

# 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10月30日発行 第19号

## 居場所づくり勉強会第21弾！ 「障害者虐待防止法」を考えよう！

障害者虐待防止法が、この10月から施行されました。  
「虐待」って聞くと、ちょっと、どきっ！とします。「虐待」そんなん、あかんに決まっています。ですが、実際は、見えないところで、気づかないところで、「虐待」は起こっています。「虐待」とは、閉鎖的な環境が引き起こす場合もあります。そして、身近な人から受けている場合もすくなくありません。  
この法律では、虐待を見つけた人すべてに、通報の義務が課せられています。  
今、改めて、「虐待」について、みんなで、話し合ってみたいと思います。  
介助者として働いている方、障害者の支援をしている方も、一緒に考えてみませんか。

日時：11月20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



### 凡語

焼きそばは手軽な料理の代表格だが、調理法にもさまざまな流儀がある。豚肉から炒める人、麺から焼く人：介助者研修の取材で、四肢に重い障害がある京都市の山崎信一さんの指示に従い、焼きそばを作ってみたことがある▼言語障害があり指示が聞き取れない。何度も問い直す。スパーでは「キャベツを膝に置いて」が分からない。山崎さんは辛抱強く答える。手に持って野菜の重さを比べられないことに想像が及ばなかった▼キャベツを入れるタイミングや油の置き場所を一つ一つ聞く。手順を頭で先回りすると、ますます聞き取れない。まごつき、具が焦げていく。「私のやり方で作っていいですか」と口にしそうになった▼障害者権利条

約批准に向け国は法整備を急ぎ、京都府も条例化を検討中だ。府内の障害者の差別体験アンケートに「車いすの人が返事をしているのに、職員が介助者に話しかける」とあった▼目の前にいるのに無視されれば誰でも悔しい。自分の流儀を障害がある人に押し付けてはいないだろうか。耳を澄まさないで、気付かないことがある。差別禁止法が「対応マニュアル」になつては寂しい▼フライパンで30分近く炒めた麺は伸びきり、箸でつまめばちぎれるありさまに。まですくて申し訳ないが、何度でも同じ言葉を繰り返して付き合ってくれた山崎さんの姿勢に打たれた。

10月19日の京都新聞朝刊1面のコラム『凡語』に、JCILスタッフの山崎さんが登場！  
JCILの重度訪問介護従業者養成研修を受講した記者さんによって、障害者差別禁止法や京都府条例が紹介されました。

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！

居場所企画のアイデアも大募集中！！

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当：横川

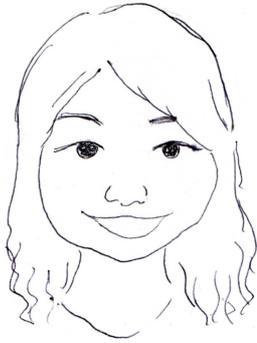
TEL:075-682-7950 E-mail:jcil-kyoto@jcil.jp HP:http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html

# 職員紹介の

## 職員自己紹介

- ①なまえ
- ②JCIL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？
- ⑤A:大切にしていること  
B:これからしたいこと

- ①梅原 沙紀 (うめはら さき)
- ②6年前
- ③紹介
- ④介助とコーディネト
- ⑤A:笑うこと、健康でいること、睡眠  
B:いっぱいあって書けない



- ①横川 ひかり (よこがわ ひかり)
- ②2007年2月
- ③大学4回生の冬、卒業後の就職先を探していたときに、JCILで介助をしていた友達の竹村くんを紹介してもらいました。
- ④事務のいろいろ(主に労務事務)、介助、スキマタイムズの編集 など  
最近では本体活動のなかで、被災地支援や障害者権利条約の批准をめざす運動に関わっています。
- ⑤A:人の話をきくこと。考えること。視野を広くしていろいろな角度から見る。想像力。わくわくする気持ち。  
B:当面は、京都府でつこうとしている障害者差別禁止のための条例をちゃんと意味のあるものにするためにがんばりたい。

