

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12月29日発行 第45号

居場所づくり勉強会 第33弾!

～JCILの原点を探る ロサンゼルス・バークレー編～

J C I L (日本自立生活センター) の理念や設立の由来には、アメリカの自立生活運動があります。そして、J C I L がアメリカ・カリフォルニア州バークレーの自立生活センターと C I L の名義使用の契約を交わしてから 30 年が過ぎました。

今、アメリカの障害者運動や福祉はどうなっているのか。J C I L のルーツをさぐると同時に現在のアメリカの状況を視察するために、11月30日～12月7日の期間で、JCILの下林、事業所の渡邊、古川、ピープルファースト京都の上田、辻本の5人がアメリカのロサンゼルス、バークレー、サクラメントの3都市を訪れました。

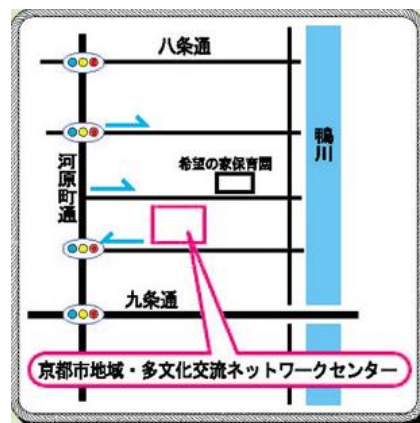
各地で、それぞれに大きな発見がありました。そこで、今月および来月の居場所づくりの勉強会にて、各センターの訪問や人々との交流について、2回に分けて報告会を開きます。今回は前編として、ロサンゼルスとバークレーの各センターの訪問を中心に報告します。是非お越し下さい。

日 時:2015年1月23日(金) 14:00-16:00

場 所:京都市地域・多文化交流ネットワークセンター

参加費:無料

報告者:下林慶史・渡邊琢・古川大輔・上田哲久・辻本美貴



❖❖❖Season's Greetings❖❖❖

2014年も本当にありがとうございました。みなさまのお力のおかげで、無事に一年を終えることができました。

新しい年2015年も、みなさまにとって素晴らしいものになりますようお祈りしています。これからもどうぞよろしくお願ひします。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:横川

ご意見・企画のアイデアなど大歓迎! バックナンバーはホームページ↓で読むことができます。

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

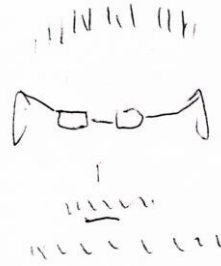
職員紹介 13

11月から職員が1名増えました。
さっそくご紹介したいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

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 石橋 武史 (いしばし たけし)
- ② 2011～
- ③ 橋本くんの紹介
- ④ 介助
- ⑤ B: 結婚(相手いないけど 笑)



からだにやさしい薬膳 vol.9

こんにちは。からだBASEです。風邪、インフルエンザが流行っていますが、みなさんの体調はお変わりありませんか。冬という季節、寒さと乾燥が邪気として体に入ってきますが、それを跳ね返す力がないと風邪を引いてしまいます。跳ね返す力とはひとことでは「体を温める力」です。なぜが毎年、年末年始の休み明けにいつも体調を崩してしまう、という方も多いと思います。12月に入ったところからの生活を少し振り返ってみましょう。忘年会、クリスマス、年末年始の食生活、ほかの季節より過食気味になっていませんか。

実は一年を通して一番少食にして過ごさなければいけない季節が冬なのです。薬膳では自然界と人間はもともと一つという考え方があります(天人合一)。冬は、動物は冬眠をして活動を休止、草花は枯れ、木々は木の葉を落として最小限のエネルギーで生命を紡いで寒い冬を耐えます。お庭やプランターで植物やお野菜を育てていらっしゃる方はご存じかと思いますが、この寒い時期は肥料を少なめにします。養分を与えすぎると枯れてしまうからです。人間も同じ。枯れるということはありませんが、体調を崩してしまいます。

