



# 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11月28日発行 第20号

## 職員紹介



### 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

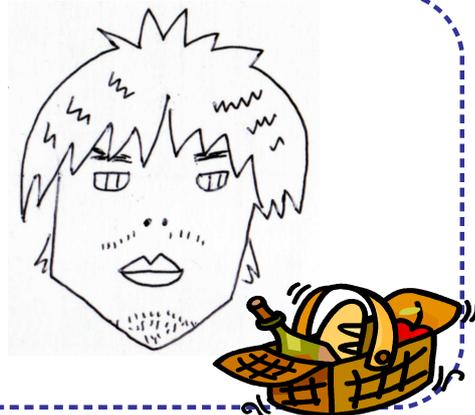


- ①齋木 美希 (さいき みき)
- ②大学3年生の時から(2008年くらい)
- ③大学の先輩に紹介された。
- ④介助、コーディネート、スキマタイムズの編集
- ⑤A:美しいもの、かわいいものふれること、感謝の気持ち  
B:日本全国と世界のメイドカフェを制覇したい！



- ①段原 克彦 (だんばら かつひこ)
- ②2007年に、JCILの旅行企画で広島に行った事がはじまり。
- ③ふらふらしていた時に、姉に旅行やキャンプと、声をかけていただいて。
- ④介助、ちょっとだけコーディネート。  
施設に入っている方が地域でくらせるように関わらせていただいたりもしています。
- ⑤A:今ある状況や自分のしていることに、日々新しい気持ちで出あえるようにしたい、と思っています。  
B:もっと自分がしたいと思うことや、望む状況に対して、恐れずにやっていきたいです。

- ①橋本 尚樹 (はしもと なおき)
- ②2008年9月
- ③ほとんどボランティアで集めた「介護者」を回して左京区で自立生活をされていたTさんの「介護」をしていた。次の仕事を探していた時、別の介護者をしている方にJCILを紹介してもらった。
- ④介助のみ。
- ⑤A:正直でいること  
B:・連れ合いとむすめと三人で高野川にお弁当を持ってピクニック。  
・自分の中にある暴力性を無くしていきたい。



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

## 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」報告

「大きな声であいさつをする」なんて当たり前のこと。でも、アイコンタクトや会釈で済ませていることって、結構ないだろうか? 私自身は、よくあるなあ、と思う。

大きな部屋に入って「こんにちは」と言ったけれど、返事がないので誰もいないと思って待っていたら、誰かが部屋から出ていく音がした。あ、誰かいたんだ、と気づき、なんだか残念な気持ちになった——。

講師の田尻さんの話のなかでとても印象に残ったエピソード。ああ、そうか、と自分の想像力のなさに気づく。挨拶って、私はここにいます、と伝える手段なんや。

支援の入り口もまず声をかけることから。そして、「あっち」「こっち」ではなく、左右や時計の文字盤のイメージで具体的な説明をする。図や写真、グラフなどは、見える人にとってはわかりやすい資料だけれど、それだけでは伝わらない。効率のよさを追求して、「一目でわかる」、が多すぎはしないだろうか。丁寧に説明する力を鍛えないとなあ、と思う。

田尻さんは、よく人にぶつかるので、ぶつかったらとにかくあやまる。あるとき「すみません」と言ったのに返事がないので、触ってみたらポストだった、とか。

「ぶつかる、落ちるはしょっちゅうです。」と言いながら、田尻さんは白杖をもって一人で出かけはる。怖くないのかな、と思う。危なくて心配、とも。

でも、本当は、前に進むということは、怖くて危ないこと。誰にとっても。「視覚障害者は鍼灸・按摩の仕事」という決められたコースに反発して、一人で京都で下宿暮らしを始め、自分の生きる道を切り開いてこられた田尻さん。怖くても一歩踏み出す、ということを重ねてこられたからこそ「とても大変だったけど、この人生もなかなかよかった、満足している」と言えるのだと思う。人の心配をしている私こそ、一歩前へ進むことを恐れているのかもしれない。

今度からもっと大きな声で話しかけよう。単純なことだけれど、話を聞いたからこそわかることがある。恐れずに関わろう、まずはそこから始めてみようと思う。

(横川ひかり)

## 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に関わってくるか、意識を自分に向けて時間です。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: 12月14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。



