この仕事を長く続けさせていただいています。

昔は、腰痛は自分の持病だと思っていたので、あまり人前で腰痛の話をすることはありませんでした。でも事業所の介助者の数が増え、そして、どんどん腰痛の方が増え、「自分のからだは自分で注意しよう！」と呼びかけようと思うようになりました。一人が腰を痛めると介助者が足りなくなり、他の方の仕事量が増えて、過労からまた腰痛者が増える。こんな理由で介助者が次々と入れ替わっていくような介助システムは、利用者にとっても介助者にとっても、決して望ましいことではないと強く感じるようになったからです。

こうして始めた腰痛教室ですが、みんなで話をする中で、利用者の中にも、介助者の中にも腰痛を持っておられる方が多くおられ、「若いのに腰痛は恥ずかしい」と思っておられる方や、介助者の腰を気遣った介助指示を出しておられる優しい利用者もおられることを知りました。また、「私はこんなことを工夫している」と教えていただいたこともたくさんありました。

「自分のからだは自分で守る」活動が「自分たちのからだは自分たちで守る」活動へと広がっていけば良いなと思い、このコーナーをお手伝いさせていただくことにいたしました。腰痛予防に役立つ実践的な情報を載せていきたいと思っています。よろしく願いいたします。

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。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当: 齋木・白川・横川

TEL: 075-682-7950 E-mail: jcil-kyoto@jcil.jp URL: <http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>



居場所づくり勉強会第10弾!

『自衛隊の実態』

9月27日の勉強会を担当することになりました。介助者の脇坂です。学生時代に様々な社会問題に関わってきました、その流れで現在まで続けています。

今回依頼を受けて勉強会をすることになりました。テーマは自衛隊の実態です。

大震災時に10万人の自衛隊員が被災地に派遣され、自衛隊の災害派遣はすっかり定着した感があります。一方で軽空母や空中給油機など海外での軍事活動を行うための装備が着々と導入されています。イラクやインド洋への派兵、最近ではソマリア沖で護衛艦が活動し、アフリカ東部のジブチにはそのための基地がつけられました。「専守防衛」という建前は無視されてきています。

私は、自衛隊は段階的に縮小し、最終的にはなくしていくべき存在であると考えています。軍隊を持つことで平和が守られるというのは間違っており、軍備を増強する現在の自衛隊を批判的に見えています。

私はそのような立場から、自衛隊について調べてきましたし、今回の勉強会でもそのことを参加される方々に共有してもらえればと思っています。勉強会では、自衛隊の現状や大震災時の活動について私が確認できる範囲で報告したいと思います。

固いテーマですが、なるべく簡単な説明を心がけます。発表もうまくできないと思いますが、関心のある方は参加してください。よろしくお願ひします。

第1部：震災と自衛隊

脇坂 洋一さん

第2部：質疑応答・歓談

日時：9月27日(火) 14:00-16:00

場所：日本自立生活センター事務所

担当：小泉



居場所づくり勉強会第9弾報告 「カンフー田中のおもしろい漫談」

居場所作り企画の第9弾として、7月13日(火)に「カンフー田中のおもしろい漫談」が行われた。カンフー田中さん(以下敬称略)は、1960年生まれ。現在は大阪にあるウィールチェアで働いている。端折って書くと、20代のほとんどを実家の呉服屋の2階で過ごしたが、「この景色を変えたいと」2階から1階に転げ落ちて、その上電動車いすを手に入れ外に出た。当時のことを振り返ってカンフー田中曰く「2階で1人でいると感情がなくなる」。そのカンフー田中が笑いに目覚めたのは、作業所での面白い話を人に喋った時に爆笑が起こり、快感で体中が張り裂けんばかりになったのがきっかけ。

カンフー田中のお笑いのバックボーンは『欽ちゃんのどこまでやるの』(1976-86)、『8時だョ!全員集合』(1969-85)、『オレたちひょうきん族』(1981-89)だそう。漫談集を出したのは「健全者にもっと私たちの存在を知ってもらいたい、ドジを笑ってもらい同じ障害者の人を励ましたい」とのこと。

カンフー田中の漫談を一つ紹介しよう。



「もてもての僕2」

(田中雅章『カンフー田中の面白い漫談2』2011)

13年前、あるところで、ある美人の女性と知り合いになった。その女性は突然、パンの販売しているところに訪ねてきた。職員が電話番号を聞いてくれた。私は「これはまた、また、大阪市科学館に行こう」と思った。それで私はその女性に言った。その女性も「行きましょう」と言った。そして、大阪市科学館に行った。その後、喫茶店に行っているいろいろと話をした。私は素粒子の話をした。その女性は「勉強家なんですね」と言った。あと2回どこかに行った。私は「これはデートだ」と思って、手を握った瞬間、よそよそしくなった。そのあとその女性は「店に訪ねて行ったのは偶然ですよ」と言った。介護だった。

デートをしていたつもりが実は、「介護だった」という落ちは面白いと思う以上に、凄さを感じさせる。というのも、恋愛関係が介護する人・される人という関係でしかなかったことを暴露しているからだ。そしてカンフー田中の素晴らしいところは、(この話に限って言えば)笑いを原動力として介護する人・される人という固定的な関係を越えた何かを志向していることなのだろう。

