



# 特定非営利活動法人

## とことこニュース

46

とことこ理事長 中山 君江

二〇一七年が始まりました。

皆さんお元気ですか。理事長の中山です。本年もどうぞよろしくお願いたします。

昨年は障害者にとって悲しい事が沢山起こりました。障害があるだけで大勢の人が殺害される事件や、視力障害者のホームでの転落死事故など、今年は起こらない事を願います。

嫌な事の方がすべ目につきますが、感動した事もありました。

リオパラリンピックでの障害者の活躍、一瞬でも嫌な事を忘れさせてくれました。ラジオで放送されていましたので、見えない私は音を通じて、車イスのきしむ音や、勝敗だけでなく熱気を感じ、こころまで出来るのだと感動しました。

手足が不自由でも車いすを手足以上に動かす事には感動以外何もありませんでした。

ついメダルばかり数えてしまう自分が恥ずかしくなりました。障害者としてすごいな、頑張っているなと心から思いました。四年後は東京での大会です。ちゃんと放送して欲しいものです。

宝塚市でも県主催のハラスポーツ応援隊「宝塚夢プロジェクト」を開催しました。障害者がそれぞれのスポーツを楽しんでおられました。障害者でも楽しくできるスポーツを一般の人にも体験してもらいました。体験して缶バッジを集めてもらい興味を持ってもらいました。

さあ頑張っている皆、東京オリンピックで金メダルが取れるかな。



イラスト作: きよろりん

## もう一度見直そう内方線

### 自分の命は、自分で守るべき

宝塚市視力障害者協会 代表 田中峻治

どこかの地方線、環状線の内側の線って聞こえてきそうな名前？

そもそも正式な名称は 鉄軌道駅プラットホーム縁端警告内方表示ブロックと言います。私は内方線と呼んでいます。

一般に馴染み深いブリッジのホームの端に、連なる点字ブロックに、ホームで待つ際に安全な側に、長い線模様の点字ブロックと、同じ棒状の膨らみをつけてホーム内側の安全な方向を、示して視力障害者のホームでの、安全を守るものなんです。

つながらると黄色の少しもりあがった線がホームに沿って一直線に伸びている所です。この内方線を全盲の方や弱視の方の白杖が察知したら「あ、あ、あ、こちら側が安全なんだわ」と感知します。

また、このタイプのブロックや、一般の点字ブロックは強い黄色に着色して、弱視の方も見えやすい様になってあります。

点字ブロックの間隔は視覚障害者にとって命綱となってしまうので、とても大切な物です。

まだまだ、この 鉄軌道駅プラットホーム縁端警告内方表示

ブロックを敷いていただいている、ホームは少ないのが実情です。やじやにユース三十三号に載せてもらいました。( )

このように、駅のホームにて視覚障害者の転落事故が何件かあり、尊い命が失われています。阪急電車の駅すべてに内方線は設置されました。二〇二〇年には、十三駅にホームドアが設置されるそうです。今徳田程かかると言ってます(他の電鉄にも、すべての駅に内方線を一日でも早くつけたいと思います)。

視覚障害者は、内方線を命の味方にして、白杖を持ち安全に駅のホームを歩いて欲しいと思います。

ヘルパーさんがいない時は、駅員さんに手伝ってもらおうように声をかけて、訴えていこうと身の引き締まる思っています。

是非、お出かけの際は、このブロックを認知していただければ幸いです。

そして、視覚障害者の立場を理解していただいて、こちらからも声を掛けていける様、前向きに進んでいきたいと思っております。

## 自立生活とは、自分の意志」

障害者情報クラブ 会員 古谷かおり

宝塚市で制度を利用しての自立生活へ人暮らしを始めてから十五年が経とうとしている。

それまでの十六年間は施設に居て決められた時間のリズムで生活や授産作業をするしかなかったが、自立するとなると、自分自身で何でも考えて、私の手となり足となってくれるヘルパーさんに指示を出しながらの日常生活や活動に変わった。

