



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4月27日発行第109号

矢吹理事長よりみなさまへメッセージ

皆さま こんにちは。

新型コロナウイルスの恐怖と自己主張の強い障害者の方々と連日闘っておられる介助者の皆さん、お疲れ様です。

日本自立生活センター自立支援事業所の代表者として、皆さまの働きに心から感謝申し上げます。

36年前の1984年の7月に、「どんなに重度な障害者」でも、「自分の意思で自立生活」を希望する人に対し、その意思を受け止め、人権擁護の意志と覚悟をもってそれを支援する介助者の派遣を行なうアテンダントシステムを立ち上げたのが「日本自立生活センター」でした。

当時は、「重度な障害者が自立生活を行うこと」など絶対に無理なことと世間の人から批判され、笑われたものでした。特に、ボランティア集団と一般の障害者団体からは「こんな活動をする団体を立ち上げた長橋(初代理事長)はおかしい奴だ」と変人扱いされました。

今の「自立支援事業所」が始まったのは、2003年に新しい法律が出来てからのものです。

さて、文章が長くなって申し訳ありませんが、もう少しお付き合いください。

と言うのは、ここ2、3週間前から特に、「障害者、介助者」の双方から「コロナ感染の恐怖」が語られるようになり、介助する者される者が、それぞれに不安と不信をもってイライラしていると言うことです。この気持ちはどちらが強いと言うものではありませんが、私なりに思うことを述べたいと思います。

まず、皆さんが毎日介助行為をしている相手の障害者は、「利用者」とか「お客様」ではありません。「自分の命と自分のプライバシー」を、全面的に信頼している自立支援事業所とそこで働く介助者を信用して契約をした「契約者」なのです。

そして、自分の力では動けない身体のまま、見えない敵(コロナ)への恐怖と闘っている方なのです。

その恐怖の強さは皆さまより何倍か強いはずです。

つづく⇒



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

私自身、高齢者ですので介護保険の介助者を頼っておりますが、やはり濃厚接触は避けようがありませんので、毎日が怖いです。

私自身、今日にでも感染し、基礎疾患と併せて急に亡くなるかも知れません。

つまり、今日の言葉が最後であり、遺言になるかも知れないということです。

予想もしなかったコロナ騒動ですが、手洗い、消毒、人混みを避け、三密を避けることにどうか真剣に向き合ってください。

介助する者される者が、コロナ話が原因でもめるようなことは絶対に止めてください。

「わがままな障害者を自分が教育してあげよう！」などと余計なことを考えないでください。そんなことは、契約書に書いてありませんので、ご自分の価値観を押し付けしないで下さい。宜しくお願い致します。

