



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9月28日発行 第6号

居場所づくり勉強会第11弾！

「国籍差別と在日外国人」

国境を越えないかぎり、自分の国籍について意識をすることはあまりないかもしれません。しかし、日本で生活している外国籍の人たちにとっては、国籍は日常的に意識させられるものです。国籍による差別が制度化され、生活のさまざまな場面で「外国人」であることを認識させられる現実があります。このような国籍による差別は、どのように制度化されてきたのでしょうか。その歴史と現状を話してみたいと思います。

たとえば、日本で生まれた韓国・朝鮮人は「帰化」しなければ日本国籍が取得できません。一方で、アメリカで生まれた人はアメリカ国籍を取得できる。国籍法が血統主義なのか、出生地主義なのかによって、このような違いが生じています。そして、その違いが一生を通じて影響しつづけることとなります。

外国人は、権利の面では不平等なあつかいを受け、義務の面では日本人と「平等」に負わされています。障害者福祉の面でも国籍差別が残っています。

「当事者が訴えないと何にも変わらない」。その思いで、金さんは在日無年金障害者の立場から裁判支援や行政交渉などの活動をしてきました。

「日本人でも外国人でも障害をもって生活する厳しさには変わりはありません。私たちは日本で生まれ育ち、学び、日本で死んでいくのです。人としての尊厳は同じはずです。」

いっしょに活動しているみなさんと国籍差別について問題意識を共有できればと願っています。たくさんのご参加をお待ちしています。

講師：あべ やすし

김순희 (キム・スニ)

日時：10月18日（火）14:00～16:00

場所：日本自立生活センター事務所

参加費：無料

担当：小泉



第32回京都福祉まつり ～つながろう☆助け合おう～

■2011年10月9日（日）11:00-15:00（10:30開場）■京都市障害者スポーツセンター（左京区高野玉岡町5）

■主催：京都福祉まつり実行委員会（JCILも参加しています）

■車いす体験や出店、パフォーマンスなど盛りだくさん！ ■詳しくはチラシ・HPでチェックしてね！

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・横川

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

10月のヨガは
お休みです



～介助のある風景～

宇田 隆

僕が介助者を使うようになったきっかけと、今の介助について書こうと思います。

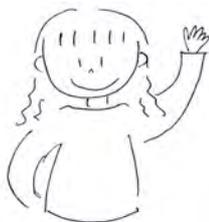
昔は、どこへ行くにもボランティア（知人など）の介助で出かけるしかなかった。その時、学校の先生から「病院から外泊のときに、親以外で外出でもしてみたら」と JCIL のアテンダントについての事を教えてもらってそのとき初めて知った。それまで僕は介助の制度があることも知らずにいた。お金を払って介助来てもらうというのは、少し戸惑いはあったが、在学中に外出などで何回か介助を使っているうちに、介助者と一緒に行くことが必要だと思えてきて、戸惑いは少なくなってきた。

卒業後、まだ支援費制度はなく、JCIL で活動する際トイレや食事介助のことなどがあったため二時間だけアテンダントを使っていた。それまでは、家に介助者に来てもらうことはなかった。

その頃、週2回はデイサービスに一人で家から通っていた。ある日、近鉄向島駅のエスカレーターの介助を二人でしないといけないのに一人でしたためにエスカレーターよりつらいくをして両足が折れる大怪我をしました。それ以来、足の踏ん張る力がな

JCIL は機関紙『自由人』を発行しています。その人気連載である「介助のある風景」や「今、介助に行きます」では、介助をつかっている人、介助をする人が自分の生活や気持ち、生き方を綴っています。いろいろな人がいる！ということをお伝えしたいと思い、この通信でも一部をご紹介します。『自由人』についての詳しい情報は日本自立生活センターの金・内藤（075-671-8484）まで。

編集担当の横川です。10月に約1ヶ月間宮城県へボランティアにでかけます。微力ながら、被災地での日常生活のお手伝いや街づくりに携われたら、と思います。活動は JCIL ブログにもアップ予定☆
(JCIL ブログ:<http://blogs.yahoo.co.jp/jcilhontai8484>)
忙しい中、早く送り出してくださいみなさま、本当にありがとうございます。
スキマタイムズは休まず発行しますよ！
ではでは、いってきます☆☆☆



くなくなってしまい親への負担も大きくなってしまった。それで全身性介護人派遣・支援費制度を使ってお風呂に来てもらっていた。

また、今では、デイサービスには行ってなく、週5日 JCIL で活動するために介助を使っています。家に泊まりに来て、家でのお風呂の介助、外出に行くときに介助に来てもらっています。でも、新しいヘルパーが来たりする時には、注意点を伝えている。トイレの時やお風呂の時の介助は二人でやってもらっているため、介助者一人がバランスを崩すともう一人の介助者も倒れてしまい危険なため、僕の身体をしっかりとってもらうことをいつも注意している。トイレやお風呂の介助では、細かい点もしっかり注意しているつもりではあるが、時には失敗してズボンを変えなければいけないこともある。

