

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 2016年4月27日発行 第61号

もう一度、「もしものとき」の備えを！

4月14日16日、熊本県を中心とした九州で大きな地震が立て続けに起こりました。甚大な被害がでていて、いまでも多くの方が避難生活を送っている状況です。身近な人が被災していたり、馴染みのある土地であったりして、心配しておられる方もおられるかと思います。また、直接のかかわりがなかったとしても、被災した方々のことを思い、気持ちが落ち着かない日々を過ごしておられる方も多いのではないのでしょうか。

京都で暮らす私たちにも、地震は他人事ではありません。阪神大震災など、これまでの大震災を経験したことのある方もいらっしゃると思います。私（横川）も、新潟中越地震や東日本大震災で被災した人たちの話を聞く機会がありました。日常が突然崩れてしまうこと、大切な人を失うことなど精神的なつらさや悲しさと同時に、ライフラインや物流が止まって生活ができなくなること、住む場所や財産を失うというような現実的な困りごとが次々とおきます。障害のある人や病気の人はそのなかでもとくに大変な状況におかれます。電話がつながらなくて救急車をよべなかった重度の人、避難所で車いすに1週間座り続けた人、薬が手に入らず病気が悪化した人、集団のなかでの生活ができず壊れた家に戻り物資も食料も届かなかった人などが現実におられたのです。

京都でも大きな地震が起きる可能性は十分にあります。おびえては生活できませんが、最低限の備えをしておきたいものです。非常用持ち出し袋の点検、必需品の備蓄、避難所や避難経路の確認、家具の転倒防止、災害用伝言板の使い方の確認など、この機会にもう一度見直してみてください。

災害時には、その場その場で、そこに居合わせた人が最善を尽くすことしかできません。ですが、いざというときに動くためには、シミュレーションをしておくことがとても大事になってきます。地域の防災訓練に参加したり、「もし家にいるときに地震がきたら」「外出しているところで災害にあったら」「仕事中、家族と離れているときはどうするか」など、いくつかのパターンでイメージをしたり話し合ったりしておくことが重要です。また、東日本大震災で被災した障害者の多くが、近所の人とつながりをもっておくことの大切さを語っておられます。日常的に知り合っておくことが、いざというときにも役立つということでした。

非常用持ち出し袋は市販されてもいますが、自分や家族にとって絶対に必要なものが何かを考えながら用意しておくことが、結局はもっとも役に立つのではないかと思います。また自分が直接被災しなくとも、大きな災害ではライフラインや物流がストップするので、ある程度の備蓄も大事です。飲料水（2ℓ/人×数日分）・非常食（缶詰やフリーズドライ食品、レトルトなど）や消耗品（ウェットティッシュや紙おむつなど）は、災害のときのためというより、少し多めに買って置いて、普段から食べたり使ったりして減った分を買い足すというサイクルにしておくこと、無駄なく備えておくことができます。

●備えておきたい物（最低限）

- ・飲料水 2ℓ/人・非常食品（カロリーメイトや缶詰）
- ・薬・消毒液・マスク・ガーゼ・絆創膏など救急用品
- ・懐中電灯・電池・ろうそく・マッチやライター
- ・歩きやすい靴・帽子
- ・その他便利なもの（万能ナイフ、軍手、ウェットティッシュ、ビニール袋、サランラップ、アルミホイルなど）
- ・携帯トイレ、紙おむつ、生理用品
- ・防寒グッズ（靴下、カイロ、アルミシート、新聞紙でも）
- ・携帯ラジオ（電池式）
- ・携帯電話やスマホの充電用バッテリー

*あくまでも参考です。電気・ガス・水道などのライフラインや物流が止まったときのことをイメージして、必要なものを考えてみてください。

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>

『介助のある風景』

日野原 輝美

介護が必要と思うようになったのはいまから12年ぐらい前でした。25歳で結婚しバブルの絶頂期であった為、障害者雇用も今より門戸が大きかったおかげで共働き。ごく当たり前に健常者と同じように心身共に豊かな生活を10年ぐらい送りました。バブル崩壊に伴い、私たち夫婦の職場環境は厳しいものとなりました。気の強い私をターゲットにしてくれたらよかったです。夫は精神的に壊れていきました。しばらくは夫に入院してもらい、仕事をしていた時期もありましたが、夫は自宅で私と生活しながら治療する事を選びました。その為、私は仕事を辞め、夫と社会復帰の1段階として近くの作業所に二人で通所する事にしました。夫の治療を1番に考える事で私も少しずつ自分で居る事に疲れを感じて来ました。作業所に居る時間はなるべく職員の人に夫を任せて少し距離を置くようにし、1週間に1度家事援助としてヘルパーさんに家に入って貰う事で、私の精神的負担が軽減されました。徐々に夫の症状も好転して、あと少しのところでは夫は負けてしまいました。