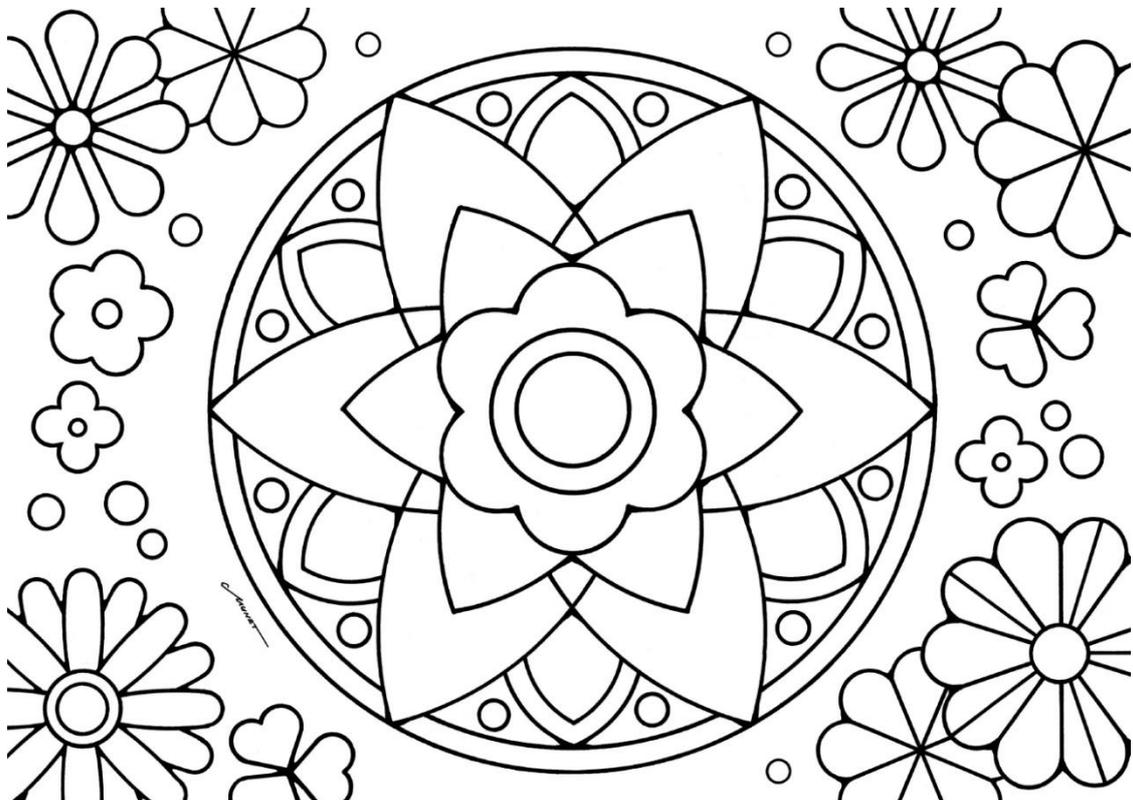
ユーチューブやツイッターなどで世界的に「医療関係者に感謝と励ましを！」というキャンペーンが盛んに行われております。私もこの事は賛成ですし、必要なことだと思います。

しかし、それならば、高齢者、障害者、医療的ケアを必要とする人たちと毎日を真剣に関わっている「介助者の皆さん」にも「感謝と励まし」を同じようにすべきではないか、と心から思います。

この気持ちをどんな方法で表現したら良いかも知れませんが、とにかくも、私たち障害者の人権と自由と行動を守るために日夜働いて下さっている皆さん！

ありがとうございます。

日本自立生活センター自立支援事業所 理事長 矢吹文敏



塗り絵でリフレッシュ！ お家時間を楽しむ工夫、募集中です

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？いつもの月イチヨガタイムはコロナが収まるまでしばらくの間開催を見合わせます。その代わりに講師の石田久美さんに紙上でヨガのポーズを紹介していただきました。

肩こり改善に

手と手をつなぎ腰が反らないところまで上に伸びをするように上げます。
息を吐きながら左に倒し、伸びているところを意識しましょう。吸いながら戻ります。
反対側も行います。
左右で1セット、3～5セット行います。



肘を肩の高さまで上げ、その肘で小さな円を描くようにして、10回くらいでだんだんと大きな円にしていきます。
反対周りに大きな円から小さな円を描くようにゆっくり丁寧に回していきましょう。
肩甲骨が動き、ほぐれてきます。

肩こり改善、腰痛予防ヨガ
YouTube チャンネル
「からだBASE」で配信

腰痛予防・腰痛改善に



(お尻を持ち上げた状態)

仰向けになり、膝を立てます。
足幅はげんこつ1つ分（膝の間も同じ）
吐く息でゆっくりとお尻を持ち上げ
次の吐く息でお尻を床に戻します。

大きくゆっくりした呼吸で5～10回行います。



作り方

- ① 玉ねぎは千切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。しめじは房を分ける
- ② 小松菜を食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ ①の玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、コンソメ、水を入れて茹でる。
- ④ じゃがいもに火が通ったら、小松菜を入れる。
- ⑤ 仕上げに牛乳を入れる。※吹きこぼれに注意
- ⑥ 好みに塩コショウで味を調える。

