

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 2011年12月28日発行 第9号

Greetings of the Season and Best Wishes for the New Year

2011年も残すところ後僅かとなりました。この事業所無事に一年を終えることができますのは、みなさまのご支援によるものと感謝いたしております。

本年は、個々にはいろいろな出来事がありましたが、みなさまのお力添えにより、全体としてはわりと安定した年にすることができました。

今、国の政策では、総合福祉法に向けた準備も進められており、これから制度も変わっていくのであろうと思われま。年明けからは具体的な法案なども出てくるようです。新しい政策がみなにとってよい方向に変わっていくことを願いつつ、また、取り残されないように常に耳を傾けて参りたいと思います。

これからもどうぞよろしくお願ひします。

いいお年を、お迎へください。

小泉 浩子

居場所づくり勉強会第14弾！

一緒に勉強しませんか？～障害者総合福祉法～

もうすぐ自立支援法が廃止され、2013年の夏に、新しく総合福祉法に代わるそうです。今、総合福祉法をつくるために、準備が着々と進められています。「骨格提言」が出されて、もうすぐ、法律案も国会に提出されようとしています。

どんなところが変わる予定なのかな？

今、どんな準備が進められているんだろう？

難しいこと苦手だけど、ちょっとだけ勉強したいな。

わたしたちの生活に影響があるのかな？

わからないこと、たくさんあります。わたしたちもわかんないから、一緒に勉強したいなあ、と思って企画をたてました。ぜひぜひ集まって、みんなで一緒に考えましよう。

■日時:2012年1月24日(火)14:00-16:00 ■場所:日本自立生活センター事務所

■参加費:無料 ■報告者:小泉、山崎、渡邊、高橋、有松、横川



居場所づくりの企画やアイデアを募集しています。一緒に企画をしてくれる人も大歓迎。

バックナンバーはHPでも読むことができます。風邪対策・寒さ対策の工夫もお寄せください！

日本自立生活センター自立支援事業所 編集担当:齋木・横川

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

～みやぎにいらしてきました！～ 被災地ボランティア報告

多くの人に支えられ、タイミングにも恵まれ、10月4日～30日の間、被災地障がい者センターみやぎへボランティアに行くことができました。宮城でもっとも強く感じたことは、声をあげない限り、障害者は本当にいないものとされてしまうのだな、ということでした。いくら制度が整っていても、実際にその地域で使う人が具体的に動かない限りは、使える制度にならないということです。改めて、現在京都で障害者の地域生活が成り立つのは、多くの人たちの粘り強い運動の成果なのだ、と思います。

具体的に私たちが活動していたのは主に石巻市です。この街で、今度こそ障害者が当たり前で暮らせる街をつくらうと、活動を始めた当事者がいます。現在中心的に活動しているのは2人。彼らも津波の被災者で、自宅が流されてしまったり、1階が浸水し、2階でしばらく過ごしていたような人たちです。センターみやぎとのつながりも、そのうちの1人に物資の支援をしたことが始まりでした。

活動の一つとして、電動車いすの彼らと地域を回りました。一軒一軒訪ねて、日常生活で困っていたり、地域で自立生活をしていたりしている障害者をサポートしていることを説明し、石巻でも当事者が活動していることを知ってもらいます。留守宅にも『障がい児・者、ご家族の皆さん、生活で困っていませんか？ お気軽にご相談ください。』というビラをポストに投函しました。最初はドキドキしましたが、始めてみてこれがとても重要な活動であることがわかってきました。外に出てきて話を聞いてくれる人もいれば、玄関でビラを受け取るだけの人もいます。地道な活動だし、なかなか当事者には出会えません。けれど、復興していこうというときに、障害者だけ取り残されている、

そもそも想定がされていない、と感じます。だから、これからのまちづくりのなかで、障害者の存在を知ってもらうことが何よりも大切です。顔を合わせて、自分の言葉を聞いてもらうことなしに、「地域をもう一度つくる」ことはできないのだと思います。

