

47

とことこ理事長 中山 君江

皆さん、今年もとても暑い日が続いておりますが、お元気で
すか。

今年の天候は異常で記録的な大雨も降り、大勢の人たちが被
害にあわれて尊い命が失われております。心よりの冥福をお祈
りいたします。そして家を壊されて避難されている皆様、御見
舞い申し上げます。

昔に比べて、日本の天候も変わってきました。一日も早く穏
やかな日が続きますように願います。

何事もないときは、あまり気にかけていなかったのですが、
日ごろから、防災グッズにも関心がいくようになりました。

最近、身体障害者連合会の総会で防災の話をお聞きしました。
いつも人ごとの様に聞いていたのですが、あちらこちらでの
大雨の被害を聞いていると、明日は我が身と思ひ真剣に聞きま
した。

早めの避難と言いますがどこに避難したらいいのか、とことこ

に判断できません。我が家は川に囲まれたマンション住まいな
ので外に出るより上に逃げた方が安全かな？エレベーターよ
り階段で逃げる方が安全かな？と眼が見えないので頭の中で
考えております。

ずっと買わなければいけないと思っていて、なかなか買えな
かった防災袋をお土産にいただきました。中身を見てみました。
「百元ショップで防災グッズは揃えられますよ、家の中にぶら
下げておいて下さい。」との事で、やっと私の部屋に防災袋が
ぶら下がっております。防災袋には自分に必要な備品を入れて
おきましょう。最低十個ほど必要だと教えてもらいました。
千円でグッズは揃えられます。

障害者にとって一番困るのがトイシです。黒いゴミ袋が携帯
のトイシに代用できると聞いて、そうだなと感じました。

新聞紙を刻んでおくと良いそうです。もらった防災袋の中に
何枚かゴミ袋を入れてくれていたので、私にとって他に必要な
品を補給しました。笛は視力障害者にとっては必要ですが、手
が不自由な人、吹けない人は自分でどうやって助けを呼ぶ事が
できるか考えてみなければなりませんね。

例えばどこかに当てる鳴らす事が出来る鈴とか、一番大切な
常備薬等、防災袋に入れて日頃から防災に心を向けましょ
う。
私への戒めでした。

支えあえる関係を目指して

関西学院大学 講師 鈴木 昌子

初めまして、今年の四月から、入浴や移動、家事など生活全般にわたり、お世話になっております。

神戸から引越して来て五年になりますが、自立支援の事業所が見つからず、生活は不安定な状況が続いていました。

今春、六事業所と契約し、やっと最低限の暮らしができるようになりましたが、余裕はなく、未だ、不安定な状況が続いています。生き辛さと息苦しさを覚える日々です。

そんな中で「こじこじ」さんが支援してくださったおかげで、心強い限りです。

私は支援者と利用者は、互いを尊重しあい、支え合える関係でなければならぬと思っています。利用者だからできること、いいえ、利用者にはできないことがあると思っています。ありがとうございますと感謝することもそうです。お疲れ様と労をねぎらうこともそうです。

苦情や愚痴で社会の本質を変えることはできません。

支援者と利用者が互いを尊重し、支え合う良好な関係を築けた時、社会は必ず変わると私は信じています。

中山 宝塚市にお帰りなさい、昌子さんにちょっとお伺いします。以前宝塚にお住まいの頃と比べて宝塚市はどう変わっていましたか？

鈴木 あのね、まず感動した事がありました。多くのお店に補助犬の入店可のシールが貼られている事です。私は五年前まで神戸に住んでいたのですが、神戸では大きなお店でシールを貼っているのを何店舗か見た事がありましたが、宝塚みたいに沢山貼られていた事は、すごいと感動しました。

補助犬が守られている、シンシアの町宝塚だと思いました。そして補助犬の銅像も見ました。

中山 補助犬のシールは補助犬のボランティアのグループの人や市民がお店を一件ずつ回って、何年もかかって啓発運動をしたのですよ。

鈴木 でしょうね。どの町に行ってもこんなに貼られていますでした。嬉しい事ですな。

中山 残念に思った所はありますか？

鈴木 いろいろありますよ（笑）生活面でいうと道ですね。私は電動車イスなので、便利で安全だと思い宝塚駅近辺に住んだのですが、道がガタガタで外出するのがとても辛いです。引越してから三回もひっくり返りました。

痛さとショックでしばらくそのまま動けませんでした。だから一人で外出が出来なくなりました。とても怖いのです。普通の道でも段差が多くて、安全なはずの歩道も路面がガタガタな上に斜めになっていて、非常に危険です。坂道が多いのは仕方がないですが、もう少し危険がない様に整備できませんかね。