改めて考えると、この頃から私の障害が加齢もあって重度化していったように思います。夫が亡くなってからも作業所の仲間や職員、友人に支えられ前向きに生きていく力を貰っていました。「自由人 No.70」の仲村さんと似ているのですが、今まで何度もあるいて通った作業所への平坦な道で、手をつく事も出来ず、胸から落ちるように転倒し、頭が真っ白になり、しばらく立ちあがる事も出来ませんでした。それから段々と左足が前へ出にくくなり、左手の感覚も無くなりかけていました。その時の私には、2006年4月からの大学進学が決まっていたので、病院に行く事を後回しにしていました。4月になり徒歩通学に支障が出てきていたので作業所の送迎車に乗せて貰っていました。症状が悪くなってきたので、覚悟を決めて病院に行き、MRI

撮影をした結果、頸椎の4番と5番が肥大化して中枢神経（ちゅうすうしんけい）を圧迫（あっぱく）している事が分かりました。セカンドオピニオンを求めて色々な病院を巡りましたが、最初の診察を覆（くつがえ）す事はありませんでした。結局、大学1回生の5月中旬に入院し、6月30日（私の誕生日）頸椎解離（けいついかいり）手術を6時間かけて行いました。大学を休学しなくなかったので必死でリハビリし、7月26日に無理やり退院しました。前期試験は終わっていて追試をいくつか受けましたが、単位を殆ど落としました。

それから7年経った今日は、就活をしているので土曜日に1度2時間の家事援助で買い物・調理・掃除を手伝って貰っています。去年の暮れに引越したことからヘルパーさんも変わり、調理環境も変わりました。1度に電化製品をしようすると簡単にブレーカーが落ちたりします。ヘルパーさんとのやり取りは言語障害があるため意志の疎通（そつう）が上手く行かず、あまりいい関係がもてず苛々（いらいら）していました。今は買い物・やって欲しい事を前もって書いて置く事で少しずつ関係性を深めて行こうと思っています。時間に余裕のある時は雑談しながらやって貰っています。

加齢に伴って障害も重度化していくと予想されます。兄弟や友人、回りの人たちに支えられて、社会の一員として生きる意味を模索しています。ある程度の収入を得て社会参加する事を1番に選びたいと思っています。

（2012年7月7日「自由人72号」より転載）

JCILは機関誌『自由人』を発行しています。その人気連載である「介助のある風景」や「今、介助に行きます」では、介助をつかっている人、介助をする人が自分の生活や気持ち、生き方を綴っています。いろいろな人がいる！ということをお伝えしたいと思い、この通信でも一部をご紹介します。『自由人』についての詳しい情報は日本自立生活センターの金・内藤（075-671-8484）まで。

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 to 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。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：5月16日（月）

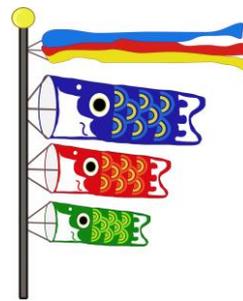
17:00-18:15（OPEN16:45）

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。



差別解消法がはじまったよ！ えっ、ほんま？Part49

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…



新学期に入ってだいぶあたたかくなってきたね。

うん！でも、熊本で大きな地震が起きたから、差別解消法のことまで忘れてしまいそう。まだ避難所ですごしている人たちもいほるね。大丈夫かなあ。

そうやんなあ。分離教育で、日ごろから障害をもった人を受け入れていないから、避難所に指定された学校に、避難すらできない人もいほるらしいし。

そうか。もっと差別解消法を学んで、広めて、自分たちのもの、社会のものにしていかないあかんね！

え？なんのこと？
真逆の法律ってどういうことなん？

成年後見制度…
あんまり知らないけど、どうやばいんやろ？

大きな問題？

えー。それって、うちの求めるものと正反対やん！
そんなんを利用促進するっていうてるの？

そうなんや。ちゃんと勉強しなあかんわ。また、
時間あったら、後見制度のことも教えてね！

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。なんか4月もいろいろあったよ。ちょうど、この4月1日から、差別解消法が施行されたね！ティッシュ配りとかいろいろがんばったね。

ほんとに心配だよ。でも、こんなときだからこそ、差別解消法が大事なのかもしれないね。日ごろから、差別のない社会づくりや人間関係ができていこうか。そういう基盤が災害時でもものをいうよね。

ほんと、大きな問題だよ。日ごろから障害のある人、ない人をわけないこと、そして必要な支援は提供すること。そうしたことが根付いていこうかだよ。差別解消法はそうした基盤づくりのための法律だよ。

そう！ところで、差別解消法と同じ時期に、それとは真逆の法律ができたことも知ってる？

「成年後見制度利用促進法」というのが通ったんだ。
これが、やばいのよ。

もとはね、成年後見制度って、判断力の落ちてきた人たちを詐欺や悪徳商法から守るための制度、あるいは、適切な福祉サービスへとつなげていくための制度なんだけど、大きな問題をはらんでいるの。