## みんなの手でつくろう! あたりまえのくらしを!

### 「障害者総合福祉法骨格提言」の完全実現と「障害者差別禁止法」の制定をめざす全関西集会

私達関西各府県の障害者とその家族及び支援者は今年2月29日に「障害者総合福祉法(仮称)」の制定と「障がい者制度改革推進会議」の総合福祉部会がまとめた「骨格提言」の完全実現を求め、京都テルサで集会と行動を行い、1000人以上のなかまが集まりました。

今年成立した「総合支援法」では、「骨格提言」の内容がごく一部盛り込まれてはいるものの、多くの重要な課題が「今後検討」となっており、具体的な議論はまさにこれからです。介護保険との統合問題や、グループホームのありかた等、解決していかなくてはならない課題はたくさんあります。

一方で、「障害者差別禁止法」の施行に向けた議論もはじまりました。障害者があたりまえにくらす為に、差別のない社会づくりがどう進められるのか、この法律は非常に重要です。政局の混迷もあって、障害者が地域であたりまえにくらすために重要な「総合支援法」や「障害者差別禁止法」の検討は、楽観視できない状況になっています。

今一度、関西から、障害者から、全国に向けて声を挙げていきたいと思えます。

お忙しい中ですが、ご参加をよろしくお願いいたします。

日程 2013年1月10日(木)

時間 13:00~15:30(会場12:30)

場所 京都テルサ西館(京都府民総合交流プラザ)

(京都市南区東九条下殿田町70番地 新町通九条下ル 京都府民総合交流プラザ内)

資料代 500円

内容 第一部「総合支援法と差別禁止法制の現状と課題」

講師 東 俊裕さん(内閣府)

第二部「当事者・家族・支援者からのアピール」

集会の後デモがあります 16:00~17:00

◆手話通訳、要約筆記、点字資料あり

◇主催「総合福祉法骨格提言」の完全実現と「障害者差別禁止法」の制定をめざす全関西集会実行委員会

◇お問い合わせ: 大阪障害者フォーラム(ODF)事務局[障大連] 電話 06-6779-8126 FAX 06-6779-8109

◇後援 日本障害者フォーラム(JDF)



# 総合支援法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part16

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



突然、国会が解散されてしもたね～

うん。びっくりしたね。もうすぐ選挙だね

確か、12月16日が総選挙の日やったかな。  
これからどうなんのやろ～？

そうだね。今説明している一連の障害者制度改革は、2009年民主党への政権交代のときにはじまったものだからね。

そうやったね。確か、自立支援法の反省から、障害者総合福祉法をつくらう！という動きになったんやんね。当時の鳩山首相とかが約束してくれてはったなあ。

うん。それで、障害当事者の代表とかが中央に呼ばれて、みんなで議論して、「総合福祉法骨格提言」ができたんだってよ。

そうやったなあ。でも、実際は、「総合福祉法」ではなく「総合支援法」になったんやんね。

そうやね。骨格提言は十分に反映されず、多くの課題が先送りされちゃった。でも、政府の約束としてはね、いちおう骨格提言を段階的に実現していく、ということを行っているんだ。

へ～。内容はあんまり変わらへんかったけど、骨格提言に沿ってこれからも見直しを行っていく、ということなんやんね。でもさ、また政権交代したらどうなんのやろ～。

「骨格提言」は民主党の世迷言だったと切り捨てられるかもしれないね。自立支援法に逆戻りかも！？制度改革の流れはこれで打ち切りかも。

ふえ～。制度改革といえば、「障害者差別禁止法」がつくられようとしている、と聞いたことがあるよ。

うん。来年の通常国会で提出される予定。すでに、差別禁止法の骨格案も議論されて提示されているよ。だけど、これもやばいね。

やばい…？

そうなんやあ。けど大切な法律なんやんね。

うん。差別禁止法って、いやがる政党の人たちも多いんだ。名前がちょっとどぎついからね。

そんなこと、ほとんどニュースでは聞かへんけど、うちらにとっては、選挙の重要な争点やな～

うん。共生社会の実現のためには大切な法律。福祉関係者や支援者だけでなく、普通のお店の人や職場の人、公共交通機関の人たちなど社会一般の人たちに、ちゃんと障害者のことを理解してもらうための法律だよ。世界の先進国のほとんどすべての国に差別禁止法はあるんだよ。