最近、介助者と僕で車いすと仲間の会が参加協力している祇園祭りの祇園祭りボランティア21の25周年記念パーティーに行った帰りに、地下鉄を利用した際、いつも見ないスーツ姿を見て「今、どこ行ってきたんや？就職活動か？」と駅員さんに言われた。パーティーには、知事や市長といった来賓があったため正装しないとイケなかったと駅員さんに説明した。「あー、そりや着なしやあないなあ。」と駅員さんは納得していた。

今後、僕も一人暮らしのことを考えている。一人暮らしになると、時間数がどんどん増えたり、やらなければならないことや注意点も介助者に伝えなければならないということが増え、さらに新しい介助者も増えるだろう。だから、くり返しになるけれど、上に書いたことを意識して伝えていこうと思う。

(2008年12月21日「自由人61号」より掲載)

総合福祉法に変わるで！えっほんま？

秋のきょうとフォーラム

基調講演：『今こそ、私たちの求める新法を！』

竹端寛（たけばたひろし）さん

(障害者制度改革推進会議総合福祉法部会委員)

日時：11月3日(木) 13:00-16:30

会場：西陣織会館 第2特別展示場(6階)

(京都市上京区堀川通今出川南入)

参加費：300円

主催：障害者権利条約の批准と

完全実施をめざす京都実行委員会

事務局 日本自立生活センター内

TEL:075-671-8484 担当:矢吹・香田

◆詳しくは JCIL の HP をご覧ください◆



総合福祉法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part2

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・・・



うわっ！ 鬼やん！
覚えてるわけないし！

ああ～、そういえば・・・
けど、どういうこと??
まず、①障害者当事者運動
って？

へえ～。
ま、気持ちはわからんでもないけど
そんなん、うまいこといくんかなあ。

そうなんやなあ。
うちも悔しい気持ちいっぱいしてるわあ。
けど、いつもあきらめてきた・・・

障害者総合福祉法について学べるフォーラムが
11月に京都で開催されます！
どんな考え方の制度なん？生活がどうかわるんや
る？まずは一緒に学んでみませんか???

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



おーい！覚えているか!?
先月伝えた、三つの基本。

だよね・・・

- 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

この三つを基本として、
新しい法律がつくられるんだよ。

何よりもまずね、今回の制度改革の前提には、
長年にわたる障害当事者の運動があるんだよ。
当事者が声をあげ、
社会に対して運動してきたからこそ、
今回の制度改革があるんだ。
施設じゃなくて、地域で生きたい！
みんなと同じように、一緒に生きていきたい！
そういう当事者の気持ちから、
新しい法律が生まれるんだ。

うん。困難はいっぱい。
でも、今回の制度改革を進める会議には、
当事者が多く参加してるんだ。
これまで「障害者」と言われて、
悔しい思いをしてきた当事者自身が、
いい社会、いい制度を作ろうと、
がんばってるんだよ。

うん。その悔しい気持ちを、これ以上しないで
すむように、今がんばってる人たちがいる。
だから、今は大切な時期なんだよ。
そういえば、京都でフォーラムが開催される
よ。一緒に聞きに行く??

(次回に続く)

「腰痛」から逃げずに向き合って考えよう特集 No. 2

今回は、どんなときに腰痛になりやすいのかをおさらいします。まずは自分の生活を振り返ってみよう！

1. あなたは「腰痛」に気がつけて生活できていますか？2つ以上当てはまれば、要注意！

- 腰痛の経験がまったくない
- 長時間同じ姿勢で過ごすことがある
- 自分は精神面で弱いと感じることがある
- あわてて行動することが多い
- 睡眠や休養が不十分で、翌日まで疲れが残ることがある
- 身体が硬い(筋肉が緊張しやすい)
- 血行がよくない。冷え症



2. こんなときは特に腰痛になりやすい！！



△ 同じ姿勢を長く続ける
座りっぱなし
立ちっぱなし など



△ 不自然な姿勢
前屈姿勢
ねじれ姿勢 など



△ 前屈みや反りの姿勢
での重い荷物の移動
や運搬

■ 他にも・・・

- ・高いところや遠いところにあるものを無理してとる
- ・ハイヒールやサンダルでの長時間の歩行など

3. さらに危ないのは、**自分のカラダへの過信・精神的に疲れているとき・他に考えごとをしているとき！**

コータさんは、栄養ドリンクを飲んで連日の介助の疲れを補い、クーラーの効いた部屋で長時間パソコンを打ち続け、急に立ち上がった瞬間にぎっくり腰になりました。それ以来、コータさんの腰の痛みは慢性化してしまっています。

介助中、ずっと自分の腰に気がつけていたのに・・・。

栄養ドリンク飲んで身体を大切にしているのに・・・。

(実は栄養ドリンクには、「身体を興奮させる」作用があり、疲れた身体をいつもより俊敏に動かしてしまいます。)



コータさんのように①カラダの疲れ②冷え③長時間の座ったままの姿勢、そして④急な立ち上がりなど、いろいろな複数の要因が重なって腰痛は発生します。普段のちょっとした横着や不注意が積もり積もって、あるとき突然痛みはじめることもあるのです。

今日から始める腰痛予防！無理な姿勢や急な立ち上がり、冷えには充分ご注意ください！！

次回は「腰痛になってしまったときの対処法」をお届けします☆

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、腰痛予防の特集をしています。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: 齋木・横川