あと、子供たちからジロジロと見られることも多いですね。こういう視線も差別ではないでしょうか。

中山 『宝塚市障害者差別禁止条例』が施行されています。一番傷ついた言葉は何ですか？これから宝塚市に望む事はありますか？

鈴木 結婚した頃、会う人会う人に赤ちゃんはまだですか？子供は何で作らないのかとよく聞かれました。私はとても嫌でした。聞く人からすると挨拶みたいな事なのでしょ

うけど・・・。

あなたに何が出来るとか、言われるのも嫌な言葉です。

私が大学を卒業した頃は、障害者の就職先はありませんでした。障害者は、何もできないと思われていた様でした。

車イスの私を見て可哀想にね、と言われる事も不快です。私は身体的には不自由だけど、可哀想な人ではないです。

これらははっきり言って差別です。差別は無意識で何気なく言った言葉や、行動、態度から始まります。

宝塚市は、障害者差別禁止条例と言う立派な事を進めてくださっているのです。中身ある制度になることを願います。器だけ立派なものでなく魂のこもったものに・・・。皆で力を合わせてやっていかなくてはと思っております。

差別って何でしょう？皆さんも今一度差別って何だろうって考えて下さい。

私達障害者にも、障害のない方にも暮らしやすい優しい町を作っていこうじゃないですか。

今回は障害者の一人暮らしを大公開！私の自立生活公開というテーマで、特集を組みました。

自立生活をしてみたいけれど、障害があるからどうしたら良いのか悩んでいる方、今現在、頑張って自立生活をされている方、もっと自分らしく暮らしたいのだけれど…。と思っておられる方、当事者だけでなく、ご家族、支援者の方にも読んでいただき『自立生活を行う事・継続していくためにはどうすれば良いのか』を感じ取ってもらえると嬉しく思います。

公開していただいた自立生活はあくまでも、なごんさんの生活、なごんさんの障害に合わせた生活です。自分らしく毎日を過ごしている様子をご紹介しております。



イラスト作：きよろりん

「なごんさんってどんな人？」

なごんさんと一緒に作業所で働いている仲間になごんさんについてインタビューをしてみました。

☆なごんさんの働いている作業所って？

機関紙の編集・バザー商品の値付けと販売・コーヒーと焼き芋の販売・授産品の製作販売・チラシ（作業所の紹介等）を印刷・配布しています。チラシを近隣の住宅やマンションに手分けして投函しています。その他、パソコンで行事の計画書を作成したり、地域の小学校に障害者の暮らし等を講演したり、と多岐に渡っています。

その中でも、機関紙の編集は、なごんさんの担当の仕事です。いつもコツコツと頑張ってパソコンと向き合っています。

一生懸命にやっている姿は、皆の励みになり、そしてそれは皆のお手本にもなっています。

素晴らしい事だと思えます。これからも頑張ってくださいです。

☆なごんさんの人柄って？

優しいところもなごんさんの魅力の一つだと思います。なごんさんは皆に話しかけて、そして皆の話を聞いてくれます。人の話を聞くときは、その人の立場に立って、最後までしっかりと聞いてくれます。プライベートでの難しい話も相談に乗ってくれます。楽しい話の時は、笑顔で聞いてくれます。その笑顔が素敵で、穏やかな方だと思います。そして、物事をよく知っているので安心して話をすることが出来、頼りがいのある方だと思います。

☆ごは直してほしいなあ…どうしてごは直して？

なごんさんは意見を言う時は強くは言いません。自分の意見を押し通すこともありません。人に対して優しいのはとても良い事だと思います。ただ、平和主義なのか元々が控えめな性格なのかは分かりませんが、自己主張が乏しい感じがします。

普段は物静かなタイプで、目立つ事が好きではないのもっと自分をオープンにして「実は変な人！」というイメージを付けてもいいのかもしれない。きっと本人は嫌がると思います
が…(笑)

初めに書いた通り、なごんさんが一生懸命に働いている姿は、皆の励みになりお手本となっています。これから一緒に頑張らしましょう。いつまでも私達の仲間であってほしいです。

自己紹介、ペンネームなんですか

皆さん、こんにちは。なごんです。今回は私の自立生活、どんな生活をしているのかを公開します。

私の障害は「小脳変性症」という病気です。症状はバランスが取りづらくて真っ直ぐ歩けません。こげやすいです。外では杖を使っています。右手右足が震えるので右手で物を持つ事が出来づらいという症状があります。食事の時はスプーン・フォークを使っています。進行性の病気なので、長年一人暮らしは出来ないと諦めていましたが、どうしても自立生活がしたいと悩み、周りの方達の支援もあり、とうとう昨年の二月に作業所の近くに部屋を借りる事が出来ました。葛藤しながらも自立生活を始める事が出来たのです。

