



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 2012年9月27日発行 第18号

居場所づくり勉強会第20弾！ ～見えない/見えにくいをどう伝えるか、どう理解するか～

見えない/見えにくい生活を想像したことはありますか？ どんな困難さがあり、どんな工夫があるのでしょうか？ 今回は視覚障害の当事者である田尻さんをお招きして、お話をお聞きします。

いかに、社会が見える人のためだけにつくられているのかということを知ってほしい。社会に不満もいっぱいあるけれど、見える人と協調しながらやっていくことも必要で、そんな生活を広く伝えたい――。

そんな思いから、一人暮らしを始めたときのことや、冷蔵庫の整理のこと、容器の見分け方、コミュニケーションについてなど、具体的な日常生活について幅広く語っていただきます。

障害が違くと困難さも違い、必要な支援も違います。けれど、そのなかにも共有できる思いがあるのではないでしょうか。「見えない」「見えにくい」から見えてくる社会の形を一緒に考えてみましょう！

日 時：10月23日（火）14:00-16:00

場 所：日本自立生活センター事務所

ゲストスピーカー：田尻 彰さん

社会福祉法人 障害者支援施設洛西寮 所長

京都府視覚障害者協会 副会長

参加費：無料

担 当：横川



居場所づくり勉強会第18弾報告

8月7日（火）に本体事務所で開催された、居場所づくり勉強会第18弾！～ぼくたちの車いす、見てみて！～に介助者として参加しました。

前半は車いす利用者3名の車いす紹介がありました。3名の普段の生活を撮影した映像を見ながら、それぞれの車いすを紹介してもらいました。「車いす」と一言にいても、それぞれの人に合わせて作られていて、人間と同じように個性豊かな仕様になっていました。

後半は、普段車いすを利用しない介助者が車いす体験をしました。主に転倒防止装置の重要性を体感する体験でした。私も短い時間でしたが電動車いすに乗ってみました。電動車いすは後ろに重心があり、転倒防止装置なしで利用すると、意外とあっさり後ろに倒れてしまうことが実感できました。一方、普段徒歩や自転車で移動する私としては、電動車いすは指先だけで移動することができ、楽チンだなとも感じました。（古屋）

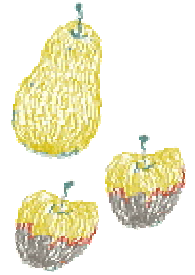
スキマタイムズに対するご意見ご感想をお待ちしています！

日本自立生活センター自立支援事業所 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>

職員紹介のコーナー

- ① 西 佳代 (にし かよ)
- ② 7 年前
- ③ 介護タクシーの友人の紹介
- ④ 事務(請求・給与打ち込み)
- ⑤ 自分の時間(バスケ)

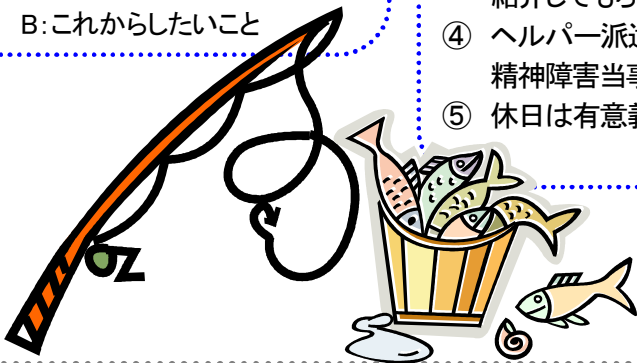


- ① 青木 大樹 (あおき だいき)
- ② 2005 年
- ③ 他事業所で働いていた時に、介助に入ってた利用者さんが JCIL を利用してはって、紹介してもらいました。
- ④ 介助と今年の 6 月からコーディネートも始めました。
- ⑤ 感性、感情を大切にしていきたいと思っています。

職員自己紹介

- ① なまえ
- ② JCIL との関わりはいつから?
- ③ きっかけは?
- ④ どんな仕事をしていますか?
- ⑤ A: 大切にしていること
B: これからしたいこと

- ① 林 友樹 (はやし ゆうき)
- ② 2006 年、5 月頃
- ③ 大学生の時、バイトを探していたら紹介してもらった。
- ④ ヘルパー派遣でサービス提供責任者。精神障害当事者の方の居場所づくり。
- ⑤ 休日は有意義に過ごし、息抜きをする。



こころとからだをすっきり! ヨガタイム

季節の変わり目、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。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: 10 月 18 日(木)

18:15-19:30 (OPEN18:00)

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

参加費: 無料

*このヨガクラスは、JCIL 自立支援事業所の利用者と家族・介助者を対象にしています。

第 33 回 京都福祉まつり ～つながろう☆助け合おう～

☆電動車いすを見て、触って、乗ってみよう!
☆焼きそば・サンマ・ホタテ・焼き芋・たこやき・綿菓子・野菜販売・福祉機器自助具展示 etc.
☆太鼓や吹奏楽のステージパフォーマンス

■日時: 2012 年 10 月 21 日 (日) 11:00-15:00

■場所: 京都でてこいランド

(京都府船井郡京丹波町下山土淵 6 1-7)

・JR 山陰本線下山駅より徒歩約 15 分

・お車では京都縦貫自動車道沓掛 IC から約 40 分

・京都からは車・JR で約 1 時間半。

■主催: 京都福祉まつり実行委員会

お問い合わせ先: 日本自立生活センター

075-671-8484

※詳しくはチラシでチェックしてね!