私は身体介助や家事援助が必要だが、最初の頃はアドバイスを受けながらも、できる限り自分の生活内容は自分の意志で決めた。

まずは、自分の部屋の家具の配置決めや、飾り棚を作って好きな小物などを置いたり、壁には好きなアイドルマツチのポスターを遠慮なく貼れたりするのが楽しい。

食事のメニューも自分で決めるほうにしている。栄養バランスも良く作るもらうために、一通りの種類の食材を一週間に一度は、ヘルパーさんに買い出しを依頼したり、食材も含め、日用雑貨など自分の目で見て選んで買いたい物は、ヘルパーさん同行でショッピングに出かける。

私が自立生活を始めた文化住宅は、障害者情報クラブアイエ

ルセンターの近所にあり、センターの利用者さんが、その同じ文化住宅の入居者でもし、ヘルパーさんの居ない時間にトイレに行きたくなったり、困ったことがあったら、電話で「呼んでね」と言いつつ来てほしいので、安心して住むことができました。

バリアフリーの建物ではない代わりに、人の出入りがしやすい環境で、何人かのご近所さんが私のことを気にかけてくれていて、実際にいろいろと助けて頂いたことには、今でも感謝している。

まだまだ自立生活を築いていく段階で、制度の利用だけでは足りない部分もあり、ご近所さんとながりを持っていることも安心の一つになる。

例えば私のように、好きなアイドルやアーティストのコンサートに行ったり、自分自身の音楽活動をするのが生甲斐で、活発に出かけて行きたい人には、電車の駅が近いなど、交通が便利な所がお勧めだ。

これから自立生活を始める人達は、制度に対して不服を感じたら、当事者の思いを、声をしっかりと届けて行って欲しい。

自分の意志を強く持って、全てを人任せにするような人生にはして欲しくない。

## 「必然的な一人暮らし」

アイエルセンター 障害者スタッフ 堀口 礼子

私は二〇〇〇年に離婚しました。私には脳性マヒの障害があります。二〇〇一年から、アイエルセンターに来ています。

その当時は子供が四人おり、全員で六人の子供がおります(子育てにも忙しく、毎日必死でも賑やかに暮らしてました。

その後、順番に子供達が独立し、私の元を巣立って行きました。ですので、私は必然的に一人暮らしとなりました。

五・六年前までは両手両足が動いたので、自分で生活が出来ていたし外出も楽しんでいました。

徐々に脳性マヒの二次障害が始め、首を悪くしました。そのせいで両手指先まで痺れが出ています。

足は後々、神経痛がはじめて動きにくくになりました。靴下を履くのも痛みが出て大変な時もあります。

痺れがあり、感覚も鈍くなっています。家では、杖や、壁を伝って歩かないと一人では移動できません。外出時は車椅子を利用して歩きます。一人で歩く事が徐々に出来なくなり、外出も楽しめなくなりました。本当は自分で歩いて好きなように外出を、楽しく暮らして行きたいのですが、体が思う様に動きません。

一人で何でも出来ていた時は良かったのですが、今は困ることに

が増えてきました。

出来なくなった事は、服を一人では着るのが難しくなりました。足が痛い時に靴下を直ぐに脱ぎたいけれど、一人ではできません。ヘルパーさんが来るまで我慢している事もあります。こけた時に立ちあがれないので、ヘルパーさんがいない時にこけないかと毎日ヒヤヒヤしています。

床に座る事が出来ないのも、もう何年もしていません。電動ベッドから起き上がる事ができなくなりました。ベッドの「リモコン」は自分で操作できるのですが、起き上がり、立ち上がり一人では出来なくなりました。朝もヘルパーさんに手伝ってもらいながら起きています。

トイレに行く時は、壁を伝い歩きしながら自分で行けるのですが、お腹の調子が悪い時にすべトイレに行けないのでとても困りました。それが一番困った事かもしれません。

腰が痛い時にはいつもよりも思ったように動けなくて『のま』ま寝たざりになってしまったらどうしようかと不安でした。

なんとか腰痛も治まったり、痛かったりしますが、今のところ、ゆつりですが一人で歩いています。

今まで出来ていた事が出来なくなっていく、人のお世話になるのが少しだけ嫌で、思うようにならない時があり生活がなかなか安定しなかつたです。私のしたい生活が出来ずに歯がゆい思いをしていました。

