

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 2020年3月27日発行 第108号

居場所づくり勉強会 第61弾

「新型コロナウイルス感染」を通して見えてくるもの



最初は、自分たちとは無縁のことだと思っていました。ところが、毎日「感染者数」「死者数」などが報道される中で、マスクが店頭から消え、消毒液などもなくなり、さらにトイレットペーパーなどの買い占めも起きました。そして、突然に小中高が休校となり、各地のイベントは中止となり、外出も控えるように要請されました。あれだけ、外国人観光客でごった返していた京都の街は、今はありません。

この「新型コロナウイルス感染」を通して、見えてくる何かがあるように感じています。それは、「人の心」「医療」「安全」「差別」「お金」「政治」「教育」「留学生」「介護」「福祉」「子育て」「共働き」「観光」「オリンピック」「衛生」「ネット社会」「いじめ」などなど、いろんな分野に繋がります。

皆さんの中でも、この間、感じたこと、考えたこと、いろいろあると思います。意見や思いはそれぞれですが、当事者や介助者、支援者のさまざまな思いをつきあわせて調整していかないと、介助や支援の現場はまわっていかないように思います。

だから「新型コロナウイルス感染」をめぐってみなさんが思っていることについて、みんなで話し合えたらと思っています。

当日は、換気を良くして、手洗い・マスク・消毒液など準備しております。

◆ 日時 2020年4月14日 (火)

まずは思いをつきあわせる場を と思います。
どうぞご参加のほどよろしくお願いします。

中止になりました！



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向かおうと動かないか、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：4月14日（火）

17:00-18:15 (OPEN 16:45)

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

3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 築瀬 力也(やなせ りきや)
② 3年前から
③ 3年前、実家のリビングでぼーっとしていると、突然兄が電話を渡してきて、耳を当てると、電話の先には小泉さんがいました。何もすることがないなら介助者になりなさいと言われました。それがきっかけです。
④ 家事や買い物を手伝ったり、くだらないことからとても大切なことまで一緒に考えたり、相談にのったり、のってもらったり、たまにぼーっとしたりしています。
⑤ (A・B)秘密



居場所づくり勉強会第60弾

「当事者主体」をもう一度考えよう！

に参加して

佐藤 幸

3月3日(火)、本体で当事者主体について考える学習会が開催された。私は介助の仕事の関係でたまたま同席させていただいた。

前半で小泉さんからこれまでの障害者運動の概要が説明され、後半は「なぜ『当事者主体』という言葉が必要だったのか」「当事者主体や自己決定について今ではどのように思っているか」について参加者から発言があった。

私はこの世界に入ってからまだ約2年の新参者だ。それでも社会から長らく主体のある存在とはみなされてこなかった障害者の方々の苦悩の歴史をこの言葉からは感じるし、今でも時折当事者ではなく介助者の側に言葉をかける人がいることを考えると、「当事者の側に主体がある」という事実を社会に知らしめていく取り組みは今なお必要なのだと思う。

一方で、長い障害者運動の歴史を経て、「当事者主体」「自己決定」という言葉に潜む難しさも顕在化してきている。後半の発言はむしろ「難しさ」についての言及が中心で、当事者の視点では「あらゆることに対して主体性や決定を求められることの息苦しさ」「自分のことを思って介助者が独断専行することに対し、どう反応すればよいのか悩む」、介助者の側からは「『当事者主体』という言葉、責任や決定を当事者側に投げる『逃げ』として使ってしまうがちになる」「どこまで当事者側に対し意見していいのか悩む」といった声が聞かれた。

私もこうした悩みを抱え続けながら介助をしている面がある。一方で、これについて思っていることが一つある。

「当事者主体」「自己決定」とは言うが、そもそも一般的に人間が生きる上で、全ての行為を主体的に行っているわけでも、全ての行為を意識的に決定して行っているわけでもない。決定して行う行為に関しても、その決定が必ずしも正しいとは限らない。

例えば夕食を何にするか、という問題に対して。「正しい」決定は予算な範囲内なるべく栄養バランスの取れた食事だろうが、「面倒だから」という理由で冷蔵庫にはいつているものを適当に食べたり、総菜やカップ麺を買って済ませたりすることもあるだろう。

