

# 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 2023年10月26日発行 第151号

入場料・参加費無料

主催:日本自立生活センター

## 映画上映会&交流会

～どんな障害があっても地域で生きる～

映画を観て 話を聴いて 知ってみませんか?

日付:2023年11月17日(金)13時～

2023年11月18日(土)13時～

場所:地域・多文化交流ネットワークサロン

動けなくなることで、見えてきたもの

## 風は生きよという

穴戸大裕 監督作品

呼吸器から吹く風に乗れ、つながりあう人と人との物語

監督・撮影・編集・ナレーション:穴戸大裕 音楽:末森樹 整音:米山靖 アニメーション:植田秀盛 撮影協力:神宮寺 助成:公益財団法人キリン福祉財団 企画・製作:全国自立生活センター連合会 宣伝写真:斎藤陽道 宣伝デザイン:玉利公節 助成:公益財団法人キリン福祉財団 企画・製作:全国自立生活センター連合会 配給:「風は生きよという」上映実行委員会 2015年/日本/81分/ドキュメンタリー  
www.kazeyaikyotou.jp

## 映画上映会の流れ

日付:2023年11月17日(金) / 18日(土)

場所:地域・多文化交流ネットワークサロン

### タイムテーブル

13:00 - 開場

地域・多文化交流ネットワークサロン  
1F「希望の家ホール」

13:30 - 映画上映

映画「風は生きよという」上映

15:30 - 交流会

映画の感想や日本自立生活センターの  
事、介助の事について交流しようと思っ  
ています。ぜひ、参加してください。

この映画や介助の仕事に興味ある方がおられたら  
ぜひお問い合わせのうえお気軽にご参加ください!

### ○上映会と介助者募集のお問い合わせ○

住所:京都市南区東九条松田町63-6

電話:075-682-7950

E-mail:jcil-kyoto@jcil.jp

## ～アロマオイルでハンドケア～

11月8日(水) 17:00~18:30

場所:事業所1階

持ち物:バスタオル1枚

参加費:無料

定員:先着6名

(一人につき10~15分ほど必要  
なため、人数制限あり)

11/1(水)~6(月)までに届いた  
申込みメールから先着順。(期間  
が短く申し訳ありません。)

申込先:事業所メールアドレス

jcil-kyoto@jcil.jp宛、

件名:ハンドケア申込み

でお申込みください。



日々なんだかせわしなく過ごしている方、代わり映えのない毎日  
だなーと思う方、ハンドマッサージを体験してみませんか?

アロマオイルを使ったハンドマッサージは、ただ心地よいだけで  
なく、香りがかぐことで良い気分転換にもなるそうです。

マッサージをしてもらいつつおしゃべりしながら、ゆったりとリ  
ラックスするひとときをすごしてみてください。

☆このハンドケアの会は定期的に開催予定です☆

プロフィール:沖田友子(おきたともこ)

1960年生まれ、京都育ち。障害者福祉施設で働いている。息子が長年JCIL  
のヘルパーさんに支援を受けています。心身ともに癒やしてくれるアロママッ  
サージを少しでも知っていただけたら幸いです!(プロではありません)

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

## 「生活保護」と「働くということ」

小泉浩子

10月1日(日)「生存権を求める京都デモ」に参加しました→

<https://www.asahi.com/articles/ASRBL76KNRB2PLZB007.html> (朝日新聞記事参照)

このデモを行う団体「生活保護改悪に反対する人々の会」代表の小松満雄さんは、JCILで「障害者の地域生活の実現」のために共に活動を行う仲間です。

「生活保護」はとても大切な制度であり、自分たちの生活を守るため、そして、「健常者」の中で何だかの理由でお金を得ることが出来なくなり苦しい状況に置かれている人たちのため、仲間に声をかけ「生活保護改悪に反対する人々の会」を立ち上げました。

デモに参加した100人もの人たちは、生活保護費の削減に反対をするために「たまには、おしゃれもしたい。うなぎも食いたい。旅行にも行きたい」「国は生存権を保障しろ」と訴えました。