外出も好きな私でしたが、今はおうちで過ごすのが好きです。外出するときに迷惑をかけることになってしまうからです。杖をいじりながら歩いてもスムーズに歩けるようになりたいなと思っていますが、体が追いつきません。

（笑）歳のせいかなあ・・・と思っています

そんな中、今はヘルパーさんを利用して生活しています。出来ない事を助けてもらいながら、自分で出来る事は積極的に「行い、生活を送っています」。

毎日午前中に一時間、夕方二時間半ヘルパーさんを利用しています。ヘルパーさんの利用で困る事がありません。

意志の疎通がうまく出来なくて同じ事を何回も言わなくて伝わらない時があり、私の体が緊張してしまったり上手な動きがなくなり、ヘルパーさんがいなくても違う事をちやみこまなければ頭が痛い行かなくなり困ります。

料理の味付けを指示して、私の味に作ってもらって頂くのですが、言葉が直ぐに出ない時があり、指示を出すのが手間取ります。上手な通じない時もあります。そんな時は諦める事もありますが、あんなに流すようにしてはいいかなあ。自分で自分で折り合いをしながら今の生活を送っています。

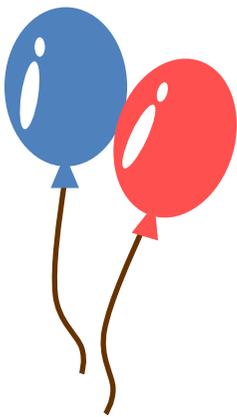
あんなに「あんなにいいよ」と言ってくれる方々を交えて行くのも大切な事だと思っています。

調理してもらったり、お風呂介助、掃除をしてもらったりと助かる事も沢山あります。やっとヘルパーさんの利用も慣れてきたので有り難味を感じています。

今のところ、大きな病気もせず、寝たきりにもなっていないので嬉しく思います。私の主義は過去にとらわれず、前向きに考える事なのでこれから何が起るのか楽しみに思い、暮らしています。片手でもできる手法を生甲斐に、毎日少しずつ制作をしています。時間に制限されず、好きな作品を作っています。沢山作品を作り、展示会をするのが夢です。夢を叶える為に「リハビリ」作り続けています。

子育ても終わり、今は孫の顔を見るのが楽しみなんです。九人も孫がいますが、まだまだ増えそうです（笑）

順番に会いに来てくれるの、一人暮らしでも寂しがらない暇はありません。ひ孫の顔を見るまでは頑張って長生きします。



イラスト作: きよろりん

## 「一人暮らしをこぼれび、感じているから」

あいえるせんたー逆瀬障害者スタッフ 竹下 浩介

僕は、十年間田標にこききた一人暮らしを二〇一六年の七月から始めています。

一人暮らしを始めて良かったなと感じた時はその日の気分でやりたいことをやりたいタイミングで出来るようになったことか。

両親と暮らししている時は、その時にやりたいことがあっても遠慮してしまい、頼みづらかったですが、一人暮らしを始めてからは、全ては言えませんが、ある程度、自分のやりたいタイミングで出来るようになった。

