

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 〇・一三 四五六七八の日発行 領価百円

KSKP

## 特定非営利活動法人

# とことこニュース

48

とことこ理事長 中山 君江

二〇一八年度がスタートしました。皆さんお元気ですか？  
理事長の中山です。

寒い日が続いております。本当に今年の冬は厳しい寒さですね。インフルエンザも流行しております。皆さんお体に気をつけてください。

今年は、オリンピックの年ですね。二月九日からオリンピックがスタートですね。三月からはパラリンピックがスタートします。ぜひ、障害者の人にも頑張ってもらいたいと思います。

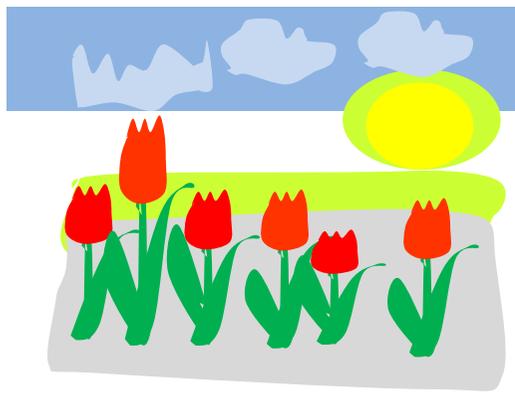
スポーツは、障害があってもなかなる楽しみ、一生懸命に戦っている姿は、心から感動します。

宝塚市でも障害者スポーツ協会が出来てから、障害者がそれぞれの中で、盛り上がりつつあります。

特に新しく加わった、フライングデイスクは十二月に阪神青い鳥学級で、視力障害者が楽しんでおりました。丸い田盤をフライン

プの中に入れて何個入ったかを競うゲームですが、視力がないので分かるかなあ」と心配していましたが、二月の運営委員会で、あのスポーツは楽しかったと感想が聞きました。やってみると面白いです。オリンピックのようにメダルはありませんが、心にメダルをつけております。

私は視力障害者ですが、吹き矢クラブで楽しんでおります。障害者にとってスポーツが生甲斐になっている人が増えてきたのはとても嬉しいです。  
体を動かして元気でいきましょ。



イラスト作:きよるりん

挑戦しました

アイエルセンター障害者スタッフ 奥村 柀

僕は今十九才です。去年支援学校を卒業して、作業所で働いています。

僕はあいえるせんたー逆瀬のライフに行ったら、仲間から二人で山本のアイエルセンターへ電車に乗って帰ってみたらどう?と言われてびっくりしました。まだ僕は先生とバスに乗ったことがあるくらいで、一人で電車に乗れるとは思えませんのでした。

同じ障害者スタッフが僕についてきてくれて、僕は楽しく電車に乗ることができました。切符の買い方を教えてくれました。

山本駅に着くまでにいろんな駅を通りました。乗り降りする時にスロープを駅員さんに頼みました。無事に山本駅に帰ってきました。

バスにも挑戦しました。初めてバスに乗ったらなんと車いすを止める金具が用意されていなくて、車いすを止められないままバスは動きました。僕はドキドキしていました。近くにいたおじさんが動かないように僕の車いすを持ってくれました。優しい人がいて、僕はうれしかったです。

宝塚営業所前に止まった時にやっと金具を用意してくれて、シートベルトと一緒につけてくれました。

バスの中は人が多かったです。

山本のアイエルセンターに着いたらみんなにおつかれさまと言われました。

一回目のバスは、うまく乗れました。車いすの前と後ろの金具を付けてもらい、シートベルトも付けてくれました。ドキドキせず楽しかったです。

三回目のバスは、金具を車いすの後ろ側だけしか付けてくれませんでした。前側の金具とシートベルトを付けてほしかったです。でも、また電車とバスに乗りたかったです。

初めまして

とことこ職員 洲上(すがみ) ゆかり

昨年十一月からとことこ事務所に勤務しております。それまでは、ボランティアもありますが、介護保険制度の前後より高齢者介護に携わり、ボランティアに始まりケアマネージャーまで経験させていただきました。しんどい中にもうれしいことが支えとなり、働きながら資格を取り、今に至っています。比較的体が丈夫だったのと家族のお陰で感謝しています。

