

SSKR

CIL東大和通信

第7号

編集 NPO法人 自立生活センター・東大和
〒207-0014 東京都東大和市南街1-8-12 ドエル東大和1F
TEL:042-567-2622 FAX:042-567-2912
EMAIL: cil-ymt@violin.ocn.ne.jp
発行所 東京都世田谷区砧6-26-21
障害者団体定期刊行物協会 定価 100円

とうげいきょうしつかいさい
陶芸教室開催



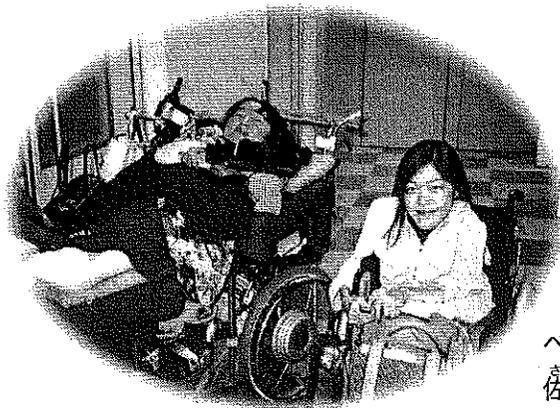
てんき がよかつたので行くまではあつ
暑かつた。
でもたのしかつた。
またやってみたいです。 あさみ ともひこ
浅見 朋彦

目次

ベンチレーター国際シンポジウムに参加して.....	P2
市との懇談会に参加して.....	P3
利用者のつづやき.....	P4
ピアカウンセリングセミナーに参加して.....	P5
CIL東大和に研修生が来た!.....	P6・7
ジョージ飯田のお料理コーナー.....	P8・9
ILPのお知らせ.....	P10
活動報告.....	P11

<ベンチレーター国際シンポジウムに参加して>

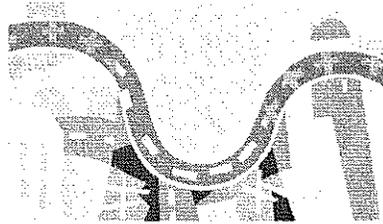
去る6月23日(水)に、代々木オリンピックセンターにて開催された、札幌の「ベンチレーター使用者ネットワーク(JVUN)」主催、ベンチレーター国際シンポジウムに共催団体として参加しました。ベンチレーターとは、人工呼吸器のことです。社会の中には、ALS(筋萎縮性側索硬化症)や、筋ジストロフィー、ポリオなどの障害により、自力で呼吸することが難しく、ベンチレーターを使用しながら生活をしている人がたくさんいます。昔は、ベンチレーターというものは冷蔵庫のように大きく、医療費もたくさんかかったため在宅で暮らすことは困難でしたが、今ではそれとも可能になってきました。それでもまだ施設や病院から出るには様々な問題が山積みです。最近大きく取り上げられた吸引問題もそのひとつですね。海外ではベンチレーターを使いながらも仕事をし、結婚し、子育てをし、充実した生活をしている人がたくさんいます。今回のシンポジウムではアメリカ・カナダ・スウェーデンから当事者を招き、講演をしていただきました。札幌・東京・大阪の3都市で行われましたが、東京大会ではスウェーデンのアドルフ・ラツカさんという障害者運動の先駆者がお話されました。彼は自力で話すのは5分が限界で、あとは前もって吹き込んでおいたテープを再生して休憩しながら講演をしました。印象に残ったのは、いかにスウェーデンが福祉の進んだ国だといっても、やはりどこかで彼のように自分で前例を作り、道を切り開いてきた人がいるのだ、ということです。今ある制度の中で、その枠にあわせて自分の生活を作るのではなく、必要だと思うことはどんどん訴え、自分の理想の生活に制度を合わせていこうとすることです。人生死ぬまで発展するものですから、ひとつ進んだら「次は何をしようかな」と考えることが楽しみになるくらいでないといけないと思います。また、ラツカさんの「アテンダントはヘルパーや医療の勉強をしていない人のほうが使いやすい」という言葉も印象的でした。変に専門知識を持っている人は、ついつい利用者を「世話」もしくは「看病」したくなるのです。しかし、私たちは病人ではありませんからね。皆さんもやりたいことはどんどんやりましょう☆ 私は車椅子でホノルルマラソンに出たいです。あとパキスタン行きたい。韓国も行きたい…。外国ばっかりじゃん…。(EB)