例えば、僕は両親と一緒にいた時は、夜遅くまでの外出があまりできませんでした。

ですが、一人暮らしを始めてからは夜に短時間の散歩や休日の長時間外出する事が増えました。夜の散歩は厚の街の景色とは違うので新鮮な気持ちになります。

他にも、両親と暮らししていた時は、一度、出かけてからもう一度出かけるの言う事が親の都合もあり、難しかったです。

一人暮らしを始めてからは、一日、家に帰ってから出かける事が出来るようになったので、しんどい時もありますが、妙に嬉し

い気持ちになります。

最近、嬉しかったことがあります。

それは高校時代の後輩が遊びに来てくれた事です。

突然の事だったので、慌てましたが、ずっと一人暮らしを始めたら友達に沢山来て欲しいと思っていたので、夢がかなって良かった。

また、人を家に招くためには、テーブルや椅子などを準備した方がいいなと言う事や、色々な発見する事ができました。

今年はおもてなしをしようと思っています。

反対に大変な事や困っている事もあります。

例えば、一人暮らしを始めるまでは、僕が言わなくても両親やヘルパーさんが色々な事をしてくれていました。

でも、一人暮らしを始めてからは、沢山の事をヘルパーさんにお願ひしないといけない上に、慣れていないヘルパーさんだったり、細かく伝えないといけないし、反対に伝えすぎたらヘルパーさんをイライラさせてしまう事もあって、どうしたらいいのか分からなくなりました。

例えば、僕がヘルパーさんに洗濯をしてもらったかどうかを確認しようとしたら、ヘルパーさんにイライラとした表情でわかっています……と言われちゃいました。

僕はその時、ヘルパーさんにとっても申し訳ない気持ちになってヘルパーさんにやって欲しい事をお願いする時の頼み方が分

からなくなる時があります。

でも、そんな時は、アイエルセンターの仲間に相談しています。僕が一人暮らしに踏み出せたのも、アイエルセンターの仲間のお陰だと思っています。

家探しのアドバイスや、ヘルパーさんとの関係の作り方、生活費の事など、本当に些細な事まで、教えてくれました。

そのアドバイスをしてもらってから、僕の一人暮らしを始める前の不安はかなり減りました。そして考え方も少し変わってきました。

これまででは、自分の事より、周りの人の事はかなり優先して考え過ぎてしまう癖がありました。最近では、少しずつですが、先に自分の思いを伝えるように意識しています。

これからも沢山の人たちに支えられていながら、失敗や経験を積み重ねて充実した生活を送りたいと思います。

そしていつか、僕が体験した事をこれから一人暮らしを目指している人たちに伝えていけるようになってみたいです。



イラスト作: きよろりん

## 入生はまだまだこれから」

アイエルセンター障害者スタッフ 木内 佐世美

アイエルセンターに通う様になって八年が経ち、周りの方達が自立生活をされるのを見て「いいなあー 私もしてみたいなあ」と思う様になり、家に帰る足が重くなっていました。

四年前に「アカウンセリングの長期講座で知り合った方に相談したら「ずっと思い続けたら必ず叶うからね」と言われ、自立するために一週間のプログラムと一緒に作ってもらいました。それをケアマネージャーさんに見せると、「あなたは特定疾患なので自立支援ではなく介護保険が優先になります。」と言われました。母に相談すると頭から反対され八方塞がりでした。

諦めることができず考え方を変えて、一昨年から少しずつ母と距離を置くつもりで、ショートステイに行く事になりました。

一泊二日から始め、慣れたら一泊三日に延ばしました。母は「もちろんなんでそんな所にいくん?」と不思議がりうるさく口出しされました。私は「ワハビリの為に行くねん」と言い続けて、楽しくショートステイに行っていました。そんな私の姿を見て母は安心した様子で口出しをしなくなってきました。

その後、一人暮らしをする為に自分で部屋探しを始めました。昨年の十二月に信頼できるケアマネージャーさんと、初めて不

動産屋に行きましたが、良い部屋が見つけれませんでした。そのことをアイエルの職員に話すと、一緒にインターネットで調べてくれ、今の家を見つけてくれました。電話でエイブルさんに問い合わせた所、来月には空き部屋になるこの事で、空き次第連絡貰えると言われ、一週間後に部屋を見学に行きました。

その部屋は、アイエルセンターの近くになり、駅までも徒歩で近いし、とても気に入りました。直ぐに仮押さえしました。

それから母に家を出て一人暮らしをしようと思っている。部屋も決めてきたから。」と伝えると、「断ってきたさい。」と叱られました。私には病気もあり、調理が出来ないので自立なんて出来るはずがない。」とでも頭ごなしに反対されました。私の話なんて聞か耳もありませんでした。