センターみやぎは、今も被災地の障害者一人一人に個別に丁寧に向き合い、必要な支援を行う活動を続けています。9月末までに400件もの支援実績がありました。でも数字よりもっと大事なことは、これだけの人と出会ってきたということです。本当に、スタッフやボランティアが避難所や施設、行政、病院、住宅などを訪ねて歩き、障害者やその家族と出会うことから始まっていたのです。本人と出合ってやりとりするということが、ここでも大事にされていました。やっぱり被災地でも、できること、やるべきことは「日常生活を具体的に支える」ということなのでした。それを知って、「ああ、なんか、いつもの活動とつながっているな」と感じました。

JCILで報告会をしたとき、「宮城で障害者の生活が制限されているのなら、それは私たち自身の課題でもある」と言ってくれた人がいました。私が現地ですでできたことはとても少ないけれど、私をとおして宮城と京都の活動がつながるなら、本当にうれしいです。「被災地支援」というより、仙台や石巻にいる仲間と一緒に、これからも活動が続けられればいいな、と思っています。

最後になりましたが、私がボランティアに参加するにあたって、多くの方に応援していただきました。とっても心強かったです。本当にありがとうございました。（横川）

【詳しい報告は『自由人第71号』にも記載しています。ぜひご覧ください☆】

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、疲労感も和らぎます。血行がよくなるので冷え対策にも効果大！

初めてでも、身体がかたくても、ゆっくり自分のできる範囲で行うので大丈夫！男女問わず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13日(金)・26日(木) 18:15-19:30

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

費用：無料



11月24日、福島で3月以降ずっと支援活動を続けられている白石さんをJ C I Lにお迎えしました。また、11月30日～12月1日には、被災地障がい者センターみやぎの及川さんにも来ていただきました。5月や10月に現地に伺ったメンバーは久しぶりに再会でき、また、新しいつながりも生まれ、楽しい時間をもつことができました。物理的に東北は遠いけれど、顔が見える関係になったことで、思いを寄せやすくなり、長くつながっていることと思います。

及川さん(左)と
土田さん
紅葉の東福寺にて



総合福祉法に変わるよ！ えっ、ほんま？ Part5

自立生活満喫中のリツコさん
でもあんまり難しい話は苦手…



障害者制度改革について
勉強中のタクオさん
小難しいこともやさしく(?) 解説

総合福祉法の基本は、

- ① 障害者当事者運動
- ② 障害者権利条約
- ③ 基本合意

この三つなんやね。だいたいわかった！

はい。

うん。まだ覚えてるわ。
やけど、民主党もなんかあかんね。

そうなんだね。わたしたちも他人事や他人
頼みにしてたらあかんねんな。

へえ。55人も集まって議論したんやあ。
意見まとまったんかなあ。

ふ〜ん。「骨格提言」ですか。いろんな人の
思いが詰まった文章なんやね。

そうなんか。ほな、骨格提言のこと勉強して
おかなあかんあ！

そうそう。基本はそれ。
今回は、総合福祉法に変わるまでのスケジュールや
準備の様子についてちょっとおさらいするよ。

えっと、障害者自立支援法を廃止して、総合福祉法
に変えようと思ったのが、2009年の民主党政権交
代するとき。このときから、障害者施策の変革に向け
ているんな準備がはじまったんだ。

ほんまやね。でも、今も、改革を託された障害当事者た
ちは、ものすごくがんばってるよ。民主党がどうなろう
と、自分たちの願いを実現していくために。

うん。それでね、総合福祉法の骨格をつくるために、内閣
府のもとに総合福祉部会というのができて、そこで、たく
さんの人たちが議論したんだ。新しい法律はこんなのがい
い！って。障害者当事者や家族、施設経営者、支援者、行
政関係者いろんな人が集まったんだ。なんと全部で55人！

うん、まとまったんだよ。1年以上かけて議論して、み
んなでがんばってまとめた。それでこの夏にできたの
が、総合福祉法の「骨格提言」！

そう。これをもとに、厚労省が総合福祉法の法案を
つくるんだ。年明けの通常国会で、提出される予定
だよ。(はじまるのは再来年の夏の予定だけだね)

うん！京都でも、1月7日に集会があるし、JCIL
でも、1月24日にみんなで骨格提言を学びあう学
習会が開かれるよ。ぜひ参加してみて！

創ろう！私たちの《総合福祉法》！「基本合意文書締結」2周年記念京都集会

2012年の通常国会に上程されることになっている「障害者総合福祉法案」。「障害者権利条約」や自立支援法訴訟団との「基本合意」に基づいたものでなければいけません。自立支援法違憲訴訟を改めて振り返り、「基本合意」についての理解を深めるとともに、私たちの生活と未来についてかんがえます。

