

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11月27日発行 第56号



Thank you 2015 みんなの忘年会



今年も本当にありがとうございました。一緒に食事とお酒を囲んで、お互いをねぎらいましょう！
JCIL 本体、ワークス共同作業所、自立支援事業所、コミュニティサロン・ファーストステップの合同企画です。
自立支援事業所の利用者・介助者のみなさんも一緒に楽しみましょう！

日時：2015年12月15日（火）

18：30-20：30（18：00開場）

会場：太陽楼

河原町三条ロイヤルホテル&スパB1F

参加費：2000円 飲茶バイキング

アルコールを飲む方は別途1000円

申込み：12月8日（火）まで

下記 TEL・E-mail にてお申し込みください。



居場所づくり勉強会 第38弾！

～今福さんトークライブ “これからのバリア&バリアフリー運動”～

交通バリアフリー法ができて15年、駅や建物にはエレベーターや多目的トイレがつき、バスの低床化は進んでいます。一方で導入がなかなか進まないホーム柵やバリアだらけの店舗、拡大する地域格差など、まだまだ課題はたくさんあります。京都や各地に差別禁止条例ができ、来年には国の差別解消法が施行されます。この条例や法律を武器にして、更なるバリアフリー化を目指すためにも、交通機関や店舗、歩道など日常生活のバリアに対して声を上げていくことが大事です。

今回の勉強会は、日本屈指のバリアフリー・リーダー(マニア)である電動車いすユーザーの今福義明さんを講師に迎えます。様々な事例を紹介していただきながら、運動を進める上で楽しいこと・難しいこと、それにどう対応するかなどもお話しいただきます。

その楽しい・難しい問題の一つに障害の種別や程度によるニーズの違いがあります。ある人にとって使いやすいものも、ある人にとってはバリアになるということは多々あります。こうした問題も含め、これからのバリアフリー運動をどう作っていくかを今福さんのお話を聞き、みんなで意見交換をする中で考えていければと思います。

ゲストスピーカー：今福義明さん アクセスジャパン代表

日時：12月18日(金)14:00-16:00

場所：日本自立生活センター事務所

参加費：無料

担当：脇坂



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36弾報告 ～わたしたちの腰痛予防2015～

10月30日、久しぶりに腰痛予防の勉強会を行いました。今回の勉強会では、介助を利用する人、長く介助を続けている人たちが日ごろ気をつけていること、工夫していることを出し合いました。そして、同じような意見はグループにまとめ、どんなことにみんなが気をつけているのかを共有しました。その一部をご紹介します。

腰痛は他人事ではありません。それぞれが工夫して、カラダを大切にしよう環境をつくっていききたいですね。

腰痛予防の工夫まとめ

■姿勢

ひざをまげて介助する／急に体を動かさずに体勢を整えてから動かす／無理な体勢で介助をしない／力はいりすぎないように心がける／身体を密着させる／腰をおとす／介助中腹筋を意識する／力のいる介助のとき、思いきり下腹をへこませてから動作する／力を入れる時、息を吐きながら、もしくは息を止めて、力を入れる／「ヨイショ」「ホッ」など声をだしながら力を入れる／丹田を意識する

■筋トレ、鍛える

腹筋や背筋をきたえる／できる限り体幹を鍛える／スクワット30回朝昼夕方計90回やっている／走る／下っ腹の筋肉に力を入れて、抜いての腹筋運動をする

■自力・他力整体、マッサージ、ストレッチ、ヨガ

整骨院こまめに行く／整体やマッサージへ行く／自力整体をする／骨盤ずれたなと思ったら、介助中のあいまに腰回し／自分でもマッサージ（腰・足・お尻）／朝、ふとんから起きるとき、ヨガのネコのポーズをする／ちょっとつかれても介助中にヒマみつけてストレッチとか／ひざの裏、ふとももをのばす

■冷やさない

お風呂にゆっくりつかる／とくに冬場は、毎日入浴時に浴槽につかって、筋肉をほぐす／腰を冷やさないようにホッカイロを貼る／レッグウォーマー／はらまき／ズボン下、レギンス／冷えとり靴下重ねばき