ところが、介助者は利用者の生活を第三者視点から見ると、「正しくない」行為が気になることが一少なくとも私は一ある。ではそこで口をはさむべきなのか、ということに対して、私は基本的には否定的である。人生というものは完全なものではないし、第三者が完全たるよう強要するものではないと考えているからである。

ただ、この考えも不完全なものだ。「基本的には否定的」という言い方をしたが、命に係わる決定に対してなど、口をはさむべき場面もあるだろう。どこまで当事者側に委ねるか、という点に関しては不明瞭なままなのである。

学習会はやもやした感じで終わったと小泉さんは最後に述べた。それに対して立林さんが「悩めばいい」と言っていたのが印象的だった。今後も学習会や日々の生活の中で悩みながらこの問題に取り組んでいくことになるだろう。我々はか弱い存在ではあるが、考えることのできる葦なのだから。

被害者の痛みを胸に

植松聖被告(30)がなぜ入所者ら45人を殺傷する凶行にまで及んだのかは、公判を通じても判然としない部分が残る。だが、やまゆり園職員の供述調書によって

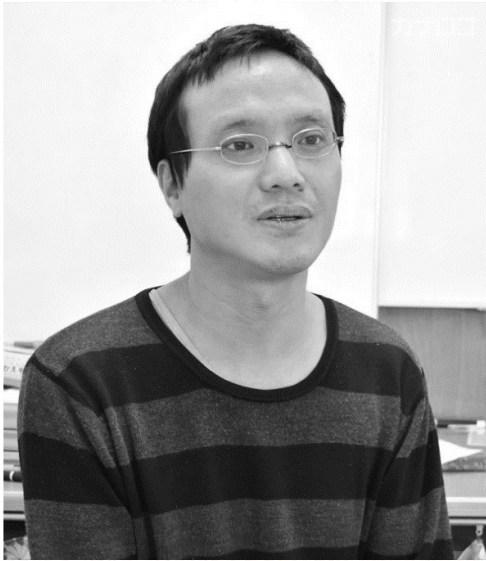
犯行時の詳しい状況が明らかになり、被害に遭った一人一人の無念さや痛みが胸に迫ってきた。「あいつどこにいる? あいつは殺さないとな」などと標的にされた男性入所者がいた。一方で女性入所者たちは被告と面識はなく、狙いやささから次々と命を奪われたようだ。あまりにむごい。

遺族の調書や陳述によって、犠牲者19人の人物像も浮かび上がってきた。彼ら

やまゆり園 事件考

判決を受けて③

日本自立生活センター職員
渡邊 琢さん



わたなべ・たく 障害者の自立生活を支援する「日本自立生活センター」(京都市)職員。知的障害者の当事者団体「ピープルファースト京都」支援者。著書に「障害者の傷、介助者の痛み」(青土社)、「介助者たちは、どう生きていくのか」(生活書院)など。44歳。