認知症高齢者と過ごしたとことや尊敬できる先輩同僚との出会いが自分を鍛え学ぶことが多かったように思います。

高齢者支援の分野では、在宅と施設の両方を経験し自分の中で一応の完結を見たので、何か違う事がしたいという思いが強くなりました。年齢的にも新しい事を始めるには最後の機会だと感じていました。そんな時、とことこの皆さんとの出会いがあつて、「からやちみよう」と決意しました。

かけがえのない家族は、夫と娘一人とメス猫2匹です。男は夫だけで、肩身の狭い…いいえ、ハーレム状態で、うれしい悲鳴(´▽`)/のはずです。実際どうかは想像にお任せします。

子どもの頃から本が好きで、仕事が忙しい時期は読めなかったのが、とことこに来てからは、時間的にも精神的にも少し余裕が出来て、通勤電車の時間が読書タイムになりました。

庭いじりも好きで、狭い庭と鉢にチューリップを二〇〇個植えたので、春が楽しみです。バラが一番好きですが、引越時の植え替えで弱らせてかわいらしいな事をしてしまい、前の家ではピンクルビー色の花をたくさん咲かせていただけに残念で、回復を待っています。温泉も好きで、次女と時々宝の湯に行って疲れをいやしします。

そつと何となく一畝の安らぎは、猫達とです。甘えたり寄り添ったり、いっしょに寝たり、噛まれたり…愛らしい姿。猫が来たら、私あまり怒らなくなりました(子どもにも言われました)。娘たちには思春期の頃からの良い相棒であり、家族同然の存在です。

私は短気でせっかちなところがあり、待つと言つ事が苦手なので、この仕事をすすめるうえで注意したいと思っています。なるべく穏やかでいようと心がけていますが、家では夫が私のサンドバッグ代りです。本来、人見知りや出不精なところがあり、一人でいる事は苦ではない、仕事のお陰で人と接することができています。

とことこに来てから、中山理事長をはじめ職員の方々に教えてもらつたことは新鮮で、気持ちも新たにしています。初めてする事もあり、不慣れで緊張し上手く行かない事もありますが、利用者様から元氣や、気つきを与えていただき嬉しく思っています。

今まで培った事を活かしつつ、初心に返って笑顔で日々の業務をしていきたいです。また、共生社会の実現に向けて、微力ながら自分出来る事をしていきたいと考えています。

何かと至りませんが、皆様今後ともよろしくお願ひいたします。



# ～自己紹介～ ちよちひひらくわー

皆さん、こんにちは。ちよちひひらくわーです。今回は私の一人暮らしの生活を公開します。

私の障害は脳性麻痺です。未熟児で産まれ、一歳の頃に障害がある事が分かったそうです。普段は電動車いすを利用しながら生活をしています。生活全般に介助が必要です。車いすには座れるけれど、それ以外ではバランスが取りにくいです。体幹機能障害とも言われています。

言葉で伝える事が出来るので介助してほしい時は、ヘルパーさんをお願いして、生活のほとんどを介助してもらっています。

食事は、食べやすいようにセッティングしてもらってお願いし、食べる事は自助具を使い自分で食べます。左手人差し指一本を使い、パソコン入力や携帯操作、ゲームだって楽しんでいきます。

趣味は音楽鑑賞です。キンキキッズが一番好きです。昔はパソコンクラブに入っており、ライブによく行っていました。

最近のお薦めは 避妊『くゆづぎん』という兄弟デュオです。優しい感じの曲なので、毎日聴くには癒されています。先日、ライブに行き、メンバーと話をする機会がありました。車いすは私だけだったので座席を自立していたそうです。顔を覚えてもらいました。車いすの特権かなと思いました。とても嬉しかったです。