- ①古谷 佳輝 (ふるたに よしき)
- ②2006年夏頃から
- ③キャンプやマダンのボランティアにさそわれたのがきっかけ。
- ④介助
- ⑤感謝の気持ちを忘れずに生活したいです。



## 居場所づくり勉強会 第19弾! 「わかりやすい新聞「ステージ」を読んでみよう」報告

～わかりやすい新聞「ステージ」を読んでみよう～のタイトルに惹かれ参加した。

会場のJCIL本体と呼ばれる事務所に入る前までK代さん(私の娘で10ヶ月前から1人暮らしの知的障害者です、週2回JCILのワークスに通っています)も参加してるだろうと思っていたけど来てなかった。

どうして来なかったんだろう? 体調が良くなかったのか? 知らされてないのか? ならこれぞ情報のバリアなのか? そもそも「居場所づくり勉強会」とはなんぞやと最初はもやもやした気分の自分が居た。

さて、あべやすしさんの話はOHPを使って知的障害者向けの新聞「ステージ」を一緒に読んでみるから始まった。編集には知的障害当事者も参加されているので漢字にはルビが写真や図もたくさんで短い文章でわかりやすい(かといって子供っぽいことばは使ってない)。

この日読まれた新聞は2011年新春号 東北新幹線の記事。

知的障害の人にも国規模のニュースや災害など関連することはわかりやすく伝えることが大切だなと再確認。

無料ソフトAMISを使って新聞記事が音声で読み上げられると 車椅子の参加者から「これいいね」「ページがめくりにくいから本も読み上げて欲しい」など意見がとぶ。他にも「やさしい日本語」や「NHK NEWS WEB EASY」←なぜか英語などが紹介された。

知的障害のある人が「これは何を言ってるの?」と訊きますが、いかげんな説明や、説明を放棄することは その人の情報を閉ざすことになると話され、私はとても耳が痛く(汗)今まで親子での生活の中でずいぶん放棄してきたんだろうな～と反省しきり。

次に「コミュニケーション支援ボード」

これはピクトグラムや写真をつかって情報を提供する方法です、私たちの生活の周りには沢山ある識字や言葉を発せられない人がボードを使って情報を共有する手段で、既に駅や役場に置いてる所もある、支援センターにもあると便利だなと感じた。

個人的ですが、K代さんのスケジュール表はコーディネーターさんの力作で既に介助者の顔写真や絵やマーク(ピクトグラム)を使って作られています。(いや～すごいね)!

他にも「マルチメディアDAISY図書」「LL」Language Laboratoryの話なども参考になりました。

最後に、

始まる前はこの場に来てない人のことを案じてましたが、参加した私たちが他の人に伝える。これぞ情報のバリアフリーなんですね、あべやすしさんに感謝。

中村千賀子でした。

# 総合支援法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part 15

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



前々回から、総合支援法の基本理念の説明やね。

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。
- ②インクルーシブ社会・共生社会の実現。
- 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。

ということが書かれているとこまで説明したね。

あと、最後に一つ…

4つ目やね。えっと…なんやっけ!?

もう一つはね、

- ④障害の社会モデルの採用、社会的障壁の除去ということ。

「社会モデル」…?

えっと、聞いたことあるような…。

うん。障害者権利条約とかで採用されている、とっても大切な、新しい考え方だよ。

〜。どんな考え方なんやろ?

うん。えとね、障害者って、やっぱりけっこう生きづらいよね。学校も仕事も、健常者とは違う。地域で生きていくのもけっこう大変。施設や病院にすぐ送られそうになってしまう。けど、それはなんでだろう?

それは…、やっぱりうちに障害があるからかな…

うん。障害者は、障害があるから、健常者と違う生活を送るのも仕方ない。普通、そう考えちゃうよね。でも、その考え方は違うんだ!というのが、障害の「社会モデル」という考え方。

えっ!? どういうことなん?