- ◆日時:2012年1月7日(土)13:30-16:30◆場所:京都ひとまち交流館ホール(河原町五条下がる)◆参加費:無料
- ◆基調講演:藤井克徳さん(障がい者制度改革推進会議議長代理)「障害者総合福祉法骨格提言を初夢に終わらせないために」
- ◆主催:「障害者権利条約の批准と完全実施をめざす京都実行委員会」「障害者自立支援法訴訟の基本合意の完全実現をめざす京都の会」
- ◆事務局:南区東九条松田町28 メゾングラース京都十条101 日本自立生活センター内 TEL:075-671-8484



腰痛から逃げずに向き合って考えよう特集 No. 5

最終回は、「介助中の腰痛を防ぐために何が必要か？何ができるか？」をもう一度考えます。アンケートをもとに、一人でできること、みんなのできることをまとめてみました。

■介助者ができること・していること

体を温める（腹巻き・ホッカイロ・食事）。／ストレッチ・腹筋背筋を鍛える・腰痛体操を習慣にする。／腰痛予防法について知る。／若いからといって無理しない。／体をやわらかくする。／腰に負担をかけない介助の仕方を知る。／介助中に焦らない。／ボディメカニクスや福祉用具の知識・技術を身につける。／自分自身の身体を知ること。／腰痛であることを自己申告する。／食生活に気を遣う。／正しい姿勢を心がける。

☆無理しない・あせらない・バランスのいい食事・ストレッチ(トレーニング)・介助の工夫

■利用者さんができること・心がけてくれていること

介助のコツをきちんと介助者に伝える。／介助者に「中腰は絶対あかん」と言っている。／買い物袋は車いすにかけるようにして、持たせない。／抱え上げてもらう際、なるべく密着する。／持ち方とか、足を踏ん張るようにとか、気をつけてもらっている。／身体を支えてもらって歩くときは、動線を考えて負担にならないように気をつける。／長く歩くときは気を遣う。／電車やバスでは少し離れてもなるべく座ってもらうように言葉をかける。／重い物を運ぶときはキャスター付きのワゴンや台車を使ってもらう。／入浴介助の前にストレッチをしてもらう。トイレ介助の前に足を伸ばしたり股関節をのばしたりする人もいる。／痛かったらすぐ動かず休んでもらう。

☆介助のコツを伝える・言葉かけ・身体への配慮

■みんなのできること・整える環境

介助の方法を利用者や先輩介助者がしっかり伝える。／情報を共有する。介助の仕方も、腰痛の対処法も。／2人介助のときは利用者介助者3人の息を合わせる。／介助される人・する人の信頼関係をつくる。／抱えるときは利用者と介助者の重心を近づける。／お互いのタイミングを合わせる。／初めてのときは特に、身体の使い方など具体的に細かく確認し合う。／焦らない雰囲気づくり。／無理なときは介助を断ったり猶予してもらったりできる関係性と、それをバックアップしてくれる事業所の支援態勢。／腰痛を自己申告できる環境。／お互いにとって楽な介助方法を一緒に考え、いろいろ試してみることでできる関係性。／利用者さんと介助者がお互いの身体を考えていけるような関係をつくるのが、介助内容を改善するきっかけのひとつにもなる。

☆息を合わせる・情報の共有・信頼関係

5回に渡って「腰痛から逃げずに向き合って考えよう特集」を掲載してきました。内容によっては「そんなん、もう知ってたわ！」というものも多かったかもしれません。アンケートをしてみると、みんなそれぞれ腰痛に向き合っているのだな、と感じました。そして、お互いの身体を大事にし合っている、とも思いました。上にもあるように、情報の共有も大切な対策のひとつです。ぜひ、他の人の意見も参考に、これからも腰痛に向き合っていただきたいと思います。「介助は絶対に必要」だということを中心にしながら、それを長く続けられるように。「自分のからだは自分で守る」から「自分たちのからだは自分たちで守る」へ――。