この時期の養生は少食で(腹八分目)で過ごすことが大切です。過食をしてたくさんの栄養を取り込むことが体を痛めつけてしまう原因となり、それが体調を崩す、風邪をひく引き金となってしまいます。食べ過ぎのかたは食事量に注意しましょう。

この寒さと乾燥から体を守るためにおせちで余ってしまいがちな黒豆を使ったスイーツで体をあたためましょう。黒豆、黒ごまは冬に摂るにはよく、体には必要な血を作ってくれます。クルミ、黒砂糖、生姜は体を温める食材です。

◆黒豆あんのジンジャースープスイーツ(1人分 4玉分)◆

【材料】

あん

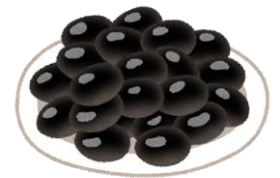
- ・黒豆 5～6粒
- ・練り黒ごま 小さじ1
- ・クルミ 小さじ1(なくても可)
- ・陳皮(*1) 1g
- ・白玉粉 35g

シロップ

- ・水 150cc
- ・生姜 スライス3～4枚(5g)
- ・黒砂糖 大1

【つくり方】

1. 黒豆をすり潰し、練りごまを入れ混ぜる。
2. 1に刻みクルミと細かく刻んだ陳皮をいれ混ぜたあと4等分にして丸める。
3. 小鍋に水と厚めにスライスした生姜を入れ、沸騰後弱火で15分煮て、最後に黒砂糖を溶かす。
4. 白玉粉をボウルに入れ、少しずつ水を入れ耳たぶの固さになるようにこねる。4等分に分け、2のあんを包む。
5. 鍋にお湯を沸かし、4を入れる。浮いてから2～3分置く。
6. 器に5の白玉に3のシロップをかけて完成。



(*1)陳皮(ちんぴ)は温州みかんの皮を干したものだ。古いほどよいといわれています。ご自宅ではよく洗ったみかんの皮を干したものを利用してもよいでしょう。1gは3cm角ほどです

総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part39

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…



衆議院選挙もおわって、もうあっという間に年の瀬やなあ。早いわ〜。

ほんまやなあ。
この前の寒波のとき、しにそうやったわ。
ところで今日はなんのお話し？

ん？なんか今日は最初からハードル高そうな感じやね。

うーん。それが、差別の正当化事由に関わることやんな。前は、いたしかたない場合、どうしても改善しようがない場合だってある、ということやったやんな。

うん。前に言うてたやつやね。

そうやんなあ。できるだけ改善の姿勢を見せ続けてほしい。
そうせんと社会はよくなっていかへんし。

そうなんかあ。なんか、悲しい。

ポイントって？

おお！シンプルやな。

うーん。ずっしりと重みがあるね。
ごまかさず、差別に向かって闘って
いかなあかんね！

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



ほんと早いねー。急に寒くなったしね。

そうやね。今日もまた「差別の正当化」がらみの話をしようかな。ちょっとわかりにくいけど重要な話。行政や事業者の理屈にごまかされないためのポイントをつかんでほしい。

うん。それというのも、今、国では差別解消法、京都府では、「障害のある人もない人も共に生き生きと安心して暮らせる社会づくり条例」について、その中身がつくられようとしている。でも、内容が骨抜きにされる危険が常にあるんだ。

うん。差別の正当化事由、そしてもう一つは合理的配慮の過重な負担について。たとえば、建物の二階に入っていると小規模な事業者に対して、エレベーターをつけてほしいといっても財政的に厳しい場合だってある。

そう。でも、それを野放しにしてはいけない、というのが、差別解消法や条例の姿勢。差別の正当化に安住してはいけない。あるいは、うちの事業所には過重な負担だからということで、放置しておいていいわけではない。