最後に会の様子を書いておく。皆で漫談を披露するという時間があり、それがとても面白かった。介助者と盛り上がり、ラーメン屋に暑い中汗だくになっていったが閉まっており、仕方なくビックマックをむしゃむしゃ食べた話や、障害者が自らを笑いにかえたりするのは修行がいることだと会場からの意見もあった。また、カンフー田中の来歴を聞いて、似たような体験をしているのだなという共感の言葉もあがっていた。

居場所作り企画にふさわしい、和やかな会であった。

←写真：Let's漫談! 左から2番目がカンフー田中さん

(宇野善幸)



総合福祉法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part 1

障害者制度改革ってご存じですか？ 首相がかわったり、人気司会者が引退したり、なんだか世間は騒がしいけれど、わたしたちにとってとっても大切な議論も実はいま進んでいます。障害者自立支援法に代わる法律「障害者総合福祉法」。どんなふうになるのかな？わたしたちの生活のことだから、できあがる前にちょっと知っておきたい！連載でお伝えします！

自立生活満喫中の
リツコさん
でもあんまり難しい
話は苦手・・・



なあ、なあ、
自立支援法ってどうなるんやろう？
なんか、改正とか廃止とか言われてたけど…
今、どうなってるんか知ってる？

ふーん。いちおう変わってくんや。
いつごろ変わるの？
あと、何がどう変わるんやろ。

え～、2年後！けっこうすぐやん。
ややこしい話はイヤやなあ。
けど、自分らのことやから知ってお
いた方がいいやんな～
簡単に説明してくれへん？

うーん。そやんな。
じゃあ。今日はちょっとだけ。
なんか基本はあるのん？

うわ～
急に難しくなった～（撃沈）

障害者制度改革
について勉強中の
タクオさん
小難しいことも
やさしく(?)解説



そやね～
いちおう、自立支援法に代わって
「障害者総合福祉法」というのが
できる予定なんだけど。
今、民主党もヤバいし、ちょっと
改正の勢いはなくなってる感じ。

いちおう 2013年の8月から。
つまり2年後には
施行される予定だよ。
あと、何がどう変わるかは、
今、国の中央で議論の最中。
わりとややこしい話だけどね。

今、議論されてる最中だから、
あんまり話がまとまってなくて、
簡単に説明するのって難しい。
けど、重要な議論だから、
ちょっとでも知っといた方がいいよ。

基本はあるよ～
① 障害者当事者運動
② 障害者権利条約
③ 自立支援法訴訟のとき
の基本合意
この三つが基本！！！！

なはは^^;
とりあえず、三つの基本だ
け、おさえといてね～
(次回に続く)

「日本自立生活センター自立支援事業所」ってどんなところ？

じつは、介助者派遣だけじゃない！！「地域で自分らしく生きること」をキーワードに、いろいろなことをしています。今回はファーストステップをご紹介します☆

コミュニティサロン -*- ファーストステップ

毎週水曜日の 10:00-17:00 に、地域で生活している精神障害者の方、ひきこもりがちの方、不安や孤独により生きづらさを感じている方々が、皆さん思い思いにお話をしたり音楽を聴いたり本を読んだり、のんびりゆっくり過ごしておられます。

また、昼食づくり・ものづくり・季節のイベント等を通して、これからの何か第一歩につながる場になれるよう活動しています。

<開所日>

毎週水曜日 10:00-17:00 (祝日含む)
(10月より毎週日曜日の開所準備中)

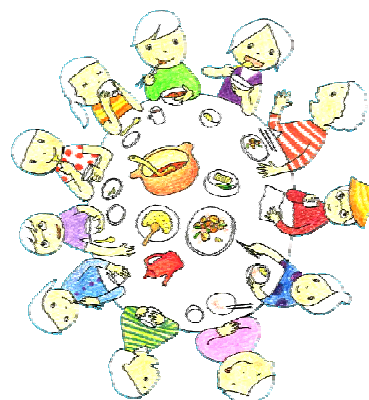
<場所>

油小路事務所 1F

<お願い>

「ものづくり」のひとつとして、小石を使った箸置き制作を考えています。川や海などに行かれた際に適当な大きさの小石があれば、事業所まで持って来ていただければうれしいです。よろしく願いいたします。

ファーストステップ担当 辻・黒田



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に動くか、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、疲労感も和らぎます。初めてでも、身体がかたくても、ゆっくり自分のできる範囲で行うので大丈夫！男女問わずぜひ参加してみてください♪

講師は石田久美さんです。

★ヨガ: 全身をうごかすヨガ

日時: 9月27日(火) 18:15-19:30

場所: 油小路事務所2F

持ち物: 動きやすい服装・タオル・飲み物

費用: 無料

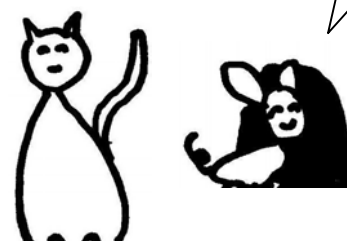
*9月のイスヨガはお休みします。

スキマタイムズの担当をいたしました白川です。

9月から JCIL を離れます。3年間いろいろな人にお世話になりました、皆さんありがとうございます。

白川貴美

またね！



腰痛にまつわるいろいろ(腰痛体験談・予防の工夫)を大募集！！

シリーズ「カラダをまもる」で、腰痛予防の特集をはじめました。みなさんの体験談や工夫を掲載していきます。

どんなときに腰痛になりましたか？ 腰痛を予防するためにどんなことをしていますか？ お便りお寄せください。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当: 斎木・横川

TEL: 075-682-7950 E-mail: jcil-kyoto@jcil.jp URL: <http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>