

# 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 2019年12月26日発行第105号

## あけましておめでとうございませす



昨年1年間、つきなみに振り返ってみれば、消費税が10%になり、平成から令和になり、気候変動に伴っての台風被害が深刻を極めた年でもありましたが、皆さまにとっては昨年1年、どんな年だったでしょうか。

私たち重度の障害者にとって、朝昼晩の1日を暮らし、365日の1年を健康で無事に生きようとするのがどれほど大変なことか。インフルエンザにおびえ、嚥下の誤嚥に注意し、毎日変わる介助者の個性を受け入れ、当事者主体と言われ自己決定と言われながら自分の生活を維持していくことのしんどさがある。

そして、自分は何のために生まれてきたのか、自分はこれからも何をしたいのか、などと考えた時、世間はなんと厳しいのだろうか。入りたいお店からは入店を拒否され、乗りたいタクシーからは乗車拒否され、人並みな人生を送りたいと言えば「贅沢だ、生意気だ、無理だ」と言われる。

そこで、「私も働きたい」「私も役に立ちたい」「私も地域の住民として対等に住みたい」と言えば、「それは無理だ、別に役に立ちたいなどと思わなくて良い、地域で生きるのは良いけど対等かどうかわからない」などと言われる。

それにしても2020年、せめて介助者と依頼者である自分との関係がもっとすっきりしないだろうか。

まず、お互いに、相手の言い分や失敗を10%だけ許してみよう！ 次には10%だけ自分を反省し改善してみよう！ 相手の気持ちに傷をつけたのではないだろうか、一瞬冷静になって考えてみるのも必要かもしれない。少しは嫌な奴でも100%悪い人もいないし、良い人ばかりと思っても残念なことには変な奴もいる。その人たちとの付き合い方も研究しよう！ それだけでも随分と気持ちは楽になるものだ。

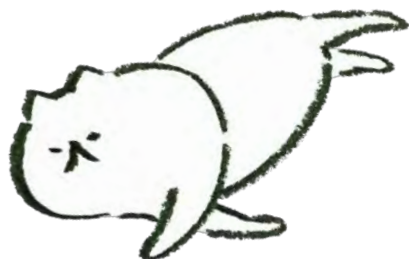
私たちは、みんなが住みやすい社会を創るために日々努力している。障害者とその先頭に立って動くことを大きな自信として自覚して動いている。

2020年、今年もまた皆さんに力強く応援していただきたいと思います。

日本自立生活センター 代表 矢吹文敏

### 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。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：1月27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・春木

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



NHK「バリバラ」(Eテレ、夜8時)に出演します～

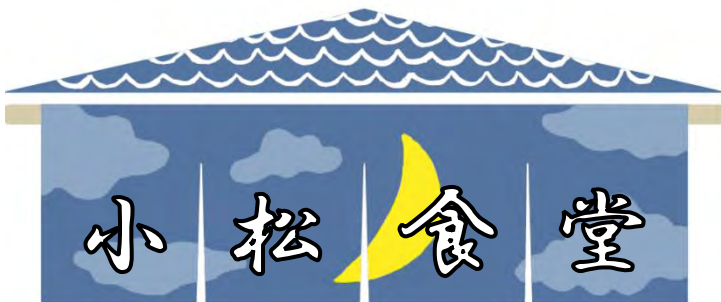
**1月9日(木) ヘルパーのお仕事① オシゴト大解剖**

障害があっても、好きな場所で好きな人と暮らしたい！障害者が、施設や病院ではなく、地域で“ふつうに”暮らしていくために欠かせない存在が「ヘルパー(介助者・介護者)」だ。この20年で制度的には大きく充実してきたが、現場は深刻な人手不足。そもそも、障害者が地域で暮らしている実態や、そこでのヘルパーの仕事・役割が知られていないのだ！寝たきり芸人・あそどっぐのヘルパーに密着、その奥深さに触れる。



**1月16日(木) ヘルパーのお仕事② ヘルパーもつらいよ**

「ヘルパーのお仕事」第2回、テーマは「ヘルパーもつらいよ」。障害があっても、地域で“ふつうに”暮らしていくために欠かせない存在が「ヘルパー(介助者・介護者)」。しかし、現場は深刻な人手不足。「障害者とのコミュニケーションがうまくいかない」「これってヘルパーの仕事？」といったヘルパーのリアルな生の声に向き合い、障害者の暮らしを支え続けるためにどうすればいいか考える。



アンケートBOXを小松食堂の時に置いています。  
リクエストお待ちしております！

どなたでも参加できます。  
場所は「松の間」  
いずれも一七時から  
参加費 三二〇円

ご飯・漬け物



寄せ鍋

一月の献立  
二十七日(月)



## 居場所づくり勉強会第 58 弾

「障害者の主体性ってなんだろう？  
介助者手足論と〈強い障害者像〉を超えて」  
に参加して

伊藤 慧

油田さんを講師に催されたこの勉強会に参加し、特に印象に残ったお話と介助者としての私がこれを機に今の時点で考えていることを記そうと思う。

はじめに油田さんの幼少期から現在までの生い立ちを伺った。油田さんは“普通”高校への進学にあたり学校や教育委員会などから差別的な対応(保護者の付き添いがない限り障害者の登校は無理など)を経験した。役所に手紙を書いたり、学校や教育委員会と粘り強く交渉したりした結果、公的に介助者をつけて学校生活を送れることとなったそうである。当時は意識することはなかったが振り返ってみるとこの経験が初めての当事者運動なるものの実践であったようだ。

