

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7月29日発行 第112号

障害者が地域で生き続けることを改めて考える

新型コロナウイルスの感染者数が全国的に増えつつあります。これまでと同じように「感染予防」に気をつけてくださっている中で8月を迎え、暑さとの闘いも加わり、障害者の生活やそれを支える介助者のみなさまは、体力的・精神的にも互いにご負担の多い大変な時期だと思えます。

そのような中、この京都の地でいろいろな「事件」が起きています。

7月17日京都市左京区で障害のある17歳の息子を母親が殺害し、自身も死のうとした事件がありました。

<https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/310484>

(京都新聞より)

この事件の背景は、母親の日常的な介護疲れだとされています。

思い起こせば、1970年代に母親による障害児殺害がおこり、その際に社会は、母親に同情しました。それを受けて「青い芝の会」という脳性まひ者の集団が「母よ殺すな！」障害者・児の命を軽視するなど、自分たち障害者の存在をアピールする運動がありました。あれから50年近くたった今でも、同じような事件が起きています。そして、社会の受け止め方も、変わらないように思えました。

次いで、7月23日に大きな事件が明るみに出ました。ALS患者に対する「囑託殺人」の容疑で、医師2名が逮捕されました。

<https://www.kyoto-np.co.jp/articles/-/314602>

(京都新聞より)

Twitter上で「死にたい」、そうつぶやくことで繋がってしまった今回の事件。

※日本自立生活センターとしての今回の事件の見解は、下記に示していますのでまたお読みください。

<http://www.jcil.jp/shokutaku/shokutaku.html>

どんなに重度な障害があっても地域で人としての暮らしをしたい。その思いの中で、当事者運動を行いながら、重度訪問介護を中心に行ってきたJCILの事業所です。

今回、京都で起こったふたつの事件は、制度が整いつつある中で、地域で生きることの課題をつきつけられたように感じました。一生懸命の毎日の暮らし。でも、まだまだ足りないことがあります。そこを改めて考えることが必要なのでしょう。

それは、介助者だけが考えることでも、当事者だけが考えることでも、事業所だけでなんとかなるようなことでもないのだと思います。

しかし、今回の事件のことや、また、新型コロナウイルス感染についても、それぞれの「命」と「自由」を大切に思うことから始めることが大事だと思います。

これからも、それぞれの立ち位置で考えていけたらと思っています。

小泉浩子

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：8月18日（火）

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

☆☆☆ 密にならないよう、換気をこまめにして開催します。☆☆☆

※ 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

シリーズ カラダをまもる



いまどきの「夏バテ」はやや複雑…

夏場の過ごし方によって「夏バテ」のタイプが違います。右のチェック表をチェックしてみましょう。

- 1、2、3、4…冷房バテ
- 5、6、7、8…冷房バテ、食冷えバテ
- 9、10…食冷えバテ

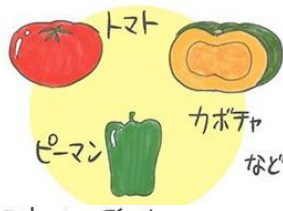
- 1 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- 2 エアコンが効きすぎた室内に長時間いる
- 3 なかなか寝つけない
- 4 イライラすることが多い
- 5 生理痛がひどくなる
- 6 頭痛や肩こり、むくみがツライ
- 7 お腹をよくこわす
- 8 夏の間はもっぱらシャワーで済ます
- 9 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たい物を食べる人が多い
- 10 飲み物は、ほとんど冷たい物を飲む

疲れ予防のビタミンB1

夏野菜でビタミンを!



カリウム豊富な食材で
だるさを予防



香辛料や酸味で
食欲増進!!



-*-*-*-*-* 対処法あります! *-*-*-*-*-*

- ★ ぬるめのお湯につかってリラックス
- ★ 寝る前には明かりを暗めに
→自律神経を整えよう～
- ★ 味噌汁はパーフェクトドリンク
→味噌やワカメで塩分とミネラル
→アサリやシジミなど貝類で弱った内臓を元気に

＊ 居場所づくり勉強会 第61弾 ＊ 2020.7.15
本体事務所・相談室

「ピア」って何?
「ピア」である私たちにできること。

今回の勉強会は、「新型コロナウイルス感染予防」のための換気、検温などの対策を講じ、また会場も二か所に分けて ZOOM を利用しながら開催しました。

◎自立生活センターでいう「ピア・カウンセリング」とは、何をさすのか?その中で JCIL はどのように考えてきたのか?それぞれ思っていたことを確認し合いました。

- ・「ピア」とは、仲間であること。同士であること。
- ・「ピア・カウンセリング」とか、かしこまった形ではなく、日ごろの仲間同士の会話の中での支え合いを大事にしてきた。
- ・とにかく、話を聞く。ということが大切である。けれど、この話を聞くことが、実はとても難しいことである。
- ・まずは、話したい。そう相手に思ってもらえることが大切。それには、介助者や、健常者の助けが必要な場合もあるのではないかな。
- ・上から目線や押しつけにならないように。聞いてもらっているという安心感をもってもらえるようにする。