ベンチレーター使用者ネットワーク代表
佐藤きみよさんと

＜市との懇談会参加＞

7月28日に東大和市の社会福祉課長と障害福祉係長との懇談会に参加しました。現場レベルでのいろいろな問題や葛藤が、なかなか上の方には伝わりにくかったり、お互いの理想に少しずつギャップがあるんじゃないかな、と感じました。同じく参加した利用者(身体・知的)のお母様からご意見を頂きました。

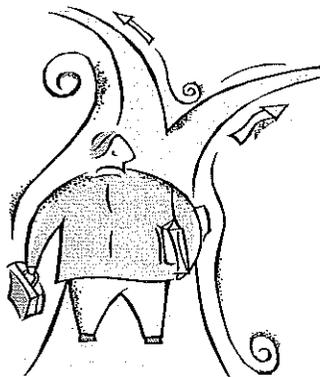


2000年から介護保険がスタートして今年で4年になります。また、昨年の4月から支援費制度になりスタートしたばかりなのに、介護保険と支援費制度が一緒になるという話ができています。利用者にはものすごく分かりにくく、利用しにくい制度に思えます。例えば、支給時間の基準とか、時間の配分(1ヶ月の中である程度自由に使える)などが各行政により違いがあります。支援費は全額税金でまかなっているため、スタートして1年過ぎてみると予想していた以上に支援費がかかるので、財政的にやっていけないとのことで、介護保険と支援費を一緒にするという話です。

国は施設を増やさないとい前から言っていますので、入れたとしても地方が多く、親が老年になると会いに行くことができなくなるのが現実です。親は入れたくない、子どもは入りたくないと思っても、面倒をみられなくなったら入れざるを得ないですね。

支援費は地域で支援するということではないのでしょうか。しかし行政が目を向けてくれないのでは、親・子どもはどうしたら良いか分からなくなります。地域で生活をしていけるようになるためには親が元気なうちに子どもの道筋を何とかしておきたいと思いつつ、支援費がうまく利用できないのはとても残念です。福祉団体・親・利用者も、もっと福祉に関心を持ち、行政に話を吸い上げていただけるよう、頑張らなくてはと、日々思っています。

(T. M. 母)



りようしゃ
 <コラム☆利用者のつぶやき>

こんかい 今回のこのコーナーでは、ねん がつ か ひがしやまと じかん かいじょ せいかつほしやう かくとく じりつ 生活を続けている奥田さんから、自立生活の喜びを綴っていただきました。

じりつせいかつ
 「自立生活」

わたし じりつせいかつ
 私は自立生活をさーつてやろかなー。

めぐにもそうだんもした。

えん べんきやう
 園にもそうだんした。さっかさつかと勉強がはじました。

がつ か しろ
 9月24日はお城へはいた。

わたし じりつせいかつ ひがしやまと がんば
 私は自立生活を東大和で頑張ってみるぞ。

こころ なか
 心の中でつぶやいていた。

これで私はトイレにも「いういひひふふ」???

やっつと、じゆうなれただからいいじゃん緊張も、とれてきた。

くる かな おも うれ
 苦しい、悲しい、面しい、嬉しい、、さまざまなことある。

ためいってきた。

おくだ ともこ
 奥田 朋子



<ピアカン感想>

CIL東大和で研修中スタッフのテツがピアカウンセリングを極めるべく、長期講座に参加しています。第1回を終えての感想です。

長期講座 第1回目を終えて

今回はじめての長期講座に参加しました。リーダーも入れて13名。少し多いような気はしましたが、まあまあでした。私の刺戟のおかげで、すぐ名前も覚えてもらい疲れたけれど、仲間と会えることを考えていると、ちょっとウキウキだったかな？

