



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 2018年9月27日発行 第90号

京都ダルクと芋煮会

日時 11月16日(金) 17:00~
場所 松の間、もしくは本体
参加費 300円 (担当 岡山・橋口)

薬物依存症からの回復を目指す人たちの集まり「京都ダルク」。

「もっとお互いを理解するための場や時間を」ということで

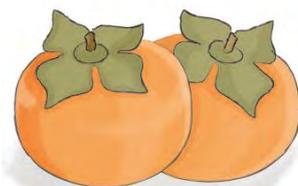
交流会を企画しました。詳しい内容は次号で…。

「京都 DARC は、違法薬物(覚醒剤・大麻など)に限らず、向精神薬(精神安定剤・睡眠薬など)、市販薬(風邪薬・鎮痛剤など)、アルコール等の薬物から解放されるための薬物依存症回復支援施設です。薬物を止め続けたい仲間を手助けすることを目的に、「プログラムに従って徹底的にやれば必ず回復できる」という希望のメッセージを伝える活動を行っています。」(「京都 DARC」ホームページより)

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。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 : 10月22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。

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:岡山・橋口

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

職員紹介25

9月から職員が1名増えました。
さっそく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 増田順平 (ますだ じゅんぺい)
- ② 2017年4月
- ③ 見学のつもりで伺うと、小泉さんが契約書を携えて、「入ってくれるんやね！」と言われたので。
- ④ 介助です。
- ⑤ A: 仕事を楽しんでする
B: 資格取得をぼんやりと



車いすと仲間の会・京都でてこいランド共同イベント

第39回京都福祉まつり

災害にどう備えるか、皆んなで考えてみよう!!

自然災害の多い日本。今、改めて私たちは災害時にどう備えればいいのか？
今回、福祉まつりのテーマの一つです。皆んなで一緒に考えてみませんか。

焼きそば、焼き鳥、炊き込みご飯、カレーライス、フランクフルト、綿菓子…
星と宙のわくわく工作 車いす試乗 ゆめ風基金活動紹介 ヘルプマークの啓発活動
盲目のミュージシャン・山下純一さんのトーク、手品・落語、盆踊り、でてこい音楽隊

日時 2018年10月21日(日) 11:00-15:00 **参加費無料・小雨決行**

場所 京都でてこいランド (JR山陰本線下山駅より徒歩約15分、京都縦貫自動車道沓掛ICから約40分)

主催 京都福祉まつり実行委員会 (お問い合わせ先 日本自立生活センター 075-671-8484)

小松食堂

一〇月の献立

四日(木)

お好み焼き

一五日(月)

焼き魚

ご飯と味噌汁

二九日(月)

焼肉

どなたでも参加できます。
場所は「松の間」
いざれも一七時から
参加費三〇〇円

総合支援法が改正されるよ! ? えっ、ほんま? Part12

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…



ようやくずいぶん涼しくなってきたね。
それにしても、今年は災害続きだったね。

ほんとに、次々の災害が襲いかかった夏だったね。次々とくるから、前になにがあったかも忘れちゃいそう。

うん。台風ときは、すごい風の音で、ほんとに怖かった。暴風で窓が割れてたので、必死に段ボールをあてていたり、停電で酸素が使えなかったり、停電プラス断水で、トイレとかにもほんとに困り、夜もとても心細かったり、いろんな話を聞いたよ。

電車とかも全部とまってたよね。介助者がいざというとき来てくれるのはほんと助かるけど、でも、介助者だって身を守らないとね。

この夏の災害を通して、障害のある人たちの被害はどうだったんだろう?

山間部とかだったら、もともとつながりが薄いし、状況が明らかになりにくいよね。

そうなんだー。北海道は、全域停電だったよね。人工呼吸器とかを使っている人たちには、恐怖だったろうね。

そうだよね。そういえば、わたしのまわりには、特に怖くなかった、大丈夫だった、という障害のある人たちもいた。いざというとき、力を発揮する人たちもいるんだよね。

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。6月の大阪北部地震、「災害」といわれた猛暑、7月の西日本大豪雨、そして暴風や高潮が猛威をふるった台風21号、さらに北海道全域を停電させた北海道胆振東部地震。

ほんとそうだね。西日本大豪雨では死者221名。豪雨による死者数としては戦後2番目。台風21号は近畿を直撃だったね。各地で観測史上最大の暴風と高潮が記録された。北海道地震も死者41名。ほんと次々と災害が起きたね。