私は、一人暮らしを始めてもつすべ丸三年六ヶ月経ちます。

私は小学校から親元を離れて寮生活を送ってきました。その後、施設やグループホームでの暮らしを経験し、このまま施設での生活で私の人生は終わっていかぬのかな…とぼんやり思っていました。

施設やグループホームでは決まった時間に決まった事をする毎日でした。職員がいつもいるので困った時はすぐに助けてもらえますが、自由はあまりありませんでした。良い事も沢山ありましたが、その反面色々な人と生活をしているので我慢することも沢山ありました。自分らしく生活が出来ていないと思う気持ちと、自分がどんどん強くなりました。

それと、自分の年齢が上がるにつれ当たり前ですが、したい事や、行きたい場所がどんどん増えていき、もっと私らしく暮らしたい当たり前の暮らしがしたいと思う様になりました。

施設での暮らしの中では、職員との関係性や、仲間との間柄で我慢していた事が増えていきました。それが溜まりに溜まっていくには健康に不調を来たす様になりました。

一人暮らしをして体調が戻るのか心配でしたが、対人関係で悩みを抱えてストレスが溜まる事に耐えられなかったの、一人暮らしを絶対しようと思っていました。

そんな事を考えだすと気持ちは止まらなくなったり、ぼんやりと当たり前の暮らしをしたいなと思っていた事が、なんとか



目標

なるべく  
ぐちを言わない!!  
S.S

ポレポレ  
健康維持!!  
Y.M

先生になりたい!!  
A.Y  
1日30分位歩く!!  
K.S

授産品の  
作成を頑張る!!  
(本と鳥作りたい!!)  
H.R

帰宅の回  
増や  
A

一月位  
豪華客船に乗りたい!!  
H.K  
外での仕事がしたい  
T.N

ジーンズkg  
やせる!  
O.H

笑顔いっぱい  
一年で!  
K.I  
一年で本を12冊  
読みたい!!  
O.S

毎日の仕事が  
楽しくなるように  
努力する  
Y.K

身体を  
大切にしよう  
N.K

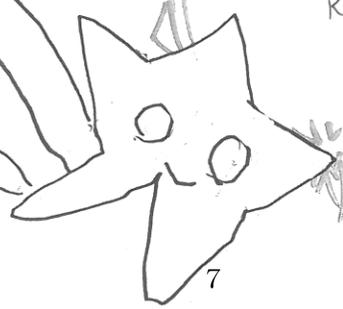
旅行に行く  
S.E  
行きたい場所を  
見つける!!  
O.K

気分を顔  
出

早く人間に  
なりたいよ。  
K.H

貯金を頑張る!!  
O.S

イラスト by きょうりん



ストレンジャーに  
一年楽しくおごち、  
S.N

車の免許を  
取りに行く。  
A.S

人間不信を直す  
S.Y

買い物に  
出かけるぞ!!  
K.K

お金の個人戦で  
勝ちを増やす。  
M.Y

健康に負けない  
頑張り封!  
M.K

イベントに行く  
練習をする  
F.K

仕事をまじめに  
やる  
Y.J

PS4を買いたい  
D.K

スタッフさんに寄り添い  
活動出来るように頑張る  
H.K

ゆくりおごち  
T.K

生き抜きます!!  
K.H

自立生活を自指して  
家を探す。  
Y.M

iPadを  
購入する!!  
T.K

方法を頑張る。  
K.Y

2ハサ-販売を  
頑張る  
H.N

フルーイの本  
お金ためて買いたい!!  
T.N

今年も楽しくおごち。  
K.M

体重を63kgに落とす。  
笑顔で仕事を  
頑張り封  
S.Y

1年かかりで絵本  
アプリがしたいです  
H.Y

バイクに  
いはいきたい。  
N.R



実にならないか、いや、現実には一人暮らしをするんだ！という気持ちに変わっていききました。

生活の全般に介助が必要な私が、どのように一人暮らしを現実させていくのか、最初は全く分かりませんでした。相談したくても反対されてしまうのでは…反対されても、実現させる勇気が持てるのかな…怖い気持ちも捨てきれませんでした。