「障害があつてどのように生活しているのか？」不思議に思っている方もいると思います。少しでも多くの方の自立生活を叶える参考にして欲しいと思い、私の生活を細かく紹介します。私は右手が震えるのと肩関節を痛めたので腕が痛くて、包丁が持てません。女性ですが調理が出来ません(涙出来ない事はヘルパーさんに依頼しています)。

ヘルパーさんの入っている曜日と時間は、月・火・木・金曜日の夕方一時間と、月・金曜日は午前の一時間ずつ入っています。主に調理をしてもらっています。

水・土曜はデイサービスに通っています。ヘルパーさんが入らないので、残り物や、冷凍食品などを温めて食べています。デイサービスではリハビリも行っていきます。

家でお風呂に入る時はバランスが取りづらいのと、一人でお風呂に入るのが怖いので、シャワーを浴びるくらいで済ませています。デイサービスではお風呂に入れるので助かります。職員の方が見守りしている中で入浴が出来るので嬉しいです。

訪問看護師さんに週に一度水曜日に来てもらっています。爪を切ってもらったり、血圧を計ってもらったり、軽くマッサージをしてもらったりして体調管理をもらっています。心配事があれば相談に乗ってもらえます。安心して生活しています。そして毎月二回の通院があり、いつも一人で病院に行きます。電車で行きます。歩行がしづらいので駅等の階段は、手すりを持ってゆっくり登り降りをするように心がけています。

～住居の紹介～

週に四日は作業所に通つので、作業所付近まで歩いて通える物件を探しました。一階の部屋が空いていたので迷わず申し込みました。これから病気が進行した時の事を考えて一階の方が絶対に安心だと色々な人にアドバイスをもらい、決めました。

間取りは2LDKです。一人では少し広くて和室六畳と四畳

半とキッチンとダイニングです。物置と押し入れが広い所が気に入っています。日当りも良く、朝に雨戸を開けると日が入るとも気持ちがいいですよ。実家ではベッドが置けなくて、布団で寝ていたのですが、起床時に時々かけてしまい裸によく穴をあけていました。自立してからは部屋にベッドが置けたので、ベッドをレンタルしました。今のところかけていません（笑）窓の外にプランターが置けるようになっていたので、好きなゼラニウム



ラニウムの花を植えました。一昨年は、花を咲かせてくれなくて淋しかったのですが、今年は次々と花を咲かせてくれました。もっと色々な花を咲かせていきたいと思っています。

家賃は銀行引き落としにしています。預金の残高確認をしないとけません。月一回は必ず銀行に行きます。

近所付き合ひも大切です。たまたまですが、隣の家の方が民生委員をされているので、よく声を掛けてもらっています。安心して暮らしています。今まで実家暮らしで自分の好きに出来なかった事が一人暮らしを始めて出来るようになり、とても解放感もあります。

部屋には大好きな「くまのプーさん」の物を沢山置き、一人の空間を楽しんでいます。

↳一ヶ月の生活費大公開

- ・家賃：五万円
- ・光熱費：八千円程度
- ・食費：一万二千円程度
- ・医療費：五千円
- ・ヘルパー代：七千円程度
- ・デイサービス代：八千円程度
- ・レンタル代：千三百円程度
- （ベッド、手すり）
- ・その他：五千円程度

* 特定疾患で四〇歳以上なので介護保険が優先されるためヘルパー代は一割負担となります。

大まかですが、月々十万円程度かかっています。

生活費は障害が今より軽かった頃に働いていた時の預金と、障害基礎年金を使い、親に頼らず、どうにか生活出来ています。

無駄使いをしないように心がけています。

買い物は重たい物等は宅配サービスを利用し、普段の買い物はデイサービス利用時に週二回連れて行ってもらいます。献立に合わせて食材を買っています。

たまに日曜日に実家に帰ると母と近くのスーパーに行く事もあります。その時はちゃっかり母に甘えて食材を買ってもらいます。

↳ヘルパーさんへの依頼の仕方など

一人暮らしを始めた当初は、ヘルパーさんにして欲しい事をどうやって伝えたら良いのか分かりませんでした。

頼み方が下手でヘルパーさんが気を配ってくれ、食事の支度をしてくれたり家の掃除などをしてもらったりでした。

しばらくするとだんだん慣れたのか？それとも厚かましくなったのか？今はしてもらいたい事を迷わずに頼めるようになりました。

以前は自分で出来ない事だとわかっていながらも、無理をして自分では出来ないと思いやってみると失敗し、落ち込んだ時もありました。失敗を繰り返して、手伝ってもらったべき事、自分で出来る事が分かるようになりました。