でも、私は諦めないで母を説得しました。どんな生活をしたいのか、ヘルパーさんの利用をすれば、食べる事には困らないし、その他の家事は自分でも出来るし、買い物はデイサービスでスーパーに連れて行ってもらえるなど、生活の方法を具体的に母に話しました。いつもは、母に負けていた私でしたが、一人暮らしをする事をアイエルの皆さんが応援してくれたお陰で、母を納得させました。

それから、一人暮らしをする事を認めてもらえ、部屋も審査に通希望の部屋に決まりました。

引越しまでにはする事が沢山ありました。

宝塚自立支援センターの担当の方に相談して、家電類を安く譲って頂きとても助かりました。ホームセンターに初めて行き、カーテンや、日用品、食器などの買い物をしました。予算は五万円程かかりました。ヘルパーさんを利用し、買い物の相談にのってもらいました。

色んな方にお世話になり去年の二月から一人暮らしが実現出来、母とも良い関係が出来ています。今は日曜日になると実家に帰ったりしています。今まで出来なかった一人での外出が出来るようになりました。映画を見に行ったり、去年は以前から行きたかった谷村新司さんのコンサートにも行きました。したかった事が思ったように出来ました。

一人暮らしをしてからは体調も以前より良くなり、今のところ寝込んでいません。毎年冬になると冬眠するかのように入院していましたが、この冬は、アイエルの皆さんも 木内さん元氣になったね」と言われるようになり、私も嬉しく思います。これからも健康に気を付けて病気が進行せずに過ごして行けたらいいな〜と思います。

毎日私が楽しく過ごせるのも、ヘルパーさん、訪問看護の方が見守ってくれるお陰だと感謝しています。応援して下さいる皆さんがいて私は幸せ者だと思います。

最後に 夢は諦めず思っていたら必ず叶う」とい言葉は、本当だったなと実感しました。



電車通所を始めました。最初は作業所の職員さんに見守ってもらい、一人で電車に乗って作業所に通えるように、練習しました。

駅員さんとの関わり方や、どいつ道をごんごんに利用すれば安全に利用できるかなど回数を重ねて体験し、今では一人で通所出来ています。今後は通所以外でも一人で外出できるようになっていきます。

そして、障害を持ってない人がやっている一人暮らしは出来なくとも、私のできる一人暮らしをする中で、障害を持つ人も地域の中で暮らすことが当たり前になって、これから一人暮らしを目指している人たちが感じている『一人暮らしって障害を持ついたら大変だろう。無理なんじゃないか』っていうイメージをちょっとでも軽くして、暮らしやすくなるように地域で生活している皆さんとのつながりの中で活動していきたいと思っております。



イラスト作:きよろりん

## 「一人暮らしと生甲斐」

アイエルセンター障害者スタッフ 山崎 宗晴

十年前に脳出血で倒れ、現在片マヒと高次機能障害があります。一人暮らしは三年目になります。

以前は、父、弟と暮らしていましたが、父は老人ホームに弟は独立し、実家に一人残り一人暮らしが始まりました。

今は、ヘルパーさんが週四日、だいたい一時間から一時間半入っています。調理とお風呂介助をしてもらっています。

買い物は自分で行きます。電動カートに乗り、買い物に行くのですが、片手で荷物を持つ事が難しく困っています。雨の日は杖をつきながら歩くので傘が差せません。レインコートを着ても電動カートの操作をする時片手は濡れてしまい、とても困ります。

ヘルパーさんにもっと入ってもらえるように時間数を増やしてほしいと思っております。

自分で調理も出来るようになりました。得意料理は大好物のカレーです。三日間連続でも食べます。

一人暮らしをしている中で、私には生甲斐があります。障害者スポーツのポッチャや。

七年前にポッチャと出会いました。障害者が一生懸命にボールを投げ、活き活きした顔で、ポッチャをしている姿を見て自分

もやこみたいと思いました。

元々、ソフトローには自信があったけどボッチャはソフトローだけでなく、頭も使いながらボールを投げないといけないので、毎回頭の中で色々と考えてイメージを作ってから一球に思いを込めて投げています。相手が良い場所にボールを投げてきた時に、そのボールをどかすために更に良い場所にボールを投げるのが難しいです。思い通りの場所に投げた時は、思わずガッツポーズが出てしまいます。とても嬉しい瞬間です。