私たちの周りには「生活保護」受給して暮らしている人たちがたくさんいます。

しかし、社会には「働かざるもの食うべからず…」という概念が根強く残っており、障害者自身や「生活保護」受給者を苦しめています。

社会が求める「働く」に対しての対価を得られない人たちは、人としてダメな人のような扱いをされているように感じます。

でも、私たちは、働きたくないと思っているわけではありません。現状の社会が生み出した「働く」という枠に入れてもらえないだけです。

一方で「働く」という枠組みを少しでも広めていきたい。そのような要求運動の動きもあります。

その一つとして、障害者の就労に対して「重度訪問介護」の制度を使えるようにしてほしい(現状自治体によっては、就労

の枠組みに入っている時間帯は介助が使えない)といった動きがあります。たまたまですが、このデモの前日にれいわ新選組の天畠大輔議員がJCILを訪問して障害者の就労について聞き取りをされ、いろんな視点から私たち障害者の「生きるとは？」を考えていく必要があると確認することができました。

(この様子はJCIL YouTubeをご覧ください。)

<https://youtu.be/qrUWF2FwJOs?si=21-wnlvbY6WWWIQQ>

これからも私たちは「働く」とは一体何なのか？をいろんな角度から考え続けることが大事だと思っています。

ここで少しだけこの事業所の仕組みについて再確認させてください。

「介助者」と呼ばれている人が「利用者」と呼ばれている人に介助を行い、それによってお金を得ています。

しかし、この流れをつくり上げたのは、今「利用者」と呼ばれている、障害者が「私たちも地域で生きたい！」そう要求してきた結果です。

現状も私たち障害者の地域での生活がなければこの事業所自体成り立たないということを中心に留めて置いてください。

そしてこのように一つ一つを考えていけば、「仕事」とは何なのか？「働く」こととは何なのか？

私たちも含めての国全体で考えていけるようになってほしいと思います。

「生活保護費」も「みなさんのお給料」も「国会議員の給料」も出どころは同じ「税金」です。

“「生活保護」はみんなのものです”



朝日新聞記事



天畠さん訪問様子



## ヨーロッパに行ってきました報告

### ～介助者編 その3～

河端 央

こんにちは!介助者のかわばたあきらです。  
今回のウィーン報告では私のウィーン介助ハプニング集を皆さんにお伝えしようと思います。

- ①滞在中盤、寝坊で介助忘れる
- ②ウィーンで迷子
- ③チーム岡山、一触即発の危機

①ウィーンに来て3日目か4日目。疲れが溜まっていたのでしょうか、シンプルに寝坊して介助を飛ばしました(汗)。岡山さん大藪さんがハンガリーへ1日行く間、私は帰国の手続きがありウィーンに一人で残っていました。朝手続きが終わり、街を歩いたり美術館へ行ったり。夕方にホテルへ戻って準備をして、岡山さんが帰られるまで少し寝ようと思ったのが最後。すっかり夕食介助の時間を過ぎてしまいました。岡山さんの部屋のドアを開けた時の介助者の顔は忘れられません…。

②日本へ帰国する前日、岡山さんについてお土産を買い観光へ行くことに!かわいいキャンドルを買って岡山さん(と介助者さん)が待つ場所へ行くと2人がいない!LINE 電話も繋がらない!よく見たらスマホのギガ数が0になっていてWi-Fiがないと使えない!やっとの思いでホテルを見つけスタッフさんをお願いしてWi-Fiを使わせてもらい、ついに合流することができました。あの時の介助者のあきれた声は忘れられません。トホホ…。

③帰国前夜、今までの介助スケジュールを見て「私、全然休んでないやん!笑」。介助じゃない時間も合間を縫って観光や街を歩いたことで、気づいたら睡眠以外全く休んでいませんでした。すると隣にいた介助者が「そうだよ!!?やっとな気づいたの?!!!」…いや～全く気づきませんでした。これが若いということですね(苦笑)。このときの会話でモヤモヤしていた霧が晴れて、チーム岡山は無事元気に帰国することができました。

今回のウィーン滞在は単に楽しかっただけではなく、実は色々ありました(主に私)。もちろん一生懸命準備してきました。それでも一歩外に出たら色々な事がありました。でもそのおかげで、1年近く経った今もきっとこれからも忘れられない経験になりました。

この場を借りて、改めて貴重な機会を与えてくださった全ての皆様へ、ありがとうございました。

最後に1つ。スマホのギガ数だけは少し多めに購入するのがおすすめです!