不安ながらも洗濯機を回す、洗濯物を干す(高い位置にある物干し竿は手が届きにくいです)・取り込む・ゴミ出し・簡単な掃除などは毎日自分でしています。細かい掃除や、掛け布団の交換・扇風機を出してもらったりなどはヘルパーさんに依頼しています。

掛け布団や、毛布を出すなどは、実家にいた頃は母がいたので、そういった事に気を遣う事などはヘルパーさんが教えてくれ、今は自分から頼めるようになりました。



生姜焼き キノコの炒め物 中華風

冷 麺

カレーライス サラダ

マカロニサラダ ハンバーグ

野菜中心で献立を立てています。ご飯は1度に2合炊き、小分けして冷凍しています。残った食材は冷凍して無駄のないように心がけています。

〜夕ご飯大公開〜こんな物食べています♪
私は献立を立てるのは苦手ですし、好きな物しか食べない傾向があるのでヘルパーさんに助言をもらいながら二週間ごとに献立を立てるようにしています。

〜ガイドヘルパーを利用して買い物に行きました〜

先日、部屋の模様替えをしたくて近くのニトリに買い物に行きました。テレビを見る時に首が痛いのと、腰も痛かったので座り心地のいい椅子を買いました。夏用のピンクのカーペットも買いました。カーテンもピンクなので、可愛い部屋になりました。欲しい物はいっぱいあるのですが、無駄使いはしないように気をつけています。



座椅子は、テレビ台の位置が悪く、首が痛かったので、ヘルパーさんに相談をして、背もたれの高い物を選びました。今は快適にテレビを見えます。居心地の良い部屋になりました。お昼ご飯に大好物のパンケーキを食べました。ふわふわとても美味しく、小食の私ですが、大きなパンケーキをペロッと食べました。たまの外食は気分転換になります。

外出は、月に一度程度ガイドヘルパーを利用します。映画、買い物、水族館、コンサート、等、に行きました。

♪叶った夢！♪

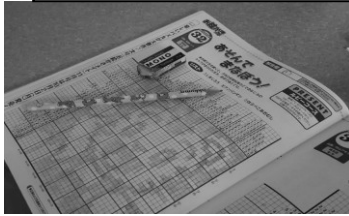
前々から行きたかった大好きな「谷村新司さんのコンサート」にガイドヘルパーさんを利用して行きました。席は一階席の良い席で始めから周りの観客は、ノリノリでした。谷村新司さんの面白いトークから始まり、私の知っている「アリス」の曲を次々と歌って、盛り上がり最後には、恒例の「昂」で幕が降りました。私も興奮して楽しかったです。

実家暮らしでは母がうるさいので夜の外出は出来ませんでした。なので、自立してすぐにコンサートに行き、自分の時間を満喫しました。夜の外出は高校生以来かなあ…(笑)
長年したためてきた夢が叶いました。凄く楽しかったです。

♪趣味・自宅での過ごし方♪

夜寝るまでお絵かきロジックを鉛筆と消しゴムを使い毎日解いています。なかなか解けなくて諦める事もありますが、絵柄が出てくると嬉しいので、次々と解いてみたくなり時間を忘れてしまいます。

しまじろうができました



ケーブルテレビが無料で見られる物件だったので、相棒や、昔のドラマを楽しんでいます。夜更かししない程度に(笑)
これから他の趣味を見つけていくのも私の課題の一つです。

♪自立生活をしてから思う事 あれこれ♪

何も予定のない日曜日は実家の母の様子を見に帰っています。母が高齢なのに家を出てしまったので、少し罪悪感があります。時間があるときには実家に様子を見に行きます。

同居していた時は、うっとうしいと思っていましたが、離れて暮らすと良い関係になり、素直に話が出来るようになりました。母を心配させないように心がけています。

一人で暮らすようになると母が様子を見に来るのでは、色々口出しされるのではと思っていましたが、一年半経った今でも一度も部屋に来ないので少しは安心してきているのかなあと思っています。

昨年末に熱を出して寝込みました。お正月でヘルパーさんが来ない時だったので、とても困りました。なんとか病院には行けたけど、食事と飲み物が自分で冷蔵庫まで取りに行けず苦労しました。自力で頑張りましたが泣いて暮らしていました…

一人で淋しい時もありますが、今はこれまでになく最高に体調も良く、好きなように外出もしています。仕事も休まずに行けています。自分らしい生活が出来ているので自信がつかしました。毎日楽しく暮らしているのも身も心もいきいきしています。私が自立して感じる事は、沢山の方に手助けしていただく事が多いので「有り難うございます。」と感謝の気持ちを忘れなようにしています

