



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 2014年2月26日発行 第35号

居場所づくり勉強会 第27弾！ 兼 東北被災地支援活動報告会 ～東北に行ってきました！ 石巻・福島（郡山、田村）訪問報告会～

2014年2月5日（水）から9日（日）の4泊5日で東北に行ってきました。JCILから近藤、栄井、段原、辻本、脇坂、でてこいランドの松井さんの計6名で向かいました。実際には移動で約12時間程かかったのが、東北で活動できたのは6.7.8日の3日間でした。

今回は、宮城県石巻市にある被災地障がい者センター石巻、福島県郡山市にある被災地障がい者支援センターふくしま、福島県田村市にある自立生活センター〈福祉のまちづくりの会〉を訪ねました。

センター石巻、センターふくしまとは、これまでJCILからのボランティア派遣、現地でのシンポジウム、京都への当事者訪問など震災以降さまざまな形で関わりを続けています。今回も、震災直後から現在に至る活動について、また今後の活動や今の暮らしなどについてお聞きすることができました。

8日には、今回東北に行く直接のきっかけになった田村市の自立生活センター〈福祉のまちづくりの会〉を訪問しました。きっかけとなったのは、2012年の国際障害者年連続シンポジウムで基調講演をしてくださり、現在京都に暮らしておられる鈴木絹江さんに、JCILの周年記念事業アンケートのことを相談した際に、「（田村に）来たらいいんじゃない?!」と仰ってくださいましたことでした。

今回訪れて特に印象的だったのが、「まだまだ復興したとは言いがたい」という言葉。訪問中には、震災が起こった時の障害者の避難所の問題や実際の避難の仕方などを考える防災研究会にも参加することができました。また、原発30キロ圏内にある無人の村を車で回ったり、今の福島のみならず日本の原発や放射線の問題についてお聞きしたりする機会もありました。

そういった様々なお話をお聞きし、共に学ぶなかで感じたこと、気付いたこと、そして今私達ができることは何か？ということなど、それぞれがみてきて感じたことをお伝えしたいと思います。

つきましては報告会を開催します。
お誘い合わせの上ご参加下さい。

日時：2014年3月7日（金）13:00～16:00

場所：京都市地域多文化交流ネットワークサロン

参加費：無料

担当：近藤・栄井



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 URL:<http://www.jcil.jp/zigyosho/index.html>

障害者運動のバトンを次世代へどうつなぐか？

—障害者と社会のこれからを考える—

京 都 府 京 都 府 2014年(平成26年)2月25日 火 曜 日

◆2014年3月2日(日)

10:30～16:30

(10時開場)

◆キャンパスプラザ京都

4F第2講義室

(JR京都駅烏丸中央口

西へ徒歩3分)

◆参加費(資料代):500円

凡 語
障害者で車輪を手で回せない人たちに、手動の車いすしか支給されない時代があった。不自由な足で地面を蹴って背中方向へしか進めない。行政に改善を求めた交渉で長橋榮一さんは語った。「一生、後ろ向き的人生を送れと言った。」「長橋さんは障害者自立運動の草分け。京都で昭和40年代から車いすで乗れる地下鉄や駅を求め、声を上げた。日本初の自立生活センターを京都市内で設立し、施設や親から離れ、介助者を使う生活を広めた。2年前に81歳で亡くなった。」「障害者は死ぬまでに何万回の『すいません』を言わねばならないのか。せめて人並みの数のすみませんで生きてい。長橋語録を障害を持つ仲間は大切にしている。▼活字だと闘士のように映るが仲間への励ました。「なんで自分の身体を車いすに合わせねばならないのか」「私たちの運動そのものが街づくりのボランティア」。既成概念を鋭く問い返した。▼遺志を継ぎ3月2日、障害者運動のバトンをどう次世代へつなぐかをテーマに、下京区でシンポジウムが開かれる。同じ学校で学び、レストランで同じテーブルにつくには、社会の側に壁がある。▼日本はようやく障害者権利条約を批准し、今月発効した。私たちのことを、私たち抜きで決めないで運動の原点は、色あせていない。

