



# 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 2013年2月26日発行 第23号



## スキマ・ナイト



日々の活動やお仕事、人や時間に追われる毎日から少し抜け出して、癒されてみませんか？

今回は、JCIの介助者でもあるトミーさんに「コンタクトジャグリング」を披露して頂きます。

トミーさんの披露する「コンタクトジャグリング」は、いくつもの玉や輪を体から離さず意のままに動かします。魔法のようです。

ワイングラスを傾けながら、少しの時間、癒されてみませんか？

日時：3月19日（火）18:00-20:00

（開場 17:40 部分参加可）

場所：京都市地域・多文化交流ネットワークサロン

（京都市南区東九条東岩本町 31）

JR京都駅、京都市地下鉄地下鉄九条駅、

京阪「東福寺」から徒歩で10～15分

ゲスト：球体遊戯/トミーさん ジャグリングパフォーマー

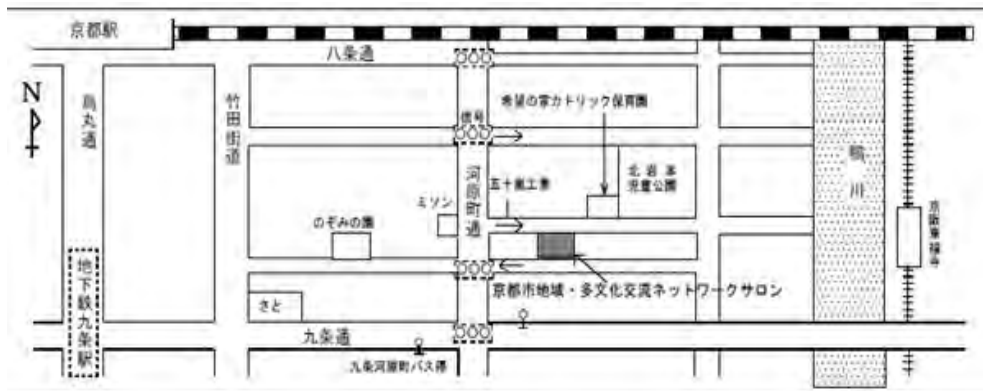
こんなパフォーマンスです（動画）→ <http://kyutaiyugi.web.fc2.com/movie.html>

参加費：無料

担当：増田英明・段原克彦



休憩中にはストリートダンサーの奥山紘平さんのパフォーマンスもありますよ！お楽しみに！



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：横川

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

## 居場所づくり勉強会第22弾報告「女性障害者の声を無視しないで！」

去る1月15日(火)18:30から多文化交流センターで「女性障害者問題(複合差別)について関西大学社会学部教授、障害者差別禁止法検討部会委員でもある加納恵子さんにお話しを頂きました。JCILだけではなく、いろんなどころから40名ほどの参加者がありました。加納さんのお話しは、なぜ女性障害者差別が起きているのか、その背景について話され、女性障害者は障害者問題からも女性問題からも支援が受けられず、狭間になっている。社会の女性への既成概念が根強くあり、女性は美しく、家事や出産、育児などが女性の役割だと思われているというような

ことを話されました。休憩を挟んで質疑応答、意見交換をしました。

当事者である私は、最近、この問題に目覚め、過去を振り返り、生まれてから本当に女性として周囲から見られて来たのだろうか、(24時間365日障害者としては見られているが…)考えるようになり、障害者差別と女性差別がどちらも見えて来て、物凄く頭の中が混乱して、腹が立ったり、悔しいことを思い出したり、タイムトラベルしながら、女性障害者差別にもっと向き合っていこうと、この勉強会でさらに思いました。

(香田晴子)

### 第27回「国際障害者年」連続シンポジウム

# 障害で私を隠さないで—私は人間、私は女

●いま、障害者差別禁止法(仮)が制定されようとしています。それはどんな内容で、自分とどんな関係があるのでしょうか。本シンポでは、「障害に基づく差別」や「合理的配慮」についてわかりやすく学ぶとともに、「障害」と「性別」の両面からより深刻な複合差別を受けている「障害女性」の声や視点を大切にしながら、差別禁止法・条例について理解を深めていきたいと思えます。

●国だけでなく、各地の自治体でも差別禁止の条例づくりが活発化しており、ここ京都府でも、障害女性を含む当事者の活発な参加によって、より進歩的な条例制定に向けて検討が行われています。その動きも紹介します。

●障害のある女性は、障害者として女性として、深刻で複雑な差別を受けてきたことがようやく認められはじめ、障害者権利条約をはじめ、法律や京都府条例でも「障害女性」への総合的な権利擁護が盛り込まれようとしています。この動きを支えているのは、何よりも障害女性自身の声と行動です。この問題に長年取り組んできた障害女性当事者を講師・パネラーにお迎えし、みんなで複合差別について理解を深めたいと思えます。