さて今回のピア・カンは、やはり集中講座と比べると、もっと掘り下げた内容でした。認定委員がなくなど、情報を色々教えてくださったのでよかったです。

私は今までピア・カンでディスチャージ(感情開放)出来なかったのですが、今回は初めて涙ポロポロでディスチャージでき、何か少し気持ちが軽くなったように思えます。

「最高のカウンセラーは、最高のクライアントである」と言っていました。まさにその通りで、自分の気持ちに向き合える人でなければ、カウンセラーは務まらないと考えています。

人間は成長するにあたって、(例)小学生が寄り道して駄菓子を食べているところを親に見つかる、「何やっているの」「ダメでしょ」

上記のように様々な抑圧を受け始めます。この抑圧に立ち向かうにはどうしたらよいでしょうか？赤ちゃんのごく自然にディスチャージできています。この赤ちゃんに近づくことをピア・カンは求めているものだ、とのことでした。

「照れ笑いは一種の恐怖である」いきなり指名されたりすると、思わず笑ってしまう人が多いと思います。これも1つのディスチャージである、と教えてもらいとても勉強になりました。

ピア・カンのカウンセラー役は、コントラディクト(介入)を積極的に行い、相手の抱えている問題の奥底に眠っている気持ちを引き出すという役割があるわけです。例えば相手が泣き出したら、ハグ(抱きしめる)したり、手をつないだりしてさらに感情を出すように促すことが、1つのテクニックだと思えました。

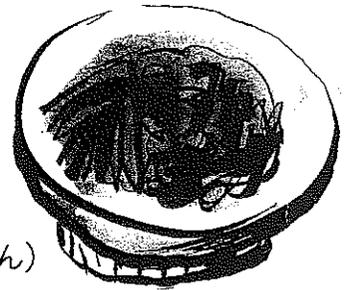
今回はこんなレポートで、稚拙な文章かもしれませんがこんな感じです。

2004/08/05 二瓶 哲一郎

<ジョージ飯田の☆お料理コーナー>

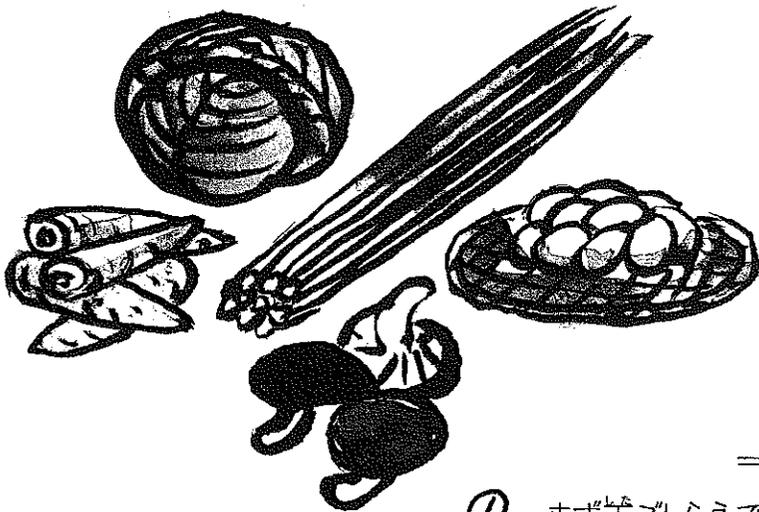
超簡単 韓国風釜玉うどん

今年の夏も終わりに近づき、油燗の鳴き声からヒグラシの鳴き声に変わり始め、今までの猛暑も懐かしく感じる今日この頃です。しかし、記録的な暑さとなったこの夏、裸のほうはいささか疲労気味ではないでしょうか。そこで餐傷気味の裸に優しいこのメニューはいかがですか。朝鮮半島に伝わるビビンバにヒントを得て、ご飯の代わりにうどんを使った簡単に作れるスピードメニューです。是非このレシピを参考にしてお作りいただければと思います。



==材料(1人前)==

- 麺:湯で麺1袋(もちろんご自分で茹でも構いません)
- 具:茹で野菜・市販のナムル 笙卵(1個) 万能ねぎ(適宜)
- 調味料:しょうゆ、コチュジャン、ごま油、ナンプラー(なくても構いません)