また、油田さんは高校進学を期に地元の CIL と出会った。はじめに触れた CIL は介助者手足論を徹底しており、介助者は介助中挨拶もしてはいけないような厳格さがあったようだ。この CIL との関わりから“主体性”という概念を意識するようになり、障害があっても一人の人間として誰かに決められるのではなく、自分の責任のもと自分の意思で選択し、決定し、指示を出して行う、自立した〈強い障害者像〉に憧れを持ち始めたようだ。

障害があっても介助者を使えば人生を主体的に生きていくことができると、救いのような感情と自分の未来への希望を強く感じたのではないだろうか。介助者を使いながら高校生活を順調に送っていく中で、障害があっても親元から離れ自立した生活を送っている先輩たちのように「一人暮らしをしたい！」という熱い思いから、京都への進学を目指し、無事に大学受験を合格した。

そして、京都で 24 時間介助者を使っただけの自立生活が始まった。一人暮らしを始めた当初は、自分の責任のもと、誰かに決められることなく純粋な自分の意志で選択し、決定し、介助者に指示を出し行う、〈強い障害者像〉を理想とし、そのような生き方をしようと努力を重ねる日々だったようだ。

しかし、24 時間介助者を使う一人暮らしにも慣れたある朝、油田さんはとある感情とぶつかることとなった。起床時、まだ経験が浅い介助者が着替えを手こずりうまく行えないでいた。その時油田さんは、私が主体的に生きていくには『死ぬまで一生指示し続けねばならないのかという絶望』を感じたようだ。

障害者が地域で自立生活を送るには介助者への指示や意思表示が必要不可欠であるが、障害者が主体的に生きていくには、どんな時も、自らの責任のもと自らの純粋な意思で決定し、指示をしなくてはならない、という苦しさと共に生きていかなくてはならないのか。初めてそのしんどさや難しさを意識した時、今まで語られてきた、そして自分自身が目指してきた〈強い障害者像〉に違和感を抱いたようだ。

“主体性”という言葉は、障害があっても誰に決められることなく自分自身の手で自分の人生を切り開いていくことができるという救いや解放の言葉であろう。その一方で、主体的に生きていくには如何なる時も「全て自分で決めて、全て自分で指示しなくてはならない」という、自分を苦しめ、時にそう「出来ない自分」を否定する呪いのような言葉にもなりうるのではないだろうか。では、介助者である私は障害者の“主体性”をどう考えていくのが良いのだろうか。介助者としてこの仕事を始めるとき基礎として教えられるのは、まず第一に、(あなたの価値観を挟まずに)指示を聞くこと、勝手にやらないことだろう。決定するのはあなたではなく、障害者本人であり、障害者の“主体性”を損なわないことが求められる。これは一人一人違うそれぞれの生き方を守っていくためには無くてはならない原則であろう。そして私たち介助者はこの原則に則って働く限り、実に多くの決定や指示、意思表示を(無意識のうちにも)障害者に求めているはずだ。

～次号に続きます～



## 第 59 弾 居場所づくり勉強会

### みんなで考えよう それぞれの「プライバシー」を守るために ～守秘義務ってなに？～



介助者には、利用者の立場の人たちに関する情報を外部に漏らしてはいけないという「守秘義務」が法律で課せられています。しかし、利用者のプライバシーを守るためには介助者だけが気をつけていればよいというわけではなく、実は利用者自身やその周りの人たちにも一緒に考えてもらい、お互いにプライバシーを守るということを常に意識する必要があるようです。

JCIL は重度訪問介護を中心とした事業所なので、介助者は利用者の立場の人やご家族の方と長時間一緒に過ごすこととなります。その時間の流れの中のふとした会話の中で、誰かの話題が出てきたりすることもあるでしょう。そんなつもりはなくても、ふと話してしまうということは誰にでも起こり得ることです。後から思い返して、不安になったり、後悔したり、反省したりしたことがあるという人もいるのではないのでしょうか。

お互いに安心して関わり、それぞれの大事なプライバシーを守るために、もう一度みんなで考えてみましょう。(担当：小泉)

◆日時 2020年1月15日(水) 14:00-16:00

◆場所 JCIL 本体事務所 (十条通り沿いの事務所)

## 第 34 回 国際障害者年連続シンポジウム

### 『自立生活運動・オープンダイアログ・当事者研究』(仮)

【日時】2020年2月8日(土) 11:00 (10:30 開場) ~16:30

【場所】立命館大学 衣笠キャンパス 創思館 1F カンファレンスルーム

#### 【講演・報告】

研究者：立岩 真也氏 (立命館大学先端総合学術研究科教授)

竹端 寛氏 (兵庫県立大学環境人間学部准教授)

熊谷 晋一郎氏 (東京大学先端科学技術研究センター准教授)

当事者：小泉 浩子氏 (J C I L) 他

【主催】「国際障害者年」連続シンポジウム実行委員会

【共催】立命館大学生存学研究所 (予定)

【連絡先】京都市南区東九条松田町 28 メゾングラス 京都十条 101

日本自立生活センター (J C I L) 気付

Tel: 075-671-8484 Fax: 075-671-8418 E-mail: jcil@cream.plala.or.jp

※内容を若干変更する可能性があります。詳細は随時更新しますのでご注目ください。