



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 2015年8月28日発行 第53号

日本自立生活センター周年記念事業のご案内

このたび、「車いすと仲間の会」40周年、日本自立生活センター30周年、ワークス共同作業所40周年、自立支援事業所10周年と、それぞれが節目の年を迎えました。みなさまのこれまでのお支えに深く感謝いたします。さて、下記のとおり記念の会を開催します。JCILのこれまでの歴史や活動の内容をぜひみなさんにも知っていただきたいと思いますので、お気軽にご参加ください。

日時：2015年9月21日（月・祝）13：30～19：00（開場12：45）

第1部 13：30～17：00 第2部 17：30～19：00

会場：京都テルサ 大ホール

（京都市南区東九条下殿田町70番地 地下鉄烏丸線九条駅4番出口より西へ徒歩5分）

参加費：第1部 記念講演及び活動報告等 1,000円（資料代含む）

第2部 懇親会 2,500円（食事及び酒・ジュース類）

プログラム：

◆第1部 記念講演及び活動報告等

12：45 開場

- 13：30
- ・基調講演「私たちの活動の理念と歴史について」矢吹文敏（日本自立生活センター代表）
 - ・語り「津軽三味線のルーツ」／津軽三味線演奏 川合絃生・中川弓絃
 - ・車いすと仲間の会の活動を通して「70年代～80年代の活動」を振り返る
報告者 中井敬二（元 だれでも乗れる地下鉄にする運動協議会事務局）
 - ・ワークス共同作業所設立にかかわって～長橋榮一氏とのかかわりから今へ
報告者 大崎雅彦（NPO 法人日本自立生活センターワークス共同作業所 理事長）
 - ・劇団ピープルによる落語「文七元結」
 - ・友志良賀社中による和太鼓演奏 博之丞・町元健太
 - ・1990年代以降の活動について 私たちの活動へのかかわりと意識
報告者 小泉浩子（NPO 法人日本自立生活センター自立支援事業所 所長）
 - ・パークレーを訪ねて～アメリカ研修報告 報告者 下林慶史・渡邊琢
 - ・「今の自分、20年後の自分」インタビュー報告 報告者 栄井希里

17：00 休憩 / 第2部受付開始

◆第2部 懇親会

17：30 開会の挨拶 香田晴子（日本自立生活センター 事務局長）

- ・スライド上映
- ・コンテンポラリーダンス 帰山玲子・黒子さなえ
- ・テーブルスピーチ

閉会の挨拶 児玉浩一（車いすと仲間の会 事務局長）

19：00 閉会

*お酒も用意しておりますので、車での参加にはご配慮ください。

ご出席いただける場合は、お手数ですが9月7日（月）までにご連絡くださいますようお願いいたします。

【連絡先 日本自立生活センター自立支援事業所 TEL：075-682-7950 FAX：075-682-7951 担当：古川】

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>



居場所づくり勉強会第 35 弾報告 ～途上国の貧困問題に向き合う・フィリピンの貧困の現状～

7月3日の勉強会では、フィリピンの貧困の現状について、築瀬さんが報告してくださいました。劣悪な環境で暮らすスラムの人たち、スラムにも入れない路上生活者、道端で生きる子どもたち、貧しい農村の現状など、どれも顔の見える具体的な生活の話でした。健康なうちはスラムでもなんとか生きられても病気や障害があるととても困ることや、まだ小さい子どもたちが路上でドラッグや性的な虐待に巻き込まれやすいことなど、もっとも弱いところに厳しい現実があることを改めて突き付けられました。

貧困問題には参加者の関心が高く、質問もたくさん出ました。もっと続きが聞きたいという声もあったので、今後も継続的にこういう問題を考える機会をつくっていききたいですね。

参加者の浪江さんの感想です。

いつもこの時間介助の利用者さんが休まれました、時間ができましたので参加してみました。

介助を共にした築瀬さんが、実際にスラムの人達と生活を共にし、そこの若者の人生の進路に付き添い、その時に出来得た援助し、その中で感じた彼らの状況や感覚、行われた援助や難しさ限界など、プロジェクターで写真見ながら語ってくださいました。3歳から人としての教育も受けずに路上で暮らす少年の話など、フィリピンのスラム、ストリートチルドレンの事は各報道等で知ってはいましたが、それまでは、そこに有るというただの認識でしたが、現地の人と共に過ごされた状況等をお聞きして、自分も彼らと共にいるような気がしました。今も彼らのことを思うと心がわさわさーするね。

自分の少年時代と何かかぶるところもあり、いつかフィリピンに行ったら、彼らと一緒に路上で過ごしてみたい。会話できるように、英語とタガログ語勉強しよう。

話を聞いている間、何をできるかなーって考え

てましたけど、スペイン統治時代から続く弱者搾取の構図を覆すことなど、利己心が浸透した社会で到底できるものでもなく、農民が地主に借金して半ば隷従状態にあり、金が無いから次のステップにも行けない。スラムの親はスラムや路上生活の子供を生み出し、その負のスパイラルを断ち切ることなどあまりにも途方もない。やっぱり完全解決には神の王国しかないかな。

ただ、誰かが自分の事を思ってくれたり、応援してくれるのを感じてれば、状況は変わらなくても、頑張れたり勇気が出たり前向きな気持ちになれるから、築瀬さんが接した農民の若者や路上生活の少年たちの生活そのものを完全には変えられないとしても、彼らが生きていく原動力にはきつとなっていくと思います。