そこで自立生活支援プログラムに参加する事にしました。

自立生活支援プログラムでは、ヘルパーさんとの関わり方や介助依頼の仕方、日常生活の流れ、具体的な私のしたい生活のイメージを考え、それを実現するために、どうすれば良いのかを考えていきました。

プログラムは施設入所をしている時にスタートさせ、勉強会のような形式で何度も話をし、進んでいきました。終了時にはプログラムを受けた人が集まり、ヘルパーさんに指示を出してサンドウィッチを作りました。買い物から調理まで初めて一人でヘルパーさんに指示を出しました。フィードバックし、上手く伝えられなくて焦りました。なんとか無事にサンドウィッチは食べれる事が出来ました。(笑)

別のプログラムでは泊まりのプログラムもありました。そこでは夜に居酒屋に初めて行きました。夜に一人で出かけたのは人生初でした。

その時はすでに自立されている障害当事者の方の話も詳しく

聞け、リアルな障害者の一人暮らしを教えてくださいました。

その後、実際に一人暮らしをされている障害当事者の家を見学させていただき、その方の生活そのものを見せて貰いました。『ブレイク』と私の中に衝撃が走りました。

ああ、こんな感じなのかあ！』と思いました。こんな風だったら私も出来そうだな！と思いました。楽しんで暮らしている先輩の姿は私にもきくと出来る！と言う自信に繋がりました。それまであった不安ばかりで、ネガティブな私の心が動き出した瞬間でした。

今、私は一人暮らしを楽しんでいます。私の経験がこれから自立生活をされる障害者の皆さんの力になればと願っています。もともと自分らしい暮らしを楽しんで、私が伝えられる方法で、体験した事を伝えていきたいです。

私を見て、多くの方にも知ってもらって、私の様に『ブレイク』と感じてもらえると嬉しいです。これから自分らしく、自分のペースで自分の人生を歩んでいきます。

☆☆ちよこちつぶさん  
イメージイラスト☆☆



イラスト作:ねえさん

☆☆ちよこちつぷさんの生活って?☆☆

ヘルパーさんが交代で生活を支えてくれています。六ヶ所の事業所を利用し、二十人弱のヘルパーさんが入っています。

その管理や、ヘルパー依頼も自分で行っていきます。もちろん、一人で全部!と言いたいですが、それは無理なので、事業所に相談を掛けながら手を借りて管理を行っています。

一人暮らし当初は、ヘルパー管理が上手く出来なくて苦労しました。どうやって相談したら良いのか分からなかったです。伝えたい事を上手く伝える為に、試行錯誤を繰り返してようやく現在のスタイルに落ち着きました。失敗をしながら多くの事を体験し、学びました。失敗は成功のもと...と言つ事が身にしみて分かりました。

家族と暮らしている時や、施設にいる時には多くの人が守ってくれていたのだなと気づかされました。

部屋を借りる時ですが、車いすを利用していると言うだけでスムーズに借りる事が出来ませんでした。

それにバリアフリーの整った住宅は見つかりませんでした。私の希望は、作業所に一人で通える距離である事、風呂、トイレはセパレートです。ユニットバスだと車いすでは利用できないのでセパレートである事は大切でした。部屋の希望と、家賃の希望が叶い、車いすでも貸してもらえぬ部屋は中々ありませんでした。何軒も不動産屋巡りをしやっと、自分の納得でき