総合支援法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part14

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…



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

前回から、障害者総合支援法の基本理念の説明をしているよ。

うん。基本理念では、①障害者が権利の主体であることの確認、それから②インクルーシブ社会・共生社会の実現が書かれてるんやんね。

やけど、それはちゃう！って基本理念では確認してるんやんね。分け隔てられて、育てられること、暮らすことも、いけないんだって。一緒に、共に育ち、共に暮らす社会じゃないとあかんって。

なるほど～。ちょっとそれだけやとわかりにくいけど…

そう！障害者が権利の主体であることは、これまで多くの場合、忘れられてきた。障害のある身体だから、地域でなく施設で暮らすことは仕方ない、とか、知的障害があるから、他の子と別の学校に行くことも仕方ない、とか思われていた…

うん！障害者は、どんな重い障害でも、この地域で育ち、生きる権利があるんだ。それを忘れちゃいけない。それで、それを具体的にいつているのが、③社会参加の機会、どこで誰と暮らすかについて選択の機会が確保されないといけない、ということだ。

そうやね。条文を引用すると、

「全ての障害者及び障害児が可能な限りその身近な場所において必要な日常生活又は社会生活を営むための支援を受けられることにより社会参加の機会が確保されること及びどこで誰と生活するかについての選択の機会が確保され、地域社会において他の人々と共生することを妨げられないこと」

ふむふむ。ちゃんと地域で生活するために、必要な支援を受けられなくちゃならない！必要な支援を受けることで、ちゃんと社会参加もできる！どこで誰と暮らすかも、自分で決めることができる、ってことやね。

おお。大切やなあ。いろんな支援がないと、生きたくても、生きられへんもなあ。

うん。権利が絵に描いたモチにならないために、権利を実質的に保障するために、必要な支援が提供されないといけないってことなんだ。

そやね。でも、何が必要な支援か、自分達が地域で生きるために何が必要か、ちゃんと声をあげていかないと。法律の中身をつくっていくのは、私たちの声だよ！（続）

自立生活始めました！～立林さんのニューライフ～

6月20日から自立体験室を経て、9月14日に新居での自立生活を始められた立林己喜男さん。その新生活の様子、思いを語っていただきます。【聞き手：横川】

■自立生活が始まってどんな気持ちですか？

まだ地に足が着いてない感じ。自分に何ができるか、何をやっていこうかまだ決まっていない。ぼんやりとはわかっているけど・・・例えば、パーファクトバスやホーム柵の活動とか、おトイレマップをつくってみたり、危ない歩道のチェックを試してみたりしたい。危ない車の運転を防ぐようなこともしたい。子どもたちへ話をしたりもしたいし・・・まだいろいろ考え中やな。



■自立をしたいと思ったのはいつごろですか？

20年前、キャンプで(当時の代表の)長橋さんにお会いして、「自立を考えないか」と言われた。そのころから考えていたけど、じぶんには不可能やと思っていた。自分で動けへんし、トイレにもいけないから。はっきり自立しようと思ったのは今年の4月やね。

■自立生活に向けて、大変だったことはどんなことですか？

役所に行ったり来たりが一番大変。神経的にスタミナがなえた。

■以前の暮らしと今の暮らしの違いは？

以前は人任せだった。施設ではおやつを買いに行くこともできない。週1の買い物のときに頼むしかなかった。

今は、自分で買いに行けるうれしさがある。大好きなおまんじゅうも買えるしね。お酒も好きやけど。今は、お酒は控えめ。前は外に出ることが特別やったから、出かけた日に5本くらい飲んでた。今は1日1日が特別やから、毎日飲んでもいい。健康にも気を遣うし。

自炊もしてるよ。お好み焼きを作ることが多い。それで、余った桜エビやじゃこを、ご飯と一緒に炊いてみたら、鮮やかなピンクで赤飯みたいになった。カルシウムもとれるし、おいしいし、自分のなかで大ヒット作。他にも、生野菜をなかなか摂れないので、安いジューサーを買って飲むサラダもつくって飲んでいる。結構いろいろ考えて工夫してるよ。

■今の暮らしで大変だったり困ったりすることは？

一人暮らしになったら、しーんとして寝にくいなあと思った。施設では2時間おきに巡回があって足音や人の声がしていたから。なので今はラジオやテレビを小さくつけて寝ている。夜11時から誰もいないし、泥棒が来たらどうしよう、心臓麻痺になったらどうしよう、とか心配で寝付かれないときもある。寝る前に強いお酒を飲む。ウキウキだけではない。

とくに今は交通事故で電動車いすが壊れてしまって昼間自由に動けないので、かえって疲れにくくて(電動車いすでいると肉体的にも精神的にもつかれるから)、余計に夜に心配事をいろいろ考えてしまう。

17年間ストレッチャー型の電動車いすに乗っている。相棒やねん。けど、久しぶりに乗ると1日目は酔ってしまって吐き気がしたりする。毎日乗って、「乗るカラダ」にしてないとダメ。一日も早く直してほしい

■これからどんな暮らしをしたいですか？

今のままでいたい。前とは全然違う。その分自分の責任も重い。お金もなくなったら生活できひんし。楽しい反面、不安もある。

家のことは・・・いろいろ小物とか揃えたり、今日もゴミ箱を買ってきたけど、そういうのはあるけど、でもまあなんとかやっつけていけるでしょう！

