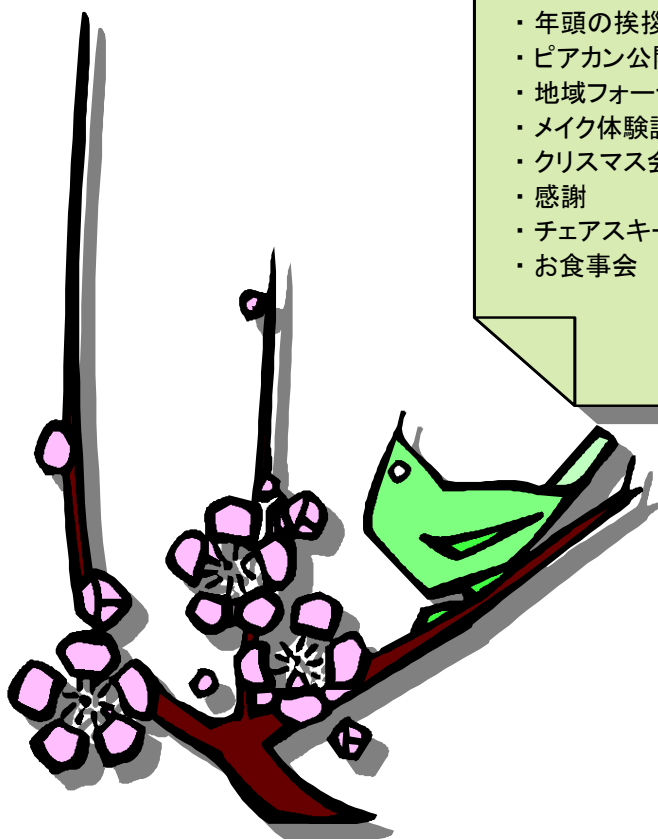


CILとちぎ通信

第6号 平成23年1月31日発行

- ・年頭の挨拶 2
- ・ピアカン公開講座 3
- ・地域フォーラム in とちぎ 5
- ・メイク体験講座 6
- ・クリスマス会 9
- ・感謝 10
- ・チェアスキー 11
- ・お食事会 12



じりつせいかつ
自立生活センターとちぎ

〒321-0924 とちぎけんうつのみやししもぐり ちょうめ ほん ごう らん とう
栃木県宇都宮市下栗1丁目20番7号エルディム蘭A棟103

でんわ
電話・FAX：028-638-2538 E-mail：ciltochigi@silver.plala.or.jp

URL: <http://www11.plala.or.jp/ciltochigi/index.htm>

新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

昨年は、新年会、バーベキュー大会、自立生活プログラム、クリスマス会の恒例行事と、4月に障害者差別禁止条例についての学習会、7月に差別禁止について考えるワークショップ、10月は、ピア・カウンセリング公開講座、11月には、障害者向けメイク体験講座を行いました。多くの方々に参加していただき、新たなお付き合いが出来た充実した1年間でした。

今年、2ヶ月に1回の頻度で、催しを行う企画を立てています。料理教室、防災訓練、メイク講座、外出体験、ピア・カウンセリング、カクテル作り等を考えています。

また、昨年は、栃木県内の36障害者団体が加盟する、栃木障がいフォーラム(TDF)が障害者団体の交流、情報交換の場ということを目的に設立されました。



今年、さらに他団体との交流を深め、障害者間のネットワークが構築されればと考えております。

障害者基本法の改正法案が、平成23年の通常国会へ提出される見通しです。障がい者

制度改革推進会議で「障害者制度改革の推進のための第二次意見」が取りまとめられ、この意見がどれだけ、基本法に反映されるかを見ていかななくてはいけないと思います。この基本法は、総合福祉法、差別禁止法、学校教育法、バリアフリー新法など、関連する国内法の基本となる法律だからです。

今年も自立生活センターとちぎでは、上記の催し、学習会、他団体との交流、福祉制度への意見等の活動をしていきたいと思っておりますので、皆様のご指導とご協力のほどをお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

自立生活センターとちぎ 代表 齋藤 康雄

ピアカウンセリング公開講座

10月24日、とちぎ健康の森に自立生活センター日野の秋山浩子さんを講師にお迎えしてピアカウンセリング公開講座を開催しました。まだまだ馴染みのないピアカウンセリング（略してピアカン）というものを多くの方に知ってもらいたいということから、障害の有無に関係なく参加してもらえるように公開講座とし、定員の30名を超える方々に集まってもらいました。参加者全員が真剣に講義に耳を傾け、実際のピアカンを実験する演習にも積極的に参加している様子で、実りの多い講座になったと思います。もっと深くピアカンを理解したいとの感想も多く、次回は時間を長く取った集中講座を開催したいと考えています。



講義中の様子

ピアカウンセリング体験講座に参加して

ともみつ みつこ
友光 光子

私が栃木県でピアカウンセリング講座が開かれることを知ったのは既に申込みが締め切られた後でした。駄目もとで問い合わせたところ参加させて頂ける事になりましたが、1度も行ったことのない健康の森、視覚に障害のある私は講座を行う会場に辿り着けるだろうかと少し不安でしたが「まあ、行けば誰か居るだろうしどうにかなるだろう」と暢気に構えて当日を迎えました。