■服装・コルセット

コルセットをつける／足首を固定できて、つま先に力が入るような靴をはく／動きやすいゆったりめの服を着る

■休む

とにかく、休む／定期的に体を休ませる／よく寝る

■気持ち・意識

くよくよしない／気持ちの余裕（勢いでやらない。体勢をととのえる時間をつくる）／無理な介助をしない（二人介助のところを一人だけで持つなど）／介助でも自分の生活の中でも常に、立つ・座る・かがむ・ひねる動作の時は腰への負担に気をつける／体は消耗品としっかり認識する／斜めがけのカバンとか。左右の荷重のバランスが悪くなることをさける。

■福祉用具

【利用者】机とかにキャスターをつけて、掃除のときとかなど動かしやすくしている／福祉器具の使用／利用者の方にベッドの使用をお願いする／介助で体を持ち上げる時、リフトを使わせてもらう

■コミュニケーション

二人介助の時は、前もって動作を確認したうえ、「1、2、3」でいきますなど息を合わせることを心がけている／利用者・介助者の息を合わす／できるだけ腰に負担がかからないように、利用者に説明して、持ち方や介助の仕方をかえられる所は、かえてもらったりしている。（お互いのために）／長く立ちっぱなしなどのとき、できたら座らせてもらうよう頼む／【利用者】介助に入る前に介助者に腰を痛めていないかきいておく。どこまでできるのか、とか／【利用者】買い物の荷物など、介助者が重くて持てないときは自分が代わったり、宅配にしたりする

■その他

【利用者】車いすに乗って動いているときは、段差や道の傾きのない所をなるべく選ぶ／労災など制度について知る／鎮痛剤は常に携帯

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。もちろん腰痛予防にもいいですよ！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8日（火）

17:00-18:15（OPEN16:45）

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？ Part45

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12月、年の瀬だねー。

そうやね。元気にお正月迎えられたらいいな。
ところで、この前、なんか制度改革が議論
されてるって言うてなかった？。

うわあ。なんか大事そうなことがめじろおしや。
今、どんな感じなん？

へえ。どんなふうにとまりそうなん？

そうなんかあ。残念 (><)
いいところは、ないんかな～。

そうなんや！それはすごいな。
入院したら、十分な介護うけられなくて
ほんま大変やったから。

うわ。昔、応益負担を撤回させたのに～。

ええ～。
巡回型って夜中にちょっと見回ったりするやつ
やんな？そんなんやったら、安否確認だけやん！

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。今年もあつという間だね。急に寒く
なってきたから、体調気を付けないとね。

おっ、よく覚えてたね。今、厚労省で、総合支援法施行
3年目の見直しが議論されてるんだ。検討項目は多岐に
わたっていて、重度訪問介護のこと、費用負担のこと、
そして大きくは介護保険との整合性からんだこと、
などなど。

今、厚労省から、ある程度の方針が示され、最終的な議論
が行われているところ。今年度中にはまとまるよ。

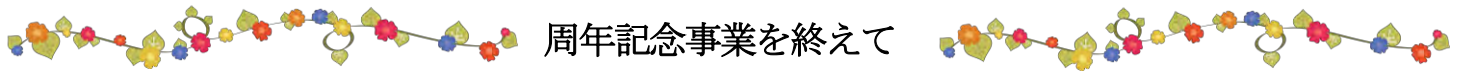
検討課題は多いのだけど、財政状況が厳しくてあまり大きく
前向きには変わらない。むしろ、どうやったら、サービスを
細切れにして、財政負担を減らせるか、という方向性が強く
出てるんじゃないかな。

うん。長年、重度訪問介護の利用者について、重度障害者の
願いだった入院中のヘルパー利用が認められることになり
そう。

そうだね。でも、それだけを見て手放しに喜べない。
今、福祉サービス利用は、ほとんど利用者負担ゼロだけど、
ひよっとしたら、いくらか負担増を求められるようになる
かもしれない。