<追加>



==作り方==

① まず下ごしらえですが、ネギはみじん切りに。



② 茹で野菜(冷蔵庫に残っているもので結構!)を作ります。



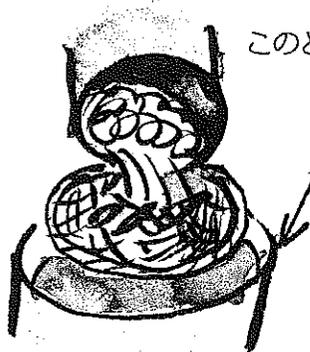
少量の塩を入れた熱湯に長さとおさをそろえて切った

野菜を入れて、軽く歯ごたえが残るくらいに茹でます。

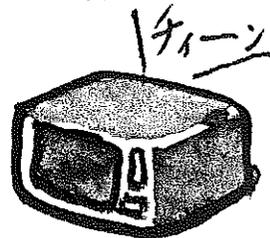
③ 茹で上がった野菜はざるに
開けて湯きります、

「茹で野菜も冷めた」

このとき別の鍋で湯を受けることを怠れないで!



このお湯 はうどんを温めるのに使います。



④ 市販のナムルを使うときはナムルをレンジで
温めておいてください。



← ナムル

(注) 麺のできあがりと同時に
できれば最高です。



⑤ 煮にタレを作しましょう。

「ごま油と茶を入れると
一段と美味!!」



どんぶりの単で
醤油とコチュジャン(2:1)をよくかき混ぜて
ペースト状になったところに

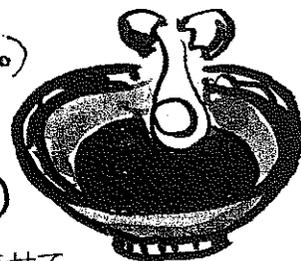
ごま油、魚醤(ナンプラー)で味をととのえて、この単に卵
を割り入れて軽くかき混ぜておきます。

(うすめの味にして食べる時に自分の好み味の味に。)

⑥ 具とタレの用意ができたなら茹でた残り湯を

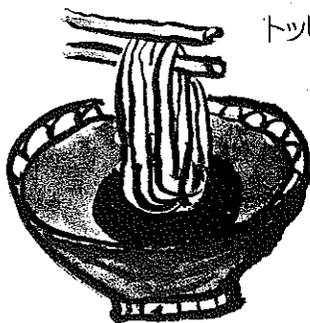
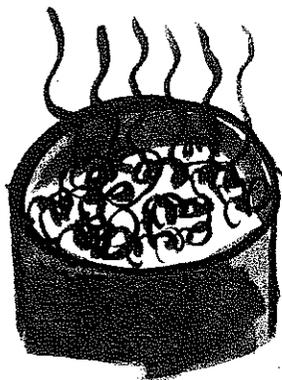
氷を足すな として鍋の7分目くらいにして沸騰させます。

沸騰したら麺を入れ、十分熱になったら (湯切りをわすれずに)



準備しておいたどんぶりに入れ、タレとよく絡ませて

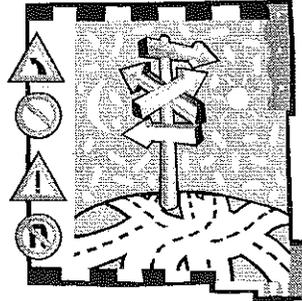
トッピング、ネギのみじん切りを のせてできあがり!



このとき麺の芳香をそそえておくとおいしそうに見えます。
ちょっとした気遣いです☆

＜CIL東大和に実習生が来た! from小平養護学校＞

6月に、小平養護学校の高校2年生、吉村枝里予さんが3日間実習に来てくれました! 吉村さんは本当に好奇心旺盛、質問もたくさん出し、積極的で明るい女の子でした。大学進学後一人暮らししたいとか! 吉村さんならオチャノコサイサイでしょう☆ 今回の実習の報告をいただきましたので掲載させていただきます。どうもありがとう!!