★ シンポジウム趣旨 ★

2013年は、「差別解消法」が制定され、「障害者権利条約」が批准された年でした。先人たちの願いや行動が少しずつこの社会を変革し、障害者の人として生きる権利の確立がうたわれ、差別のない社会が目指されるようになってきました。とはいえ、まだまだ共生社会の実現には遠い道のりであるというのが現状です。

今回のシンポジウムでは、時代の節目である現時点から、過去の障害者運動の成果を振り返るとともに、これからの障害者の生き様や社会のあり方について議論していきたいと考えています。

★ シンポジストプロフィール ★

【基調講演】尾上浩二 (DPI日本会議事務局長)

1960年大阪生まれ。脳性まひ当事者。78年大阪市立大学入学後、障害者解放運動・自立生活運動に出会い、以降大阪青い芝の会事務局長、自立生活センター・ナビ代表などを務める。現在、DPI 日本会議事務局長、障害者政策委員会委員。編著に『障害者総合福祉サービス法の展望』(ミネルヴァ書房)。DPI 日本会議事務局編として『最初の一步だ！改正障害者基本法』(解放出版)など。

大野更紗 (作家)

1984年福岡県生まれ。作家。2008年上智大学外国語学部卒業。ビルマ(ミャンマー)難民支援や民主化運動に関心を抱き大学院に進学後、自己免疫疾患系の難病(皮膚筋炎、筋膜炎脂肪織炎候群)を発症。2012年、第5回「(池田晶子記念)わたくし、つまりNobody賞」受賞。広範な問題関心にもとづき、社会保障や難病の制度改革に対しても精力的に発言中。著書に『困ってるひと』(ポプラ社)、『さらさらさん』(ポプラ社)など。

熊谷晋一郎 (東京大学先端科学技術研究センター特任講師)

1977年山口県生まれ。新生児仮死の後遺症で、脳性まひに。以後車いす生活となる。東京大学医学部卒業後、千葉西病院小児科、埼玉医科大学小児心臓科での勤務、東京大学大学院医学系研究科博士課程での研究生活を経て、東京大学先端科学技術研究センター特任講師、小児科医。著書に『リハビリの夜』(医学書院、第9回新潮ドキュメント賞受賞)、『ひとりてで苦しめないための「痛み」の哲学』(青土社)など。

小泉浩子 (日本自立生活センター自立支援事業所管理者)

1964年福井県生まれ。幼少時の黄疸で脳性まひとなる。91年日本自立生活センター前代表・故長橋榮一に出会い、薫陶を受ける。現在、日本自立生活センター自立支援事業所管理者。京都市の24時間介護保障の実現に尽力。多くの自立障害者のサポートをするとともに、ALS、重度知的障害者の支援などにも関わる。

◆主催:「国際障害者年」連続シンポジウム運営・実行委員会

◆協力:日本自立生活センター、自立支援事業所、Work's 共同作業所、車いす仲間会

◆後援・助成:京都府、京都市人権文化推進課、京都新聞社会福祉事業団、京都市社会福祉協議会、京都府社会福祉協議会

総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part+31

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…



うん。梅の花もさいってたなー
でも、ちょっと前、関東は大雪で、
たいへんやったね。

やっぱり日頃から、非常事態も想定して、
いろいろ備えをしておかないとね。

えっと、ちょっと忘れてしもたけど、なんかす
ごい自己負担が発生するようになってか言う
てたっけ？

そうやんなあ…。
他にどんなことが変わるんやっけ？

なるほど。それはいいとこなんやね。
けど、対象にならない人は…

そっかあ。おんなじように苦し
んでいるのに、不公平やな。

そやなあ。難病も、障害の仲間。これからはち
ゃんとそういうことも考えていかなあかんのや
ね。そういえば、難病当事者で、作家の大野更
紗さんがもうすぐ京都にきはるね。

うわー。なんかすごそう。楽しみやわあ

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3月だね。ちょっとずつ日が長くなって、
暖かくなってきたね。