「これから」の目標

旅行に行きたいと思っています。ヘルパーさんの利用時間が少ないのでどうしたら良いのか？が難問です。

今行きたい所は、東京アイズニーランドと北海道です。そのためにも贅沢せず暮らしています。コツコツ五百円玉を空き缶に貯めています。いつかは絶対実現させます。

仕事では、ピアカウンセリングを自分で勉強してきたので、それを活かして仲間の相談に乗り、一緒に解決して行きたいなあと思っています。人生経験を活かして、仲間に寄り添って行きたいです。

今の一人暮らしを継続していく事を願いつつ、これから自立しようと思っている方の参考にももらえたらなあの思いで書きました。

なごんさん
イメージイラスト

イラスト作：k



新しい作業所と新たな目標

あいえるせんたー逆瀬一同

今年の四月から生活介護に移行するため新しい作業場所あいえるせんたー逆瀬「お」（ライフ）ができました。

生活介護といえは、生活全般に必要な介助を提供するというイメージがありますが、あいえるせんたー逆瀬では、自立生活を目指すメンバーに向けて、実際に一人暮らしをしている、あいえるのメンバーが生活の中でどういった事に困っているか、逆にどんな視野が広がったか、それぞれが持っている情報を交換しています。

他にも、パソコンを使って年三回の企画、バザーの計画書や報告書の作成をしたり、宝塚市内を中心に小・中学校を訪問して自分たちが地域で生活していく中で、困った事や大変な事、普段の生活の様子を伝えています。最近では、市内だけでなく、少しずつですが市外の小・中学校、宝塚市の市役所の職員研修も行かせて頂いています。

今まで一つの作業所に沢山のスタッフがいて動きにくかったのですが、新しく作業所ができた事によって、引き続きバザー販売をしているワークとライフに分かれて仕事をするようになったので、仕事がしやすくなりました。その結果、仕事の効率もアップできています。

ですが、課題も見えてきました。

誰がワークでバザー販売をするか、職員さんの配置はどうするのか、どうやって割り振っていけばいいかを毎朝決めるのが難しくなってきたので、障害者スタッフリーダーと職員で話し合っ、シフト制にする事にしました。



あいえるせんたー逆瀬 Life

今では、それぞれがその日、取り組む仕事ははっきりし、仕事がいやしくなってきました。

そうやって日々の課題に対して一人で取り組むのではなく、仲間で課題を見つけ、解決していく、それがあいえるせんたーの良いところだと思っています。なので、少しずつやり方を変えて、その人に合わせたやり方で、達成感や、やりがいを感じながら仕事が出来る環境を作っていくことがあいえるにとつての、新たな目標だと思っています。

障害者スタッフと職員、力を合わせてみんなが、充実した日々を送れるようにしていきたいと思っています。これからもよろしくお願ひします。

『よろしくお願ひします』

介護支援センターとことこ職員 中山 かおる

介護支援センターとことこでは障害をお持ちの方への介護派遣の仕事をしています。

さてこの度、永らくサービス提供責任者を頑張って頂いていた方が五月末をもちまして寿退社されました。本当にお疲れ様でした。心より感謝とお祝いを申し上げます。

そしてご協力いただいていた皆様本当にありがとうございます。ありがとうございました。

それに伴い、不慣れながらもサービス提供責任者を引き継がせて頂くこととなりました。行き届かないことも多々あるかと思ひます。ご不明な点などありましたら、事務所までご連絡下さい。

ご迷惑をおかけしますが、精一杯頑張らせて頂きますので引き続き宜しくお願ひ致します。

さて現在、とことこでは、共に障害をお持ちの方への生活支援をして頂ける常勤職員の方と、ヘルパーさんを募集しております。

ヘルパーさんは短時間でも週一回からでも歓迎です。傍にいらることや少しのサポートをして頂けるだけでもその方の助けになることがあります。

どうすれば利用者様にとって、その方らしい生活が出来るかを一番に考えて、利用者様の指示を聞きながら活動して頂くお仕事です。

詳しい活動内容や時間に関しては、介護支援センターとことこまでお問い合わせ下さい。ご連絡お待ちしております。

暑い日がまだまだ続きます。水分補給をしっかりとって夏を乗り切らして下さい。

☆☆お問い合わせ先☆☆

障害者情報クラブ介護支援センターとことこ

〇七九七―七七一九二九九〇

平日九時～十七時迄にご連絡お願いします。



イラスト作：きよろりん

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