そうなんだ。でも、法や条例を骨抜きにしたい人たちは、そうは考えない。「正当化事由」や「過重な負担」の側面をやたら強調して、できたら放置したいと考えたがる人たちだっている。

うん。悲しいけど、それが現実。でもそんなときに大切なことがポイントをおさえておくこと。

うん。ポイントは、シンプル。差別は、この社会では法律で禁止されているんだ、ということ。そして差別解消法や条例は、この「差別の禁止の原則の具体化」だということ。

うん。差別は決して放置しておいていいものではないんだ。差別は、差別を受ける人にとっての権利侵害なんだ。だから、正当化事由とか過重な負担の言い訳はいつまでも通用しない。常に、この社会に生きる人々には改善が求められる。

居場所づくり勉強会第 32 弾報告 ～JCILの原点をさぐる・フロローグ～



去る 11 月 16 日、京都市多文化交流ネットワークセンターにて、自立生活問題研究所所長の谷口明広さんを講師に迎え、アメリカ（カリフォルニア州）の自立生活センターや障害者の生活や制度についての勉強会が行われました。

なぜアメリカ？と思われた方もいると思いますが、障害者の自立生活運動発祥の地がアメリカのカリフォルニア州のバークレーという所なのです。アメリカで始まった障害者の自立生活運動と、当時バークレーCILの所長をしていたエド・ロバーツに感銘を受けた、故・長橋榮一氏が日本でも自立生活運動を行うべく、30年前に創設したのが「日本自立生活センター」（以後 JCIL と記す）なのです。

JCIL は今年、創設 30 周年の節目を迎え、様々な記念行事を行っています。その一環で自立生活運動の原点であるバークレーCILなどを視察することで、今後の日本の障害者運動の方向性などについて考え、学ぶための研修企画が立ち上がりました。

谷口さんは、JCIL 創設当初のメンバーで、バークレーCILへ名義使用の許可をもらいに行ったときの調印の場に立ち合った方であり、現在も定期的に渡米されているということで、旅行会社を紹介していただいたり、研修先についても準備段階からアドバイスをいただいたりしていました。そういった経緯もあり、アメリカへ研修に行く前に、事前学習としてこの度の勉強会が開催されました。

谷口さんに話していただいた内容としては、若き日にミスタードーナツの研修でアメリカ留学されていたときのこと。長橋榮一氏との出会いから JCIL での活動。そして現在の取り組みなどに加えて、アメリカの動向と

現状。視察予定地の概要についてなどでした。

長橋さんとの出会いや JCIL で活動されていたときの思いなどについては、JCIL に昔から関わっているメンバーの人でも初めて聞くお話や、アメリカでのお話については自分で体験・体感したことを、そのときのエピソードも交えながら語っていただきました。

中でも私が驚いたのは、脳性マヒが「身体障害」ではなく「知的・発達障害」とみなされていて、それぞれの障害や個人の状況に応じて受けられるサポートやサービス、またそれをコーディネートし、提供する期間が分かれていることでした。その他にも視察予定先で取り組まれている活動が日本には無いものだったりして、お話を聞くだけでもアメリカと日本の違いを色々と感じられる内容でした。

勉強会を実施できたのが、研修でアメリカへ向かう 2 週間前で私自身はかなり緊張していましたが、事前に勉強会ができたことで、研修の内容もより深まったと思います。

また、勉強会の最後に今の若手障害者に対して「もっと噛み付いていかなあかんで！！」と何度も言っておられたのがとても印象的でした。JCIL に関わり始めた当初から、ハングリー精神に欠けると言われている私にとって、胸に突き刺さる言葉でした。でも、今、実際にアメリカに行き、やはりハングリー精神は重要だなあと痛感しています。

これから身につくものかは分からないけど、様々な面に自分のアンテナを張りながら活動に励んでいきたいと思います。
(下林慶史)

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：1月22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。