※①ホテルに帰って介助交代のはずが、河端さんにメールをしても電話をかけても反応がありません。休憩時間の過ごし方は自由とはいえ、介助に入る体力は残しておいて欲しかったなあ…(by 介助者 A)

※②私はこの時河端さんが介助者として一緒に行動していると思っていたので、途中で別行動をすること自体に違和感を感じていたのですが、本人は「買い物について来ている(休憩中)」と思っていたようです。わかっているだろうと思わず、言葉にして確認するのが大事なんだなと思いました。(by 介助者 A)

※③長期間の介助なので、休憩時間や介助の強度を考慮してシフトを組んだのですが、意図が伝わっていませんでした。もう少し丁寧にコミュニケーションをとった方がよかったんだなと反省しました。(by 介助者 A)

[最後に一言]河端さんがまさか、休んでいないことに気づいていなかったなんて予想外でした(苦笑)かく言う私も、自宅出発～ウィーン泊目の間が、約40時間起きていた(飛行機でほとんど眠れなかったこともあり)ことに気付いたのは旅行後でしたが、そのせいもあってか、私は想像していた以上に体力を消耗して疲労困ぱい、このような介助のあれこれに向き合う余裕もなかったところを、介助者で協力して乗り切ってくれて、介助者のみなさんに助けられたのでした。障害者自身で介助のことを全部取り仕切るのは、不慣れな場所で気力・体力に余裕がない中では、いつもにも以上に難しいことだと改めて身に染みた旅でもありました。でもまた行きたいな～(by 岡山)

第8回

# 白熱!卓球バレー 11/7(火) 13:00-16:00

## ☆スタジアム:多文化交流ネットワークサロン

初めての方でも楽しめる♪  
 第8回卓球バレーのお知らせです。  
 広々とした場所なので大きな車いすに  
 乗っている方もぜひ試しにお越しください。  
 途中、休憩をはさみながら和気あいあいと楽しんでいきます。  
 お好きな時間に来て、無理せずお好きな  
 時間に帰ってもらって大丈夫◎  
 みなさんのご参加お待ちしております!!



さすけねえ～  
 ちかげさ聞いてみっぺ  
 「だじょうぶ～  
 ちかげにきてみよう」



のコーナー

おかずが無くてもモリモリ食べられる炊き込みご飯。  
 炊き込みご飯は難しいと言う声を聞きますが、このコツさえ  
 身につければ大丈夫!  
 今回はお米2～3合を炊く時の目安をご紹介します。  
 炊飯はなんといっても水加減が大切!

- ① 米を研ぎ、水に醤油をカレースプーン2杯分加えていつもの水加減になるようにする。
- ② 次に塩を入れる。目安はティースプーン山盛り一杯くらい。塩を入れたら指で混ぜて溶かしてから味をみてお惣物くらいの塩味を感じればOK。  
 (醤油は入れ過ぎるとご飯が黒くなってしまうのとおこげが焦げ焦げになってしまうので薄っすら色付く程度に)
- ③好きな具材を入れて炊くだけ!!

☆具材は何がいいかなあ?☆  
 もちろん好きな物、食べたい物が一番。  
 例えば。



- ・きのことお揚げ
  - ・鶏肉とごぼうと人参
  - ・里芋と蓮根とごぼう
  - ・生姜とお揚げ
  - ・玉ねぎとピーマンを入れて炊いてからツナフレークやカニカマをほぐして混ぜる
- などなど色々試してみてくださいね。お弁当にも最適ですよ。

### ☆☆宣伝コーナー☆☆



仲村英子 個展  
 11/22(水)～26(日)  
 11:00-18:00

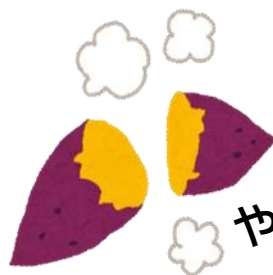
パステル画、七宝、書などを展示いたします。

Tシャツ、ファイナルなどのグッズも作る予定です。

23日にはグラスアンズによるライブもあります。

どうかご高覧くださいますように。  
 英子

GALLERY Ann  
 高辻通り麩屋町西  
 入る雁金町 170



### やきいも会 やります!!

## 11月24日(金)14:00-16:00

事業所1階前

前回のかき氷企画のあとは、やきいもです～!  
 ぜひご参加ください☆彡

やきいも以外に焼きたいものがあれば持参ください◎

お時間ある方はやきいも囲んでしゃべりましょう。

担当:小川・大倉