○○○ 進路実習報告会 原稿 ○○○

2004.6.26

吉村枝里予

私は、自立生活センター東大和に三日間、実習に行ってきました。

自立生活センターとは、1972年にアメリカのカリフォルニア州に世界で初めてでき、日本では1986年に八王子にできたのが最初です。現在では全国に100ヶ所以上あるそうです。また、運営やサービスは障害者が中心にやっています。そして、「一人暮らしをするためにはどうしたらいいか」などの相談に乗ってくれたり、色々なアドバイスをしてくれたりするところです。

なので、私はいろいろな話を聞いてきました。ピア・カウンセリングのことや今使える制度のこと、一人暮らしをしながら大学に行った人の話などを聞いてきました。そして、今一人暮らしをしている人の家を見学させてもらいました。

一人暮らしをするためには、まず、ピア・カウンセリングというものを受けなければなりません。

ピア・カウンセリングのピアとは仲間ということで、仲間同士で話や気持ちを聞き合うことをピア・カウンセリングと言います。実際に3分ずつしゃべるピア・カウンセリングをしたのですが、初めてだったので、私にとって3分しゃべることはとても長く感じました。「でも、慣れると30分でも話すことができるようになるよ」と言われました。

ピア・カウンセリングの次は制度の勉強をします。今は支援費制度ですが、いつ、また変わるかは分かりません。でも、制度はよく変わるらしいです。支援費制度では、24時間の介護も役所に認められれば、受けることができます。自分で介護者を雇っている会社などと契約をしなければいけません。が、受けられます。

色々な知識がそろったら、一人暮らしをするための家探しや介護者探しなどをします。こういうことも自立生活センターでは、お手伝いをしてくれます。

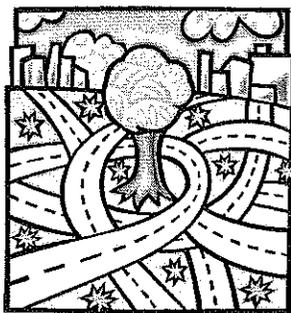
実際に一人暮らしをしている人の家を見せられました。その人は、24時間の介護を受けている人でした。家の中は、改造していて、トイレの壁がなく、お風呂にリフトが付けられるようになっていました。見たことがないリフトばかりだったので、すごくびっくりしました。

「一人暮らしをするための意気込みを教えてください」と私が聞くと「親を説得すること」と言われました。その人は、親を説得することが一番大変だったそうです。なかなか「うん」といつてくれなくて、すごく困ったと言っていました。私は、「ああ、そうなのか」と感心するしかありませんでした。私と同じ障害で自立生活をしながら、大学に通っていた人が、自立生活センターで働いていました。その人に、大学のことや大学生活のことを聞いてきました。大学に行くには、まず、やりたいことを見つけ、やってみたい勉強を探すことが一番だよと言われました。今、私にはやってみたい勉強がまだありません。なので、ゆっくり、でも早く見つけたいと思います。

そして、大学生活ではすべてボランティアさんでやっていたと言っていました。ボランティアは仕事じゃないから、よく遅れてくることがあったようです。「大学の間は一人暮らしをしない方がいいよ」と言われました。勉強とボランティアのことを考えることの両方をするのは、とても大変だったようです。私はこれを聞いて大学を卒業してから一人暮らしをしようと思いました。

私はこの実習で、今までの考え方を直し、私でもやりたいことができるんだと思うことができました。また、知らないことや考えたことがないことを聞くことができ、とても嬉しかったです。

この経験が、これからの将来のためになると思います。すごく楽しい3日間でした。



はじめのい〜っぽ!