個人戦も真剣で熱くなりますが、チーム戦では、皆の頑張りや順位が上がると、一体感が出てとても楽しいと感じます。ボッチャを始めて良かった事は、仲間がいる事、大会では色々なチームの人と会えるし、近況報告するのが楽しみです。全国大会では、全国に知り合いができて、ボッチャの事、どうやって練習しているかなどの情報交換をします。仲間と話していると色々な刺激を受けて、自分ももっと頑張ろうと思います。

全国大会四位が今までの最高順位になります。目標は、一試合でも多く勝ち優勝を目指したいです。

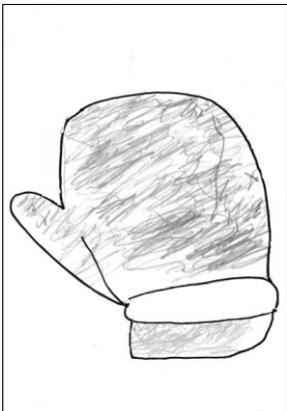
宝塚市は障害者スポーツに力をいれています。一月十四日土日にパラスポーツ応援隊「宝塚夢プロジェクト」が行われました。色々な障害者スポーツが体験できるイベントでした。

ボッチャを始め、吹き矢、射撃、フラインドサッカー、車いすバスケットボール、等色々な障害者スポーツが一同に紹介、体験が

できる内容でした。

私はボッチャの紹介、体験コーナーにいました。体育館のコート二面を使い、ルール説明を先にしてから実際にボッチャをしてみもらいました。ルールが直ぐには理解出来ない人もいましたが、球を投げ始めると楽しそうにされていました。イベントには大勢の人が来ており、障害のある人も無い人も参加していました。家族で来て、小学生の子供も参加していました。体験が終わると缶バッジを貰えるようになっていたので、皆さん色々なスポーツを体験しバッジを集めていました。

障害のある人も無い人にも障害者スポーツを知ってもらい、体験してもらえてとても嬉しかったです。この様なイベントがもっと増えてそれぞれのスポーツをする仲間が増えて欲しいです。



イラスト作:木村 由樹

発行人 関西障害定期刊行物協会 大阪市天王寺区真田山町二一 東興ビル4F  
一九八四年 八月 一〇日 第3種郵便物承認 毎月 一・三・五・七・九の日発行 領価百円

# バザー販売にご協力有難うございます

アイエルセンターあいえる逆瀬にてバザー販売を行っております。お陰様を持ちまして、大変好評をいただいております。

皆様のご協力があることだと感じております。いつも有難うございます。

これからも、地域に根付いていけるように、バザー販売だけでなく、様々な仕事に力を発揮していただけるように頑張ります。

皆様、これからも温かく見守って下さい。

☆バザー用品のご寄付お待ちしております☆  
衣料品・日用品・カバン・雑貨・食器・等  
ご家庭で不要になった物、長年使わずにしまっていた物などのご寄付をお待ちしております。お問合せは下記までお願いします。  
直接の持込みは大歓迎です。

## ☆お問合せ先☆

※アイエルセンター 0797-82-2233

※あいえる逆瀬 0797-20-1006

平日 10時～16時迄にお願いします

## 特定非営利活動法人とことこニュース

編集人 特定非営利活動法人とことこ

編集部 〒665-0882 兵庫県宝塚市山本南 2-6-5

TEL & FAX 0797-82-2233

E-mail sjcil@hotmail.co.jp

【アイエルセンターへのご寄付の方は下記に振込をお願いいたします】

池田銀行 山本支店 普通 28004

特定非営利活動法人 とことこ 理事長 中山君江