障害者に障害があるから、ではなくて、社会の制度や仕組み、常識が、障害者を排除するようにできてるから、障害者は生きづらいんだ、と考えるんだ。

うーん。障害者が生きづらいのは、社会の仕組みとかに問題があるから、ということだよな。ちょいとわかりにくいかなあ。

そうやね。でも、大切な考え方だよ。社会の側が、変わっていかないとはいけない、ということ。障害者の生きづらさをつくっているのは、社会。だから、そうした生きにくさの原因、多くのバリア(社会的障壁)を取り除いていくこと、そうして障害者が生きやすい社会をつくっていくことが、この法律で目指されているんだ。

毎日の食事は、生活の基本になるものです。エネルギーになるだけでなく、気持ちを和らげたり、体調を整えたりするためにもとっても大切。そこで、普段の食卓に薬膳の視点を取り入れてみよう！というコラムを季節ごとに掲載します。おいしくて、からだにいい、そして簡単につくれるもの。そんな薬膳をご紹介します。

## からだにやさしい薬膳 vol.1

はじめまして。薬膳マイスターの「からだBASE」です。今月から季節にあわせた「薬膳」のコラムを担当させていただきます。

薬も食べものも、どちらも私たちの口から入り、体にさまざまな影響をあたえます。先人たちはどの食材が安全か、毒があるのかを実際に食べながらどのように体に影響を与えるのかを経験により学んできました。中国二千年の歴史が今日まで積み上げてきた経験から、体調に合わせ、病気を予防したり、病気になっても回復を早めたり、症状を軽減させたりなど、食材と調理方法を選んでつくる料理が『薬膳』です。

『薬膳』と聞くと「難しそう」「にがそう」「マズそう」「漢方薬が入っていて香りがくさそう」などのイメージを持たれる方がたくさんいらっしゃいます。ですが、みなさんが既に普段から召し上がっている「生姜」や「ねぎ」、「やまいも」などは実は漢方薬としても使われているものなのです。

そしてみなさんは既に『薬膳』に触れていらっしゃると思います。夏にスイカやメロンなどウリ科の果物を、寒いときには生姜入りのドリンクを飲んだり汁物をとったり、くず湯をいただいたり、などされていませんか？夏にスイカやメロンは体にこもった熱をとる性質があり、その反対に生姜やくずは体を温める作用があります。女性の方や冷え性の方に生姜入りスープが人気、というのも最近よく耳にしますね。

このように食材には体を温めるものと冷やすものがあり、「甘(あまい)、酸(すっぱい)、苦(にがい)、辛(からい)、鹹(塩からい)」の5つの味があります。この味の性質などの(味の性質は次回以降に説明していきますね)特徴をいかして、季節や体調に合わせて食べるものを組み合わせて体調を整えていきます。

漢方薬が入っている食事全てが薬膳ではなく、食材のもつ性質をいかして漢方薬がはいっていない薬膳もあります。難しく考えずにいつも食べている食材や、その組み合わせ方で体を癒してくれる、そして滋養してくれるものをご紹介します。

知らず知らずのうちに、みなさんは『薬膳』に触れていらっしゃると思うので、どうぞお楽しみに。

### 「くず湯」

これからの季節、胃腸が冷えている方は黒糖をプラスしていただきましょう。黒糖には胃腸を温める作用があります。

砂糖も白砂糖、黒糖、氷砂糖では効能も違ってきます。白砂糖や氷砂糖は体を潤すための食材となります。摂り過ぎは逆に体内で余分な水分を溜ませやすくなりますのでご注意ください。

### —つくりかた—

1. マグカップを温めます
2. くず粉を大さじ1(またはカレースプーン1杯)をマグカップにいれます
3. 小さじ1(またはティースプーン1杯)の水でくず粉を溶きます
4. 熱湯を120cc注ぎよく混ぜます
5. お好みの甘さに黒糖を加えます  
熱いうちにお召し上がりください。

### ☆ポイント

マグカップをしっかりと温め、熱湯を使うと、とろっとした仕上がりになります。固まらなかったときは電子レンジで10秒ほど加熱してみましょう。



### 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：11月30日(金)

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。