そうやね。大雪で孤立して、ヘルパーも訪看もいけな
くなって、ほんと困った人もいたと思う。命をおとし
た人も多かったし。

うん。ところで、以前紹介した新たな難病対策
法案が、今国会で提出される予定だよ。

うん。これまで自己負担なかった人にも、最大で4万円の
負担を求める、と言っていた。その後、いろんな団体の運
動の成果で、自己負担のレベルは当初の半分以下にさが
ったよ。半分以下といっても2万円の負担増だからね。

いちおうね、医療費助成の対象者の範囲は拡大する。56 疾
患から、約 300 疾患に広がる。これまでより、負担が軽減
する人もけっこういるんだ。

対象にならない人は、残念ながらこれまでと同じ。月 8 万円の負
担を求められる人もいる。関節リウマチの人とか、300 疾患に該
当しない人はたくさんいるんだ。大きな問題は残っているんだよ。

うん。不公平。難病はね、障害者権利条約の視点からすれば、
「障害」に含まれるんだよ。障害者権利条約からすれば、難病
で苦しんでる人も障害者。その人たちが、ちゃんと生活できる、
ちゃんと負担なく医療を受けることは、大切な権利なんだ。
それがまだ蔑ろにされている。

うん。3月2日のシンポジウム。障害者運動の歴史を踏まえつ
つ、これからの障害、障害者、社会の動向をみんなで考えてい
くんだ。シンポジストの尾上さん、熊谷さん、小泉さんも、み
んなすごい人だよ。楽しみにしてね。

春よ、こい祭

今回は春のお餅つきです!!

お餅をついて、丸めて、みんなでいただきますよ☆☆
磯辺巻き? あんこ餅? それともあべかわ餅?
あなたはどれがいいですか?
部分参加もOKです♪

日時: 3月21日(金・祝) 11:00~
会場: 松の間ほか(自立支援事業所の1階)
参加費: 300円
持ち物: エプロン(粉がついてもよい服装)
手ふきタオル
担当: 小泉



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くわしく動かないか、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18日(火)
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。

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. 7

一日、一日「太陽」の出ている時間が長くなってきています。日差しも暖かく、なんとなくウキウキして行くころですね。

身体の中のエネルギーも活性化。陽気は身体の中でも下から上へと上がってきます。寒い冬を乗り切るために体はたくさんのエネルギーを溜めこんでいました。ほとんどの方はそれを使い切ることなく春を迎えます。使いきれなかったエネルギーは老廃物として身体の中に残っています。それが上昇する陽気によって身体の上下へ、上へと上がってくるので、春は上半身へのトラブル(のぼせ、頭痛、肩こり、喘息、花粉症など)が起りやすく、慢性病なども陽気とともに浮上して悪化しやすくなります。

春の野菜はその老廃物を排出するための作用を多くもっていますので、美味しくいただきながらデトックスしていきましょう。

摂りたい『春野菜』: 菜の花、ふきのとう、みつば、セリ、ふき、たけのこ、若ごぼうなど。

◆春野菜の酢味噌あえ(4人分)

【材料】

小かぶ 2こ(120~150g)
菜の花 1束
味噌 小さじ4
(甘めがおいしいです)
酢 小さじ2
しお 少々
黒こしょう 少々

1. 小かぶを5mm幅の短冊切りにする。
2. 菜の花は茎は小かぶの太さに合わせて切りそろえる。葉は食べやすい大きさに切る。
3. 中火で熱した鍋に1を入れ、半透明になるまで炒める(油は使いません)
4. 3の鍋に切った菜の花を入れ、大さじ1の水(分量外)と塩ひとつまみを加え、フタをして1分蒸し煮する。(火加減: 中火)
5. 蒸し煮ができればバットに広げ、粗熱をとる。
6. すり鉢に味噌を入れ、よくすりなめらかにする。そこに酢を加えよく混ぜる。黒こしょうを一振り入れ混ぜあわせる。(すり鉢がなければボウルでも可)
7. 食べる直前に6に5をいれ、混ぜ合わせ盛り付ける。

※味噌と酢は2:1の割合にすると、お野菜の量にあわせて調整できます。