そうだよね。介助者の人たちも、台風のまっさいちゅうに移動した人もいて、看板や太い木の枝がなんか飛び交っていてとても怖かったって聞いた。

うん。だからといって、介助にいかないですむという話にもならないからね。日頃から、助け合い、支えあいを大事にしないとね。

十分には把握できてないかもしれないけど、「ゆめ風基金」がいち早く情報収集をされていて、たとえば西日本大豪雨では、愛媛や岡山などで、何か所も作業所やデイサービスの建物全体が浸水して、備品も全滅と報告されている。個別のお宅の状況までは、なかなか情報が入ってこないかも。

うん。ゆめ風基金としては、豪雨被害にあった障害者世帯へ5万円の見舞金を支給すると発表しているよ。

ほんとそうだね。人工呼吸器を使っている人にとっては、停電は命に関わるからね。地震でも台風でも停電が起きる。日頃から、水やライト、外部バッテリーやインバーター、発電機等の備え、緊急時における本人やまわりの人たちの対応など、意識しておかないとね。

そうだよね。日頃からの備えも大事だし、いざというときも、まわりや自分を信じて行動できるのが大事だね。

居場所づくり勉強会 第53弾 災害対策 「障害者の防災を考える」の報告

廣川淳平

勉強会の最初に香田さんが告げられたのが「自分の命は自分で守りましょう」ということでした。頭の中に、基本理念の「今、障害者自身は「隔離的で庇護的な環境」すなわち「依存」から脱却して「自立生活」へ移行する主体として最大限の努力が必要となったのである。」という一節がフツと思ひ浮かびました。

「自分のことは自分でしよう」と言われても、さまざまな障害があって自分の体や心を思うように操れない方たちのもとに、僕たち介助者は訪れます。

約束の時間に自分が相手の方のところに行くと、その瞬間からそこには「自由」が生まれ始めます。実際には二人の人間がそこにいるわけで、瞬時に意思をくみ取ってイメージを一致させる、というのは難しいです。ああでもないこうでもないという試行錯誤が繰り返されますし、思っておられることになかなかとり着けていない中で妥協して下さっていることは多いのだろうと思います。でも、そういう風に互いにやりとりしながら生活を送り、人生を作り上げていかれる、その一部分をともに歩ませてもらえることが（なんかこの「介助」の仕事っていいなあ）と思えたので、これまで続けてこられたように思います。

冒頭で「自分の命・人生を他人まかせにしない」ということを明確にしてから、次に具体的にどのような備えをされているか、ということを紹介されました。

自分が介助の仕事で関わっている方一人一人を思い浮かべながら、（あの方のところでも使えそうだな）とか、（何があったらいいかな？今度しゃべってみたいなあ）などと想像しながら聞いていました。

その次、小泉さんからは防災の日のことなど少しお話しされたあと、防災センターで展示されていたグッズの紹介がありました。自分自身もいろいろ調べたことがあったので、（そうそう、あるある）といった感じで少し気が緩んでいたところに急転直下の問題提起がなされました。

「障害者自身は防災について考えることは苦手。考えたくない！そう思う人が多いようです。自分の命を自分で大切に思えない人が多い。なぜだと思いませんか？」という問いかけです。

「私たちは、社会からあまり歓迎されていない命なのだと、思われる出来事が多すぎました。」とも。

それを聞いて、僕は最近あった出来事を思い出していました。

ある日、「地震きたらどうします？」みたいな雑談をしていたら「俺はもうええわ」と言われて、達観したような言葉がその方らしくもあってその場は何となく笑いの空気になったけれども、僕はどこか寂しい気持ちでした。僕はその方には亡くなってほしくなかったし、諦めずに生き延びる方法を考えたかったのだなと思います。もちろん、その方は僕のために生きてくれるわけでも何でもないし、僕の気持ちは単なるエゴだよなあとも思いました。でもやっぱり生きてほしいし、共に生きていきたいと思いました。

J C I Lで働き始めてから14年くらい経ちますが、その中で何人もの方との別れがありました。お一人お一人が人生を全うされたのかもかもしれないけど、僕はいつもとても寂しくなりました。一方的な気持ちのおしつけかもしれないけど、やっぱり生きていてほしかった。介助者として暮らしの中に入れてもらって共に過ごす時間は、自分自身の人生の大きな一部となっているんだなと、改めて感じました。

感情と思考が頭の中でぐるぐると回り続けていたのですが「何かあった時にどうすべきなのか？は常に私たちは目の前の介助者と一緒に話し合っておかなくてはいけないのだと思います」と小泉さんがまとめられたことは、僕を現実に戻したように思います。

大きな人生観を語り合うのもありかもしれませんが、具体的なことを一つずつ、一緒に考えていく、というのも何かいいですね。きっとその方が語りやすいし決めやすいと思うからです。大切な人たちと、機会をみつけて話をしていけたらいいなという小さな希望をいだいて、勉強会を終えました。お誘いくださってありがとうございました。