うん。たぶん激変はないと思う。でも、介護保険にはどんどん
近づけたがっている印象。介護保険は原則一割負担でしょ。
それから、介護保険みたいな、巡回型や随時対応といった、
超細切れサービスを増やしていくかも。

そう。そういったサービスを増やして、ヘルパー利用を抑制
しようという方向性にみえる。みんなの知らないところで、
徐々に制度は悪い方に組み立てられていくかもしれないよ。



周年記念事業を終えて

西暦 2015 年、平成 27 年も残すところあと 1 ヶ月となりました。それぞれのご家庭や職場によっては、お歳暮の手配、年賀状の準備、年末年始の旅行の予約、さらにはクリスマスの準備やお節料理の手配など、いよいよ慌ただしくなる季節となりました。

去る 9 月 21 日、200 名ほどの皆様に出席していただき、三味線、太鼓、踊りや音楽、演劇に至るまで盛りだくさんの



出し物を加えて、賑やかにまた厳粛に、私たちにとっては大きなイベントである「周年記念事業」を無事終えることが出来ました。これも偏に皆さまのご支援があったからこそと心から感謝申し上げます。

私たち「自立支援事業所」も 10 周年というご案内でしたが、正確にはもう少し年月が過ぎており、設立したのは 2003 年の障害者の自立生活を応援する「支援費制度」が始まったときでした。

思えば、それは長い間福祉施設への入所を余儀なくされ、また親兄弟の手から離れることも無く暮らしてこられた方々が一挙に解放されて、かつて経験の無かった地域生活を始めることとなった日。そして、私たち「自立支援事業所」が、特に日常生活の動きが大変な方を対象とした《重度訪問介護》を中心として事業を立ち上げてからの 10 年以上の月日は、制度利用者の皆様と共にまさに闘いの連続でした。めまぐるしく変わる制度の中身は、制度利用の皆さまの生活はもちろん、介助者として働く方々の生活をも大きく左右し、「共に安心して暮らせる排除されない社会」の構築は未だに完成されてはおりません。



この度の周年記念事業は、10 年の終わりでもあり、同時にまたこれからの始まりでもあります。障害を持つ方が生まれて初めて「人を使うことの難しさ」を体験し、また「障害者から使われる難しさ」という慣れない経験。お互いに日々実践している積み重ねが、

これからの新しい世の中を作っていく大きく壮大な実験であり闘いであること。さらにそれがこれからの幸せと自由を得るための実践であることに大きな誇りと自信を持って、新しい 10 年、20 年を歩んでいきたいと思えます。

皆さまのますますのご理解とご協力をお願いして御礼といたします。

理事長 矢吹 文敏

国連女性差別撤廃委員会ロビーイング活動報告会

今年 7 月、世界の女性差別について話し合う「国連女性差別撤廃委員会」において、日本の女性当事者が複合差別についてのアピールをしてきました。障害のある女性への複合差別は、女性の人権問題としても取り組む必要があるからです。このアピールによって、日本政府の課題として、障害のある女性が取り上げられることとなりました。

このロビーイングの活動報告が 12 月に京都でも行われます。世界の女性差別と障害のある女性のおかれている現状、国連の姿勢などを聞くことができる貴重な機会です。性別にかかわらず、ぜひご参加ください。

スピーカー：藤原久美子さん（自立生活センター神戸 B e すけっと）・浜島恭子さん（DPI 日本会議）

日 時：12 月 11 日（金）13：00-15：00

会 場：京都府立総合社会福祉会館ハートピア京都 第 5 会議室（地下鉄烏丸線丸太町駅 5 番出口直結）

参加費：無料

主 催：DPI 女性障害者ネットワーク

共 催：障害者権利条約の批准と完全実施をぞす京都実行委員会女性部会

連絡先：日本自立生活センター

〒601-8036 京都市南区東九条松田町 28 メゾングラス京都十条 101

TEL:075-682-7950 FAX:075-671-8418 Email:jcil@cream.plala.or.jp

協 賛：DPI 日本会議、日本障害フォーラム（JDF）、日本障害者協議会（JD）

反差別国際運動日本委員会（IMADR-JC）、SOSHIREN 女（わたし）のからだから



Prop