ベッド下にもシートを敷き詰めています



る物件に巡り合えました。でも、バリアフリー完備ではありませんでした。

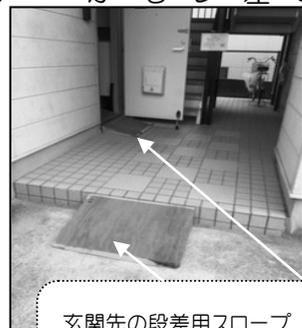
ハイツの一階なのですが、部屋の前と、玄関の入り口には大きな段差があります。風呂、トイレはセパレートですが、それぞれの入り口にも段差があります。それに大家さんからの条件もありました。

まず、部屋の中で車いすを利用するに当たって、床が傷つかない様に何か敷くと言う事、介護ベッドを利用しているのですが、重さで床が凹まない様にベッド

下にも敷物が必要でした。賃貸なので、壁に傷は付けられないので、どのようにして快適に暮らせるのかを考えました。

家族に相談し、父が力になってくれ手作りで色々と作ってくれました。ホームセンターに一人で行き、床に敷くフロアシシートを選びました。それと、ハイツの玄関までの段差と、玄関入ってすぐの段差を解消す

る為に、スロープを作ろうと考え、大工のボランティアさんに頼みました。風呂、トイレの段差を解消する為、父に木材でスロープを作ってもらいました。



玄関先の段差用スロープ  
奥は玄関入り口用スロープ



段差は木材で底上げシートを貼りました

スロープがありますシートを貼りました

部屋とキッチン間にカーテンを取り付けたかったのですが、壁と天井に傷を付けられないので、壁に木の枠を取り付ける事にしました。部屋のサイズを測り、木材を買い、父の手によってバリアフリーの住宅にする事が出来ました。

スロープや、風呂、トイレを木の板で底上げし、フラットにした写真を掲載します。段差で困っている方の参考になれば嬉しいです。

バリアフリーではない住宅も、少しの工夫で自分にあった部屋に改装できるので、バリアフリー住宅にこだわらずに部屋を探してみても良いのではないのでしょうか…。もちろん、家族や、様々な方の協力が必要となります。

自分がどのように暮らしたいのか、何を必要としているのかをゆっくり考えて『伝える』事が大切です。迷いながらも良いので自分の意見はしっかりと言う事が大切だと思います。

家族に迷惑を掛けてしまい、心苦しい思いもありましたが、一人暮らしをする事を両親も応援してくれているのがわかりとても嬉しかったです。部屋を借りる時にお金も貸してくれました。甘えたくはなかったけれど、自分の貯金ではとても足りなかったのです。少しずつ返すと約束をしてお金を借りました。このお金は、最近やっと返す事が出来ました。これでようやく

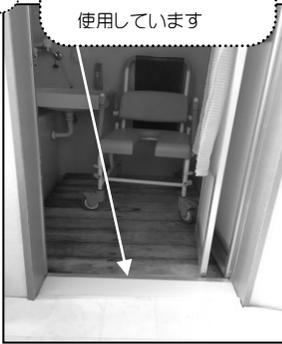
く気持ちの面でも本当に一人で暮らしていると思える様になりました。

暮らしに必要な家具は、有り難い事にほとんどが頂き物で贈り物が出来ました。家具も父がお手製で棚を作成してくれたので、音楽鑑賞用のデッキや、可愛い雑貨を飾っています。

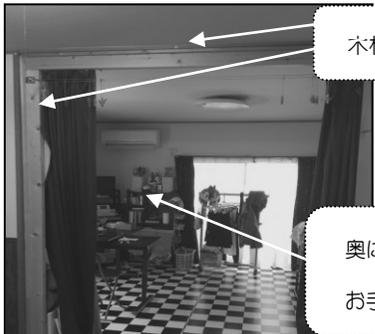
キッチンなのですが、私は自分では調理が出来ませんので、よく入ってもらうヘルパーさんに相談し、アドバイスを受けながら調理してもらい易い様に突っ張り棒を利用して棚を取り付けました。キッチンの使い易さは、自分が使う場所ではないので目がいかなかったのです。いつも支援して下さいありがとうございます。ヘルパーさんとのコミュニケーションをしっかりと取らないと自分の暮らしを守る事も出来なくなります。