◎実際に、山崎信一さんが、岡山祐美さんに話をしているスタイルを解説してもらいました。山崎さんは、重度の言語障害があります。その中で、岡山さんに伝えることを行う際に介助者の役割(山崎さんの言葉を的確に通訳する。短い言葉の背景の意味も含めて。)がとても重要なのだとわかりました。

また、岡山さんからは、山崎さんの話を「聞く」ことに徹する大切さも伝えてもらいました。今回、山崎さんが岡山さんに話された内容は、山崎さんが以前から思ってきたという、「介護」「介助」の違い。自立生活センターは「介護」ではなく「介助」だ。と考えてきたはずだけど、最近は「介護」になってきている。→(この内容は、参加した当事者の中にも共感する内容だったようで、このことについては、改めて勉強会を開こう。ということになりました。)

今回の勉強会では、言葉にすることの難しさがある中でそれでも聞くこと。話していいのだと思ってもらおうこと。それが一番大切なことだと再確認し合えた場となりました。(小泉)



職員紹介30

7月から職員が3名増えました
まずは2名紹介します。
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 板東 美支子(ばんどう みきこ)
- ② 2019年の8月から
- ③ 接客業から転職を考えていたところ、JCILで働いている友人から紹介して貰ったのがきっかけです。長年、保育士をしていた事もあり、生活の一部を共に過ごし喜びを共有して、自分が少しでも誰かの役に立てればと思いました。
- ④ 一緒に買い物へ行ったり、家事等の介助をしたり。時には利用者さんがお友だちに渡す手作りのプレゼントのお手伝いをする事もあります(^ ^)
- ⑤ A: 第一に利用者さんの思いを大事にしようと、介助しています。
B: 東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ連泊



- ① 尾嶋 明美(おじま あけみ)
- ② 2018年5月ぐらいから
- ③ 一番下の子どもが林家と同級生で、たまたま仕事の話をして…
- ④ 介助、送迎、木プロのスタッフ
- ⑤ A: ストレスためないように寝まくる日をつくる
B: 海外旅行に行きたいなあ

まだまだ未熟者で何もわかりませんが、体力だけはあります。頑張りますのでよろしくおねがいします。

↑ピープルのあまのくんに書いてもらいました。

熱中症に
気をつけて！



高次脳機能障害について

～発症からのステップ
(社会参加に向けて)～

京都市地域リハビリテーション推進センターの
専門職員の方に来ていただきます。

日時：2020年8月21日(金)
14:00-15:10

場所：ワークス共同作業所・松の間

高次脳機能障害についてみんなで理解を深めましょう。

当日はコロナ感染症対策のため、二か所に分かれて実施
します。参加される場合は、ワークス 2 階事務所もしくは松
の間にお越しください。

みなさんのご参加をお待ちしております。

詳細はワークス 八木(075-682-3201)までお問い合わせ
ください。

※ 録画等映像の記録はいたしません。

Art Festa Virtual Exhibition

アートフェスタ2020

テーマ「あなたに感謝」

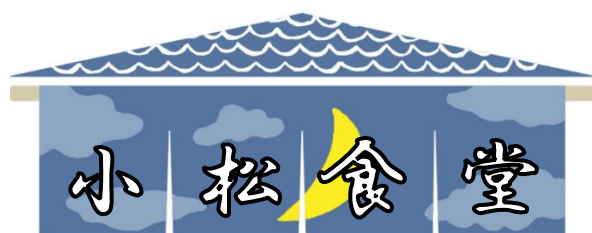
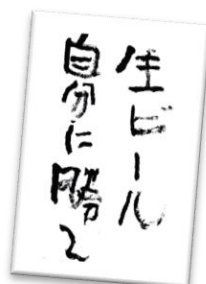
おかげ様で「アートフェスタ 2020」は 60 点近い作品が集まり大変好評を頂いています。Web で開催することで作品の広がりは今までにないものになりました。

しかし、画面の中(スマホ、PC)の限界も感じていました。そんな中、毎年ご協力いただいている「京都市地域・多文化交流ネットワークサロン」で作品のリアルな展示ができることになりました。ワークスに頂いたデジタルデータを印刷して展示させていただきます。本物の迫力には及びませんがじっくりご覧いただければ嬉しいです。

展示場所 京都市 地域・多文化交流ネットワークサロン

展示期間 8月19日(水)~9月2日(水) 日曜祝日以外 9時~17時
(初日は設営、最終日は撤収も含みます)

お近くにお越しの節はご覧いただけたら嬉しいです。よろしくお願ひします。
ワークス共同作業所



健康

マーじゃんをしよう会

毎月1~2回、マーじゃんをしています。ぜひご参加ください。

- 【日にち】 8/4(火)、8/25(火)
- 【時間】 14:00頃~17:30頃
- 【場所】 松の間
- 【参加費】 無料



参加したい人は、担当者までお知らせください。

※密にならないよう、換気に気をつけて開催しています

担当：奥、小川

残念ながら…

やっと、開催を決めた矢先に全国はもちろん京都もコロナ感染者増加。半年ぶりの小松食堂もお弁当を買ってきたの開催でした。

そして、残念ながら再び自粛します。また、手作りの食事をみんなでワイワイ食べられますように。