自立生活っていいなあと思うけど、なんだかどこから手をつけたらいいのか分からないし、本当に自分も自立できるのか不安ではじめの一步が踏み出せない・・・なんて人はいませんか??もしくは、自立生活を始めたはいいけど、いまいち制度とかややこしくて使いこなせない、介助者ともうまくいかない・・・という人、いませんか??今回、自立生活を理解するための最初の基本を一緒に考えていこうと思います。是非参加してくださいね☆

時期 2004. 10. 9~11. 6 毎週土曜 5回シリーズ

場 所 市内公民館

時 間 13~17時

定 員 5名程度

参加費 5000円

対 象 自立に向けて準備している人、
自立を考えている人、自立して間もない人
なるべく全回参加できる方

申込期限 2004. 10. 1 (金)

内 容 裏面をご覧ください

〇〇〇 お問い合わせ・申し込み先 〇〇〇

NPO法人 自立生活センター・東大和 (海老原・田淵・井上)

TEL: 042-567-2622 FAX: 042-567-2912

EMAIL: cil-ymt@violin.ocn.ne.jp

内容 (予定)

10月9日(土)

「自立の理念」 田淵・井上

自分でできないことをできるようになることが自立なのではない。

10月16日(土)

「アテンダントと家族介護の違い」 海老原

アテンダントを使うことと家族に介助を頼むことでは何が違うか。

10月23日(土)

「人間関係を考える」 井上・田淵

よりよい人間関係とはどういうことか。

10月30日(土)

「制度について理解しよう」 井上・海老原・田淵

制度をうまく使えば重度障害があっても自立できる。

金銭管理についても考えよう。

11月6日(土)

「住宅について・まとめ」 海老原

自分に合った生活の場を想像(創造)すると自立への意欲が倍増!

あなたはどんな自立を目指す??

＜活動報告＞

7月1日	TIL会議に参加	28日	東大和市 社会福祉課と懇談会
5日	会計勉強会参加	30日	暑気払い 参加者50名!!
7日	地域生活研究会参加	31日	ILP 陶芸教室
12日	会計勉強会参加	8月2日	内部研修実施
17日	利用者懇談会開催	9日	事務局会議
20日	会計勉強会参加	10日	東大和市長と懇談
22日	ILPリーダーズ参加	16日	事務局会議
25日	会計勉強会参加	23日	事務局会議
27日	武蔵村山市のあかつきコロニー見学・ILP会議	9月3日	アテンド連絡会
		6日	推進協会リーダー育成研修会参加

＜会費納入のお願い＞

NPO法人 自立生活センター・東大和は皆様の会費が運営資金となっております。今後も障害を持っていても自分らしい地域生活を送るために必要な様々なサポートを提供していくためご協力をお願いいたします。



個人会員: 3,000円/1口
 賛助会員: 3,000円/1口
 団体会員: 10,000円/1口

＜受付時間＞

平日9:00～18:00

* 緊急連絡はいつでもつながります *

NPO法人 自立生活センター・東大和

〒207-0014

東京都東大和市南街1-8-12ドエル東大和1F

TEL: 042-567-2622

FAX: 042-567-2912

EMAIL: cil-ymt@violin.ocn.ne.jp



障害者の自立生活と 支援費・介護保険

今、障害者のホームヘルプサービスである支援費制度と、高齢者の介護サービスである介護保険が国の予算の都合で統合されようとしています。高齢者と自立を目指す障害者の介助の間には、ニーズの差やマネジメントの違い、その他様々な問題があります。予算に合わせるためだけにサービスの質を低下させるわけにはいきません。どんな障害を持った人でも24時間の介助の保障がある地域生活を送る権利を貫き通さなければなりません。しかし、このままでは納得のいく経過を取らないうちに介護保険との統合が決まってしまうそうです。今一度、本当に障害者の自立に必要なものを振り返ってみませんか？9月中には今後の方針がある程度固まる予定です。あと1ヶ月でどのような状況になっているか分かりませんが、その時点での最新情報を含め、DPI日本会議の尾上浩二氏にお話いただくことになりました。皆様のたくさんのご参加をお待ちしております。

講師：尾上 浩二氏

〔 DPI日本会議事務局長・
自立生活センターナビ運営委員 〕

日時：2004.9.18 (土) 13:30~16:30

場所：東大和市 南街公民館 202

定員：50名 (先着)

参加費：300円 (資料代として)

参加申込み期限：2004.9.15 (水)

※裏もご覧ください

◎参加申込先◎

NPO法人 自立生活センター・東大和

TEL:042-567-2622 FAX:042-567-2912

(担当：田淵・井上)