父お手製スロープで段差解消しました



段差は木材で底上げシャワーチェアを使用しています



木材の枠

奥には父お手製の飾り棚

床に敷いたシート モトーンでおしゃれに♪  
父お手製の木材の枠をつけました

☆☆自立してから知った事って？☆☆

先程も書きましたが、多くの人の手を借りて自分らしい暮らしが出来ていると思います。人の協力が不可欠な事が身に沁みて分かりました。人並みの生活って言う言葉がありますが、私は今、人並みの暮らしをしているという実感を強く感じています。苦勞もありますが、大きな喜びを感じられる生活が出来ます。これからも、この生活を継続して行きたい！と強く思っています。

もう一つは、何をすることもお金が大切という事です。世の中では当たり前のようにお金が大切、お金があったらなあなんて言う話をしますよね。

施設で暮らしていた時は施設利用料を自分で支払っていたのですが、その他はジューズを買う程度しか自分でお金を使う機会はありませんでした。ですので、日用品はもちろん、金額の大きな買い物は想像もつきませんでした。部屋を借りるに当たって保証金がある事なんて知らなかったので驚きました。

住宅改装の初期費用は思ったよりも金額は掛かりましたが、今となっては快適に暮らしているのはその時にしっかりと準備をした事が活きていると実感しています。何をすることもお金は掛かりますが、自分に必要なものにはお金を惜しんではいけないと感じる事が出来たので良かったです。

冷蔵庫の調子が悪くなり、買い変える事にした時の事です。

冷蔵庫があまりにも高額で驚きました。直ぐには買えなかったのですが、コツコツとお金を貯めて、初めて十六万円もの大きな買い物をしました。心臓が止まるかと思うくらいドキドキしました。その後、順番に洗濯機、掃除機、トースターも買い換えました。

冷蔵庫の買い物でお金を使う事には慣れたので、大金を使う怖さは無くなりましたが、お金は大切だと買い物をすればするほど身に沁みました。汚い話で申し訳ないのですが、一人暮らしをしてみても、いつもお金の事が頭にあります。節約ばかりでは楽しく暮らせないので、どのように楽しみを見つけ、食費にはいくら使っても、光熱費はこのくらい掛かっているし…などを考えないと暮らせないのだと思っています。

「世の中お金よ」と施設の職員さんが冗談で話していましたが、今となってはその言葉がよく分かります。私も今は「お金が大切よ」と口から言葉が出ています。これが言える様になった事も世間を知って一人暮らししている実感です。(笑)

☆☆これからの目標・やってみたい事は？☆☆

叶えたい事が二つあります。

一つ目は、SNS(ソーシャルネットワークキングサービス)で知り合った車いすを利用されている女性がいいます。名古屋に住んでいるので、いつか会いに行きたいです。今はSNSと年

賀状のやり取りだけなので、顔を見てゆっくり話したいですね。一つ年下の方なのですが、私の憧れるカッコいい生き方をされています。刺激を与えてもらええる大切な方です。

二つ目は、作業所の仲間と東京ディズニーランドに行く事です。実際に行ける様に旅行会社と計画を練り、プランの作成をしました。少しお金は掛かりますが、計画を自分達で立てたので必ず実行に移したいです！今年の春頃に行ければいいなあと思っています。

何度もお伝えしていますが、一人暮らしをしてから多くの人の手を借り、有り難さを実感しています。そして自分らしい暮らしを楽しんでいます。

サポートして下さる方に感謝する事、自分のしたい事を伝えて実行に移していく事、これが私の人生の核となっています。これからも自分らしく輝いていきたいです。

今回のごとこニュースを読んで下さった皆さんにも、困ったり、迷ったり、落ち込んだり…喜びがあり、楽しみがあり、そんな自分らしく彩り豊かな生活を送ってもらえると嬉しいです。

## 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