

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10月28日発行 第7号

みやぎに行ってきました！～被災地ボランティア報告～

JCILで介助をしている段原克彦です。10月4日～14日に、震災発生当初から宮城県で被災障害者支援を継続しておられる仙台市の自立生活センター「CILたすけっと」にある、「被災地障がい者センターみやぎ」にて、ボランティアとして活動してきました(たすけっとには、5月にもJCILから視察させていただきました)。横川さんと同じ日に行ったのですが、彼女は1ヶ月もの間、活動しておられます。

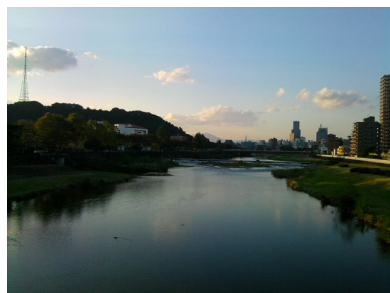
本当に与えられた字数が少ないので、1つのエピソードを交えて、現地の今の状況や支援活動を簡潔にお伝えしたいと思います。

「5月にJCILから視察に来た時、メンバーの1人から、『被災地支援とCILの活動はどう違うのでしょうか?』と質問され、これだ、と思った」

これは、たすけっと代表の及川さんがおっしゃった言葉です。夕食時のふっとした時に話されたことだったのですが、自分の思いにとてもじっくりくるものがあり、印象的な記憶として残っています。

被災地の支援といっても、いくらその規模が圧倒的だったとしても、結局のところ、できることは目の前にいる人に対して(反転して自分に対して)、思いを馳せ、行動すること、しかないように思います。そして、僕自身、普段の自分の活動(それをJCILの活動として捉えられるのかどうかは別として)をそのように捉えています。そして、その思いが及川さんの思いと交錯するところがあったのなら、それは嬉しいことだと思います。

宮城県では、緊急時の支援から、少しずつ長期的で、個別的な支援へと移りつつあります。だけど、そこにはやはり変わらず向かい合う人がいて、そしてそこから始まるもの、との思いを抱いて帰ってきました。



…報告にさえなりませんでした。
詳しい報告は勉強会で…

仙台市内を
流れる広瀬川

居場所づくり勉強会

第12弾！兼報告会！

報告者：段原、横川

日時：11月8日(火)14時～16時

場所：日本自立生活センター事務所

参加費：無料 担当：横川

スキマタイムズに対するご意見・ご感想をお寄せください。バックナンバーはHPでも読めます。また、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：斎木・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弾報告「自衛隊の実態」

9月27日(火)「自衛隊の実態」についての勉強会がありました。

東日本大震災のとき、自衛隊が大量に動員され、救助活動にめまぐるしくあたっていたことは記憶に新しいです。

そのわが身を省みない活動に対しては大きな賛辞も寄せられていました。多くの人が自衛隊の活動によって救われたのも、事実だと思います。

ただ、個人的には、なんで「自衛隊」なんだろうなあ。「災害救助隊」とかの災害救助の専門隊がいたら、もっと多くの人が救えたのではないかなあ。と思ったりもしていました。

日頃、自衛隊って何をしてるんだろう。そんなことも疑問に感じました。それで今回の勉強会「自衛隊の実態」です。脇坂さんの話を興味深く聞かせてもらいました。

話は大きく分けて二つで、まず、「自衛隊」についての概要の説明を聞き、それから最近の自衛隊の動向や災害時の自衛隊の動きについて聞きました。

まず、自衛隊の現状についてです。

軍事費は2010年度で、世界第6位、4兆6825億円とのことです。そのうち、世界最高水準で装備が整っているのが、海上自衛隊の対潜水艦能力や掃海能力です。陸上自衛隊とかの装備はそこそこの程度らしいです。

なんで、対潜水艦能力とかが高いか、わかりますか？

自衛隊は、歴史的に見たら、第二次世界大戦後に共産主義が広まるのを防ぐため、ソ連や中国の防波堤として、アメリカの指令のもとに作られました。基本的にはアメリカの軍事力を極東において補助・補完するために作られました。

ソ連がアメリカに攻めるとしたら？

潜水艦で太平洋をもぐって攻めるんです。だから、アメリカに来る前に、

日本がソ連潜水艦を防いでくれ！っということ、対潜水艦能力が高いそうです。

ところがソ連崩壊。当初の自衛隊の目的がなくなってしまいました。そこで、次に出てきたのが、「国際貢献」です。以前は、ソ連の「脅威」に備えて、防衛に徹していたらよかったです。今度は「国際貢献」ということで、積極的に世界中にうってでていくことになりました。

90年代から、カンボジアやソマリア、イラクなどなど、世界中に自衛隊が派遣されるようになりました。海外派遣に備えてつかい空母艦もつくられるようになったようです。

一方で、国内的には、一昔前はデモ隊を抑えるための治安出動があったのですが、最近では、特に阪神大震災以降、災害救援に対する活動の比重がかなり増えているようです。(ただ、災害救援は自衛隊の「従たる任務」で、本来の任務は軍事活動にあるようです。)