そやね～！

# シリーズ カラダをまもる



## 風邪・インフルエンザに気をつけよう！

寒さが強まり、体調を崩す人が増えてきました。今回は風邪やインフルエンザ対策のおさらいです。

### ■なんで風邪やインフルエンザにかかってしまうの？

**・風邪**  
風邪の原因は、細菌やとても小さなウイルス(超小型の微生物)です。このウイルスが鼻やのど、気管など呼吸器の粘膜にとりついて増殖し始めると、くしゃみ・鼻水・鼻づまり、のどの痛みや、せき・たんなど、風邪のさまざまな症状が引き起こされるのです。風邪をひいている人のくしゃみやせきによって鼻水や唾液を浴びることで感染します。また、お金やドアノブ、つり革など、風邪をひいている人が触れたものをとおして間接的に感染することもあります。

### ・インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、その性質により、A型、B型、C型の3タイプに分けられますが、大規模な流行を起こすのは、感染力の強いA型とB型です。インフルエンザウイルスは、普通の風邪ウイルスと違い、空気中にただよって長時間生存することができるので、ウイルスがいる空気を吸い込むだけでも、感染してしまいます。寒さと乾燥に強く、暑さと湿気に弱いインフルエンザウイルスにとって、冬は最も活発になれる季節。インフルエンザが冬に流行するのは、そのためです。

### ■風邪とインフルエンザ、どう違う？

風邪がくしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなどの局所症状なのに対して、インフルエンザは発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感(けんたいかん)などの全身症状がいきなりあらわれるのが特徴で、多くの場合、激しいせきをとまいません。鼻水は後から続きます。症状は重く、3日目頃から急激に悪化、熱は40℃前後に及ぶこともまれではありません。

	かぜ	インフルエンザ
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか、37~38度くらい	40度前後
鼻水	軽い	強い
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

### ■風邪やインフルエンザにかかってしまったら・・・

#### ・風邪→①安静に②十分な水分③栄養のある食事

①風邪のウイルスを直接退治するのはクスリではなく、「自然治癒力」です。できる限り安静にして、体力を温存することが大切です。クスリで症状を抑えて無理をするより、身体を休ませることを第一に考えましょう。

②発熱や下痢などで身体の水分が奪われやすいので、スポーツ飲料や温かいお茶など水分は十分にとりましょう。

③たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群の豊富な食事をしっかりとるのも大切です。食欲がないとき、お腹の風邪のときに無理に食べる必要はありませんが、症状が落ち着いてきたら、温かくて消化のよいものを食べて体力を取り戻しましょう。

☆咳やくしゃみ、頭痛などがひどいときは、クスリで症状をやわらげ、体力の消耗を防いでください。結果的に免疫の働きを助けることとなります。

#### ・インフルエンザ→すぐ受診！

かかったと思ったら、すぐに医師の診察を受けてください。医師が処方する薬には、ウイルスに直接効くものがあります。インフルエンザの症状は、市販薬には手に負えないうえ、悪化すると肺炎になる恐れがあります。医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。



### ■風邪やインフルエンザにならないために・・・

・**ていねいな手洗い・うがい**・・・石けんでの手洗いや、うがいはもっとも効果的な予防法です。うすい塩水やお茶でのうがいには殺菌作用がありおすすめです。

・**マスクの着用**・・・鼻や口をおおい、湿度を保つという意味で一定の効果があります。ただ、インフルエンザウイルスはマスクを通り抜けるので、油断せずうがいの慣行をしましょう。人に感染させないためのエチケットでもあります。

・**十分な睡眠**・・・睡眠不足は免疫力を弱めます。日頃から睡眠を十分とることが大切です。

・**バランスの良い食事とビタミン補給**・・・暴飲暴食を控え、偏りのない食事をしましょう。身体を冷やす食べ物、飲み物をさけ、温かい物を摂ることも大切です。風邪のひきははじめには生姜、にんにく、ねぎなど身体をあたため、のどにいい食べものが効きます。

・**湿度を保つ**・・・ウイルスは乾燥した空気に強く、湿度に弱いので、入浴後お風呂のドアを開けておいたり、ぬれたタオルを部屋にかけておくなど、部屋が乾燥しすぎない工夫が大切です。

・**極端な厚着・薄着をさける**・・・厚着をしすぎると寒さへの抵抗力が落ちてしまいます。かといって身体を冷やすことは禁物。特に下半身はあたため、マフラーや靴下、レッグウォーマー、手袋などで首・手首・足首は覆うようにしましょう。