今回 時間が来て途中終了になってしまいましたんで、その続きまた聞きたいです。

(浪江邦彦)

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：9月15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。



総合支援法に変わったよ！ えっ、ほんま？ Part43

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…



今年は台風が多いねー

ほんま暑かったわあ。でも少し涼しくなってきたね。
秋にむけて、何か大事な話題はあるかな。

へえ！どんな話やる？

差別解消法… うん、なんとなく覚えてる。
タクオさんも話してたね。
あの法律、どうなったんやっけ？

へー。来年の4月からなんだね。
それまではなにしてるんやろ。

準備期間…？なんで準備期間があるのかな？
差別はあかん！っていう話でしょ。

そうなんや～。
一筋縄ではいかへんねんな。

へー。なんかすごい話だ。省庁ごとに？

うわあ。そうなんや。差別解消法は、全部の
行政の領域で障害者差別を禁止するんやね。

そうなんやね。これは注目しなあかんね！

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



うん。ほんまに。しかも猛暑日も多かったね。

あるよー。ヘビー級に大事な話題。

2年ほど前に、差別解消法が成立したのは覚えてる
かな？

うん。あの法律が成立したのは2013年だけど、
施行されるのは2016年4月からなんだ。

それまでは、法律の実施のための準備期間なんだ。
差別解消法は、大枠を定めた法律で、その中身を今、
一生懸命つくってるんだ。

うん。そうなんだけど、何をもって差別とするか、慎重
に丁寧に決めていかないと、社会の実情とあわなくなっ
てしまうかもしれない。社会の実情を踏まえた上で、上
手に差別を解消していけるよう、丁寧に準備してるんだ。

うん。これからもその道のりは長いよ。それで、今は
その準備の最終段階にさしかかっている。国の公的な
全領域において、障害者差別をなくすための要項が、
省庁ごとに定められようとしてるんだ。

うん。あらゆる省庁でね。厚労省や国交省、文科省なん
かは、なじみ深いかな。それ以外に、宮内庁とか、防衛
庁とか経済産業省とか、復興省とか、全部の省庁で！

うん。守らなかつたら、職員は懲戒処分の対象になる。
それから、各省庁の管轄する民間事業者も、法律の対
象だよ。直接はさばけないけど、悪い事業者はすべて
主務大臣による勧告の対象になる。
学校も鉄道も、喫茶店も、介護事業者も、全部全部。

うん。その要項は、差別解消のための「対応要領」と
か「対応指針」と呼ばれている。今、ちょうどパブリ
ックコメント募集してるんだ。要チェックだよ！

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とりいれてみよう！というコラムを随時掲載します。おいしくって、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.10

こんにちは。からだBASEです。

今年は暦上の秋「立秋（今年は8月8日）」を迎えてからすぐに朝夕と涼しい風を吹いた印象があります。ですが、まだまだ日中は気温が高く夏の疲れがでてきている方も多いのではないのでしょうか。

この夏たくさん汗をかき、体の水分がたくさん外に出てしまったあと、追い打ちをかけるように秋のカラカラな空気が更に身体を乾燥させます。夏の間、肌が潤っていたから大丈夫！と思われていた方も、それは潤っていたのではなく汗で湿っただけ。体の中はすっかり乾いているのです。今のうちにしっかりと体の水分を補充しておきましょう。

水を飲めば大丈夫！と思われるかたも多いのですが（たまにビールで水分補給という方もいらっしゃいますが）、水だけではとても足りません（ビールは利尿に働くのでもっと乾燥させます！）。血液の中の水分も減っていると血液ネバネバ、ドロドロ。毛細血管まで巡りにくく毛細血管が多くたくさん血液を必要としている目などは血液が届きにくくなるため、疲れやすかったり、乾燥しやすかったりします。

酢の物が美味しいと感じられるかたは、お疲れがでているだけでなく、もしかすると血液が少しドロドロ傾向にあるのかもしれない。お酢は血液をサラサラにしてくれる働きがあります。同じお酢でも黒酢の方が体をあたためる作用があるので、いつもクーラーの効いている部屋にいる、自分は冷え症タイプだと思われる方は黒酢をお勧めいたします。

この季節に出回る梨は体を潤す作用がとつもあるもので、デザートとしてだけでなく、梨をすりおろしてお料理の際の砂糖の代わりに使うこともいいですね。その梨も、むいた皮を捨てずにとっておいて干しておきます。干すのが面倒な方は冷凍しておいても。

冬に空咳が出やすい方は、梨がたくさん出回っているいまのうちに冷凍しておくのもよいですよ。毎日1/2個食べるだけでも随分と体はラクになります（個人差はあります）。毎年秋冬に肌がカサカサ白く粉をふいたようになる方も、今からのケアが大切です。

いつ飲んでも良いものですが、とくに空咳の出るときに、梨の皮を煮だしてお茶としていただきます。充分甘いのですが、甘さが足りないときには蜂蜜を少し足します。どちらも体の中で水分を作り出す働きがあるものです。

また梨の皮をコトコト煮出すとき、なつめを入れても甘味がでて美味しいですよ。体を温めたい方は、梨の皮プラス生姜のスライスを。

梨の皮をとって置くのが面倒な方は、梨をスライスして使ってください。その場合、梨は1/2個で充分です。是非お試しください。

材料（マグカップ1杯分）

梨の皮 1個分
好みで蜂蜜 適宜
生姜 スライス1～2枚
なつめ 1～2個
水 300cc

作り方

全てを鍋にいれ半量になるまで煮詰めてできあがり。