#### 基調講演

加納恵子さん 関西大学教員、内閣府障害者差別禁止部会委員

#### パネリスト

米津知子さん 「SOSHIRENわたしのからだから」メンバー

藤原久美子さん 自立生活センターBeすけっと事務局長

香田晴子さん 日本自立生活センター事務局長

京都府・条例づくり担当者(予定)他、ゲスト多数

日時:3月16日(土)10:30-16:30(10:00開場)

場所:京都テルサ東館 3階B・C会議室

参加費:500円

要約筆記あり 手話通訳または点訳が必要な方は3月6日までにお申し込みください。

主催 「国際障害者年」連続シンポジウム運営・実行委員会

連絡先 京都市南区東九条松田町28メゾングラス京都十条101

TEL:075-671-8484/FAX:075-671-8418/mail:jcil@cream.plala.or.jp

—障害者差別禁止法・条例と障害女性—



# 総合支援法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part 19

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…



もうあつという間に3月だね～  
総合支援法って、どうなるんやっけ？

名前が「自立支援法」から、「総合支援法」になるんだね。中身はどう変わるんだろう？

～～。「難病」の人たちって、「障害者」とは違うんかな。

130疾患の「難病」かあ。たとえば、どんなんだろう？

ほ～。その人たちが、障害者手帳なしでも、状態が重ければ福祉サービスを使えるようになるんやね。

そうなんや。それは、難病で困ってる人たちには朗報やね！

うわ～。そうなんや。困っている人すべてに行き届く制度にはなっていないかあ…。

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



もうすぐ春だね。今度の4月から、「自立支援法」から、「総合支援法」に変わるよ。

大きく変わることはないけど、「難病」の人たちが障害福祉サービスを使えるようになることが、重要なポイントだよ。

うん。ちょっと話しはややこしいけど、まず今回の改正を簡単に説明すると、厚生労働省の指定する130疾患(A4版別紙参照)の「難病」の患者さんたちが、障害者手帳をとらなくても、障害福祉サービスを利用できるようになるんだ。

たとえばね、安部総理がかかったという「潰瘍性大腸炎」や、ゴルゴ13がかかったと言われる「ギランバレー症候群」とか、その他もいろいろ。

うん。もともと身体障害者手帳がなければ福祉サービスを利用できなかったんだけど、難病って、症状が固定してなかったりして、手帳とるのがとても難しい。それで多くの患者さんが、必要な支援を受けられずに苦しんでいたんだよ。

うん。だけど、問題もあるんだ。今回の改正では、130疾患の難病に限定されてしまった。難病って、もともと数千種類あると言われている。130疾患以外の難病で苦しんでいる人たちもたくさんいる。たとえば、I型糖尿病や慢性疲労症候群(正式には筋痛性脳脊髄炎)の患者さんは何十万人もいるのに支援の対象とまらないんだ。

そう。ぶっちゃけ、予算の都合で制限されてるんだけど、だれもが困ったとき、苦しんだときに支援を受けられる制度にしていけないといけないね。

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、そして簡単に手に入るもの。そんな薬膳をご紹介します。

## からだにやさしい薬膳 vol.2 あなたは「寒」タイプ？「熱」タイプ？ —花粉症—

こんにちは。からだBASEです。

厳しい冬が終わり、やっと暖かな春がきて心もウキウキ！

ですが、花粉症をお持ちの方は憂鬱な季節の到来というところでしょうか。

今回はその「花粉症」のお話です。花粉症の症状は人それぞれ。

中医学からみるとその症状も2タイプに分かれます。



### ■あなたはどっち？タイプ診断

#### ・「寒」タイプ

サラサラな水のような鼻水がとまらない、冷たい空気に当たるとくしゃみが止まらない、体が冷えると症状が重くなる

#### ・「熱」タイプ

目のかゆみ、まぶたが腫れる、鼻づまりなど炎症症状がひどい、温まると更に鼻がつまる

どちらの症状もあるという方は お風呂に入ったときに症状が軽くなるか重くなるかで判断をしてみましょう。

### ■タイプ別 花粉症にきくオススメ薬膳

#### ・「寒」タイプ

身体を温め、鼻水のもとになっている体内の余分な水分を排泄させることが大切。

冷たい食べ物、飲み物を控えましょう。

オススメ食材

→生姜、白ネギ、ニンニク、玉ねぎ、鮭、鶏肉、小豆、黒豆、かぼちゃ、栗など

#### ・「熱」タイプ

身体の余分な熱をとり、粘りある体液をサラサラに変えることが大切。

甘いものや揚げ物を控えましょう。

オススメ食材

→大根、ハト麦、緑豆もやし、葛根、豆腐、豚肉、わかめ、昆布など



毎日の食事で症状が軽減できるといいですね。

## 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：3月22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。