うん。この制度は、本人の自己決定をサポートするのではなくて、本人の権利を制限して代わりに後見人が全部決めてしまうことで、本人を守ろうとする制度なの。言ってみれば、施設に入れば安全ですよ、よそから危害を加えられることはないですよ、というようなもの。

そうなの。差別解消法は、障害のある人が一人前の市民として生きる権利を、社会全体で保障していこうとする法律。でも、後見制度は、もう一人前の人ではないですよとレッテルをはるような制度なの。権利条約の精神とも大きく逆行してる。

居場所づくり勉強会 第41弾報告 ～わたしたちの腰痛予防 介助方法を見直してみよう～

3月23日に、JCILの元アテンダントで、作業療法士の倉石立さんに、介助やボディメカニクスについての勉強会をしていただきました。腰痛のうち85%は原因が特定しきれないもので、生活習慣や仕事内容、人間関係やストレス、環境などさまざまな要因によって複合的に起こります。腰痛のとき、身体そのものだけでなく、睡眠時間や生活環境、人間関係を見直してみることも意味があるのかもしれませんが、姿勢が腰痛に大きな影響があるのは知っていましたが、座る姿勢がまっすぐに立つ姿勢よりも椎間板に圧力がかかっているということは初めて知りました。長く座ったままの姿勢はかえって腰痛の原因にもなるようです。また、仰向けに寝るのがよいと思っていましたが、腰への負担は横向けに寝るほうが軽いというのも意外でした。介助のときだけでなく、日常的に体の使い方を気にしておくことが大事ですね。

介助の方法は、お互いの身体の大きさや体の状態、設備や環境によるので一概には言えないけれど、できるだけ体を密着させたり、全身をつかっておこなうということが基本です。ほかにストレッチや筋トレ、コルセットなどの物理的な対策、心の余裕、コミュニケーションなども大切になります。筋トレは腹筋や背筋を鍛えるイメージがありますが、膝を曲げて全身で介助をするためには、脚を鍛えることも大事だとのこと。スクワットや、座りながら足を組んで下の足を上方へあげようとする筋トレなどで足の曲げ伸ばしをする筋肉が鍛えられるので、そういうのも有効だそうです。腰痛予防で脚の筋トレはあまり考えたことがなかったので、なるほどと思いました。腰痛になってしまった場合に急性期は安静にして冷やすことが大事だけれど、慢性腰痛の場合は適度な運動も治癒につながるそうです。ほかにも、痛みが心配（ストレス）→運動不足（ストレス）→周囲に理解されない（ストレス）→脳の鎮静作用が低下→さらに痛いという悪循環を断ち切るために、自分の好きな食べ物や絵、音楽やにおいを生活にとりいれることで、脳の鎮痛効果が高まるという研究結果がでているということでした。

最後に、参加者から具体的な介助の方法のアイデアなどについての質問がありました。現場ではなかなか教科書どおりにはいかないですが、その場の当事者と介助者だけでは解決できないこともあるので、ときどきこうして他の人に意見をきくのもいいのかなと感じました。

(横川ひかり)

熊本地震で被災した障害者の支援が始まっています！

4月14日16日の大地震をうけ、熊本県内の障害者団体があつまり、被災した障害者を支援するための「被災地障害者センターくまもと」が発足しました。被災者でもある障害当事者や支援者が、地域の障害者の安否確認をしたり、困りごとを把握して支援をしたりするために動きだしています。避難所で生活している障害者が多くいる一方、発達障害や知的障害のために避難所ではなく車中や危険な自宅で過ごしたりしている障害者もいます。自宅に帰りたくても片付けをできる人が足りなくて帰れない、補聴器の電池が切れて困っている、福祉事業所が避難所のようになっていて職員も疲弊してきた、余震が続いて安心できる場所がないなど、さまざまな困りごとがあります。

NPO法人ゆめ風基金は、阪神大震災をきっかけに被災した障害者の直接支援を行ってきた団体で、今回も「被災地障害者センターくまもと」のサポートをしています。JCILは東日本大震災の被災地支援をゆめ風基金を通じて行ってきました。現地の障害者と協力して直接具体的な支援をする団体ですので、顔の見える支援ができます。被災地支援の方法はさまざまにありますが、もし何か支援を考えておられる方は、ひとつの選択肢として知ってくださればうれしいです。(写真は熊本学園大学に避難している障害のある人たちの様子。4/22 ゆめ風基金ブログより)

◆救援募金の送り先◆

郵便振替口座：00980-7-40043

加入者名：ゆめ風基金

(通信欄に「くまもと」とお書きください)

ゆめ風基金は熊本に限らず災害時の障害者支援を行っています。

リーフレットを手に入れたい方はお問い合わせください。

認定NPO法人 ゆめ風基金事務局

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島1-13-43-106

電話：06-6324-7702/FAX：06-6321-5662

WEB&ブログで情報発信しています。

「ゆめ風基金」で検索してください。