彼女らは決して「障害者」

「入所者」といった記号で

くくられる存在ではない。

一人一人がどんな人生を送

っていたか。それを記憶し

続けることはこの社会の

責務だ。多くの当事者や家

族は地域で暮らすための必

要な支援を受けられず、社

会に根強い差別や偏見にさ

らされてきたはずだから

を膨らませたとされる。

だ。

判決は、犯行動機につい

て「施設勤務経歴を基礎と

して形成された」と認定し

た。入所者や家族の様子

のほか職員の言動に触れる中

で、「意思疎通のできない

重度障害者は不要」、「重

度障害者を安楽死させる社

会をつくる」といった考え

を膨らませたとされる。

公判では、ある自閉症の

入所者の部屋は内部から開

けられないようになってお

り、部屋にあるのは寝具だ

けだったとの供述もあっ

た。不当な身体拘束など不

適切な支援と疑われるケ

スがあったことが、県の検

証委員会によって明らかに

なりつつある。もちろん、

やまゆり園だけが問われて

いるわけではない。事件後

も施設での虐待は後を絶た

ないからだ。

犯行の背景には、他者を

排除することを是認する社

会情勢の影響もあるとされ

た。被告は、過激な言動で

注目を集めるトランプ米大

統領を崇拝していた。排外

主義が広まる社会情勢や施

設における支援のありよう

は、被告個人の問題という

くことができなかつたのは

残念だった。一番痛い思い、

怖い思いをしたのは入所者

本人だ。重度の知的障害が

あっても表情や仕草、短い

発話から意思や気持ちは伝

わってくる。私に関わる当

事者団体「ピープルファ

スト」では、当事者がたと

えぎこちなくても自ら声を

上げることが大事にされて

いる。その声は必ず、聞く

人の心に響く。

だからこそ当事者の声を

もっと法廷や社会に響かせ

てほしかった。それが、意

思疎通ができない人は人で

はないという被告の身勝手

な主張に対するもっとも強

い反論になるからだ。

読み上げられた調書によ

れば、ある男性入所者は被

告に刺されて「いてえ、い

てえ」と苦しむ声を出しな

がら亡くなったという。そ

の痛みの言葉が今も心に残

っている。

(構成・成田 洋樹)



コロナ コロナ…で疲れたときは

環境の変化や見えない状況の中で一生懸命生活していると、知らず知らず緊張が続いています。こんなときは無意識に体や気持ちに力が入って、誰にでも心理面や体調面でさまざまな不調が起こってくることも…。自分に合った方法で気分転換を。

情報とのつきあい方

しんどいな いうときは無理をせず
情報からはなれる時間も大切に。

TV, スマホ, Off



時間を決めてみる



情報過多
疲れを予防する

ハッピーリスト



- 好きなものを食べる
- ボーっとする
- 音楽をきく
- 歌う
- 好きな服をきる
- 日向ぼっこする
- もよう替えをする
- 何もしないをOKにする
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 公園に散歩に行く
- がんばらない
- 苦手からキョリをとる
- 好きなことを優先する
- 盛大にグチる

かんたん呼吸法

こきゅう
呼吸



① はなから
すって
「1・2・3」

ポイント
・ゆっくり大きく
すいます
・おなかを
ふくらませる



② かるくと
車を止めて
「4」



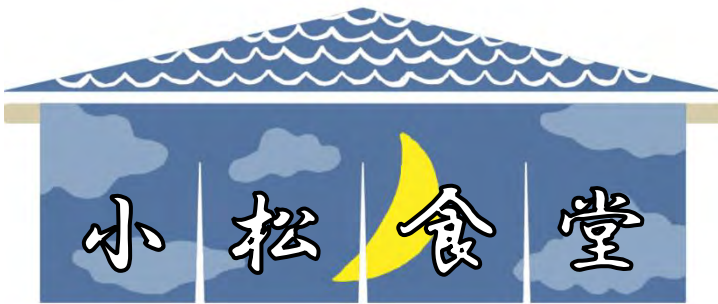
③ □から
はきます
「5・6・7・8・9・10」

ポイント
ゆっくり
はきます
おなかを
へこませる

- お布団にもぐりこむ
- ぬり会
- おどる
- 旅行の計画をたてる
- 自分をゆるす



イラスト・チアキ/子ども情報ステーション by ぶるすあは kidsinfost.net ©2016 pulusuulaha ぶるす工房



コロナウイルスの影響で小松食堂もお休みします。
家に籠りがちでは骨も弱まります。
ビタミン D & カルシウムを摂取して骨が弱まるのを
予防しましょう。

舞茸で免疫力アップ!
カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にするビタミンDが豊富!
他にも抗がん作用、血圧・血糖値・コレステロールを下げる効果が期待されるそうです。

調理・食事の前に
しっかり手洗い忘れずに



舞茸の炊き込みご飯

- 米 2合
- 舞茸 1パック
- 油あげ 1枚
- 人参 小 1/2 (好みの量)
- 酒 大2
- みりん 大2
- しょう油 大2



- 【下ごしらえ】
- ① お米を洗う
 - ② 舞茸を小さく割いておく
 - ③ 人参は細切り
 - ④ 油あげは小さな短冊切り

- 【調理】
- ① 洗ったお米に、☆の調味料を入れてお米と混ぜてなじませる。
 - ② 水を2合の目盛りまで入れて、さっと混ぜる。
 - ③ 人参、舞茸、油揚げの順に入れる。(具材は混ぜない)
 - ④ 炊飯ボタンを押す(普通でも早炊きでもOK)
 - ⑤ 炊きあがったら全体を切るように混ぜ合わせたら完成