小松菜のミルクスープ

材料 2～3人分
小松菜 1/2束
じゃがいも 小1個
玉ねぎ 1/4個
しめじ 1/5株
コンソメキューブ 1個
水 1カップ (200CC)
牛乳 1カップ (200CC)
塩コショウ 適量



小松菜の苦みが気になる人は、
月桂樹の葉やウインナー、コーンなど入れると風味が変わります。
生クリームやバターを少し入れるとコクが出ます。

カルシウムというと、骨を強化するイメージがありますが、
イライラを抑える効果もあるらしいです。夕食時に食べて
少しでもリラックスできたり、安眠につながられたりしたら良いですね。

新型コロナが原因の医療崩壊により、高齢者や重度障害者には人工呼吸器を装着しない国が出てきています。そこで、障害を理由としたそのような命の選別を行わないこと、在宅障害者への介護提供を継続可能にする支援、介護者への保障やケアなどの要望が、DPI 他から出されました。

新型コロナウイルス対策における障害のある者への人権保障に関する要望

特定非営利活動法人 DPI 日本会議・全国自立生活センター協議会・NPO法人 ALS/MNDサポートセンターさくら会・NPO 法人 境を越えて・呼ネット(人工呼吸器ユーザーネットワーク)・バクバクの会～人工呼吸器とともに生きる～・神経筋疾患ネットワーク(順不同)

政府におかれましては、国連の障害者権利条約の締約国として、障害者施策の推進にご尽力いただき、感謝申し上げます。さて、新型コロナウイルスによる感染が世界中に蔓延し、被害が拡大しています。すでに医療崩壊したNYなどの都市では、人工呼吸器や医療従事者の不足が深刻化し、現場の医療スタッフの判断で患者の選別(「トリアージ」)が行われ、高齢者や重度障害者には人工呼吸器を装着しなかったり、高齢者が装着している人工呼吸器を外して、より若く治療効果のある人に付け直すということが起きています。

日本でも医療崩壊を危惧する声が高まってきており、医療従事者の間で「誰に人工呼吸器を配分するべきか」というルール作りのための議論が始まっていることに、私たち障害者は大変な危機感を抱いています。新型コロナウイルスの場合は、予防と予測が可能であり、感染しても数日の猶予のある点などから、突発的な自然災害やテロなどとは根本的に条件が異なります。なにより、日本にいる私たちは、海外の医療崩壊の現場から学び、迎え撃つ準備ができるはずで、優生思想につながる障害を理由とした命の選別が推進されるべきでないようにしてください。

さらに、公共情報がアクセシブルでないために聴覚障害者、視覚障害者、盲ろう者、知的障害者等に情報が迅速かつ正しく伝わらない問題や、外出の自粛が課される中で、重度訪問介護の在宅勤務の活用も含めた介護サービスの柔軟な利用が不十分という問題も生じています。さらに、在宅療養する障害者への介護サービス等の提供継続のための支援も不十分です。

そのために、以下の対応と支援を国及び自治体において大至急、確実に行っていただきますよう要望致します。

記

1. 障害を理由とした命の選別を行わないこと
2. 情報アクセシビリティの確保と徹底(手話、字幕、点字印刷、音声対応、知的障害者などにも分かりやすい形の情報提供)
3. 障害者サービス継続のための柔軟な対応と支援(在宅勤務切り替えのための就労中の重度訪問介護サービス利用及び支給量の一時的増加の速やかな容認、重度訪問介護従事者研修・医療ケア 3 号研修などの受講要件の緩和等)
4. 感染者全員の人工呼吸器の装着を想定した人工呼吸器の増産と確保
5. 重症者のための集中治療室の増設
6. 人工呼吸器を取り扱える医療従事者の増員
7. 感染者の在宅療養に必要な物資の定期配給(消毒用アルコール、マスク、防護服など)
8. 感染者の医療、看護、介護にあたる人々とその家族の安全安心のための保障(保育園の継続、感染した時の保障)
9. 感染者の医療、看護、介護にあたる人々の報酬上の評価
10. 感染者の医療、看護、介護にあたる人々の心のケア(PTSDに近い症状が報告されています)