東日本大震災では、自衛隊員総数25万ほどのうち、10万人が動員されたとのことです。軍隊なので、チーム分けや指揮命令系統がとてもしっかりしています。災害救援にあたっては統制はかなりとれていたようです。日頃から厳しい訓練をしているからなのでしょう。

ぼくは自衛隊には基本的に反対なのですが、こうした非常時に適切に統制とれて人命救助に動けたとしたら、それはそれで評価に値するなと思いました。

けど、やはり、日頃軍事訓練をやっている自衛隊ではなく、災害救助隊の方が必要なのでは？と思っています。自衛隊は災害救助の専門家ではありません。いろいろ勉強させてもらえました。脇坂さん、ありがとうございます。(わたなべたく)

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。血行がよくなるので冷え対策にも効果大！

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：11月10日(木) 18:15~19:30

日時：11月29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

*11月のイスヨガはお休みします。



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(たけはたひろし)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：500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？ Part3

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。前の続き。
今、いい制度、いい社会をつくろうと、
当事者ががんばってるんやんね。

ふんふん。
ほんで、前に言うてた基本の二番目
②障害者権利条約 ってなんやろ？

～
なんか遠い世界の話みたい。

そうなんか。
権利条約にはどんなことが書いてあるん？

ほ～。ほんで、その条約が、今回の制度改革
にはどう関係してるん？

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ろ？
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



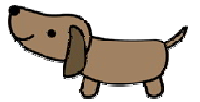
うん！そうそう！
障害者制度改革推進会議というところで
新しい制度、法律を考えてるんだ。
施設じゃなくて、地域で生きたい！
みんなと同じように、一緒に生きていきたい！
そういう当事者の気持ちから、
新しい法律が生まれるんだ。

うん。国連でね、2006年に採択された条約のことだよ。
世界でもね、日本と同じように、
これまで障害者は隔離され、
のけ者にされて生きてきたんだ。
そうした状況を改善しようとして、
これもね、障害当事者の強い思いと行動が中心となって、
国際的に条約をつくろうという動きになったんだ。

そやね。でも、動きや考え方は、日本と同じ。
日本でも、世界でも、当事者が中心となって、
障害者が生きやすい社会、
制度をつくっていかようとしてるんだ。

これまで言ったことといっしょだよ。
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！
地域、学校、職場、いろんなところで、
障害者がちゃんと一緒に生きていけるようにするんだ。
そういう風に社会の仕組みを変えていかようと、
世界の国々が約束したんだ。

今回の制度改革はね、この障害者の権利条約を
日本国内でちゃんと守っていくためにやるんだ。
だから、権利条約に書いてあることが、
今回の改革の一番の基本なんだ。(続き)



「腰痛」から逃げずに向き合って考えよう特集 No. 3

腰痛になってしまったら!?

・ぎっくり腰（急性腰痛） → 絶対安静・冷やす・休養!

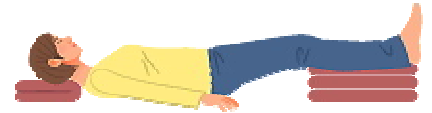
①まず動かず腰を休ませる・・・下のような腰に負担のかからない姿勢で20~30分ジッとする。動いてはダメ!!



△腰をくの字にして、横向きで寝る



△お腹の下に座布団を入れてうつぶせに寝る



△足の下に座布団を入れて仰向けで寝る

②急性のときは冷やす・・・炎症部分を氷やアイスパックで冷やす。初期に絶対温めてはダメ!

このときお腹は温める。「1時間冷やして2時間休む」を痛みがなくなるまで繰り返す。



③急激な痛みがなくなったら温める・・・冷やすのは最初だけ。急激な痛みがとれたら温湿布やホットタオルで温める。

④あせらない・・・早く治そうとあせることは禁物! 1~2日は充分休んで、動けるようになってから医療機関にかかる。

・慢性の腰痛には → 温める・ストレッチ・休養 など

① 足湯、腰湯、温湿布であたためる。

② ゆがみを整えて血行をよくするため、ストレッチやヨガ、体操などをする。腰だけでなく、股関節や膝の裏、太ももを伸ばすと効果的。

③ 睡眠をしっかりとり、身体を休ませる。

☆慢性腰痛は冷えが大敵!! 冷えを感じたらしっかり身体を温めよう!

田中美津

『新・自分で治す「冷え症」』
マガジンハウス より→

足湯の二つの方法



カセ!には①の方法で。最後に赤くなった足を見比べ、色の薄い側を再度温める。

月経湯とは...

20分~30分、夏は38度くらい、冬は40度くらいの湯にユックリ入る。

ぬれでもいい
雑巾など...
待ち始めは
20~30分をアツという間。

風呂用のイスで高さを調節。みぞおちの下までつかりましょう。



入浴後はタオルを背中にいれ汗を吸いとらせる。