当日エレベーターを探していると、誰かの気配を感じ「すみません！」
運良く講座のボランティアスタッフの方だったので会場まで案内して頂
くことができました。

午前中は八王子のヒューマンケア協会からいらしたピアカウンセラー
の秋山さんからピアカウンセリングの歴史や理念、意義などについてのお
話しを伺いました。「自立とはどういう事か」の話のときに、肢体不自由
の方がリハビリのためにシャツのボタンを1時間掛けて1つはめるよりも、
ヘルパーやボランティアの人に5分で留めてもらい、残りの55分を勉強
や趣味に費やし、自分でやりたいことを周囲の人の力をかりながら自分で
決めて、自分らしく生きるという話がとても印象に残りました。



午後からは机を取払い、みんなで車座になって
ワークショップを行いました。私はよく「普通っ
て何だろう、同じって何だろう」と自分の気持ち
が今どこにあるのか分からなくなる時があります。
本音で語ることはとても難しいことですし、相手
の人の気持ちになって傾聴することも忍耐がいり
ます。ですがここにいるみんなも私と同じように自分の気持ちときちんと
向き合いたくて、生き甲斐ややりがいを見出したい、達成感を感じたい、
自己受容や存在認知を感じたくてこの場所にいるのかなと思うと自然に
自分に正直になれる気がしました。

New and Goods やセッションを繰り返していくうちに、自分のこと
が自然に好きになり、相手のことも思いやるできるようになり、み
んな優しくなれるとピアカウンセリングの重要性をひしひしと感じまし
た。

私が子どもの頃、ポリアンナ物語というアニメがテレビで放映されて
いました。「良かった探し」の大好きな女の子ポリアンナが、どんなに寂し
い時でも、どんなに悲しい時でも、すごく困った人がいても、決して非難し

たり卑下したりすることなく、良かったを探し周りの人の心を開いていくという物語だったと思います。ワークショップの最後に、ひとり一人が感想を言っているのを聞きながら、ふとポリアンナ物語のことを思い出して、栃木県でもピアカウンセリングの輪が広がり、自分にも相手にも良かった探しができるほっとできる居場所ができ、そこで集中講座や長期講座、リーダー育成講座などが実施できたらどんなに素晴らしいだろうなと思いながら会場を後にしました。



講座修了後の集合写真

障害者制度改革について考える地域フォーラム in とちぎ

内閣府主催の障害者制度改革について考える地域フォーラムが、1月15日にとちぎ福祉プラザで開催されました。会場には定員の220名を超えたのではないかと思えるほど県内各地からの参加者が溢れ、関心の高さが窺えました。自立生活センターとちぎは実行委員としても関わり、裏方として受付の手伝いもしました。

フォーラムはまず、障害者制度改革推進会議のメンバーである中西由起子氏により改革の基本的方向について基調講演があり、その後「地域からの発信」として4人のシンポジストによる討論が行われました。また会場から、障害者制度改革の推進のための第1次意見、第2次意見を踏ま

え、県内の各団体がそれぞれの立場で意見表明を行い、自立生活センターとちぎとしても意見を表明いたしました。

推進会議の意見が今後の法改正にどれだけ活かされるかは、今後の私たちの生活に深く関係することなので、注意深く見守っていきましょう。



意見表明をするCILとちぎ代表



シンポジストの方々



中西さんを囲んだCILとちぎスタッフ

障害のある方のためのメイク体験講座

普段メイクをする機会のない方も、これを機にメイクに関心を持ってもらおうということで、プロのメイクアーティストの福田恵子さんの協力を得て、メイク体験講座を開催しました。

6名の参加者に対し、福田さんの他、美容師の市川さん、障害があつた普段からお化粧を楽しんでいる先輩の飯村さんという充実の講師陣が揃い、メイクをしてもらいつつ、質問にも答えていただき、最後のお茶会でも化粧談義に花が咲き、楽しい講座になりました。

当日の会場の「ぽ・ぽ・ら」は女性率80%以上だったと思います。



たいけんこうざ さんか メイク体験講座に参加して

ふくだ とおや
福田 透弥

11月7日にメイク体験講座がありました。大塚雅子さんに誘われたので一緒に参加しました。

こうざ なが 【講座の流れ】

- ① 講師の先生、補助者の方の紹介
- ② 実演 洗顔の方法からメイクアップ、メイクに合う髪型まで実演してもらおう
- ③ 参加者もメイクをしてもらおう
- ④ お茶会



かんそう 【感想】

私は基礎化粧品はしていますが、メイクはしていないので大変参考になりました。メイクは初めてで、何をどこに付けたら良いか？など疑問に思っていたことを質問しました。沢山質問してしまいましたが、早く答えていただきました。

洗顔の方法を実演してもらった時に、「洗顔が大変な時は、蒸しタオルで顔を拭くだけでも効果がある」と聞いたので、早速実践しています。

参加させてもらえて良かったと思っています。



たいけんこうざ さんか メイク体験講座に参加して

おおつか まさこ
大塚 雅子

私自身、メイクに興味は持ち始めたものの、具体的にどうしたら良いのか分からなかったところを講座の中で講師の方に質問し、解決出来たのでとても良い日になったと実感しました。

やはり、少しでもオシャレをすることで気持ちの持ちようも違ってくると思いますし、社会人としての身だしなみという意味でもこれからも続けていこうと思っています。

本当にありがとうございました。

こうし ふくだけいこ
講師の福田恵子さんからのコメント

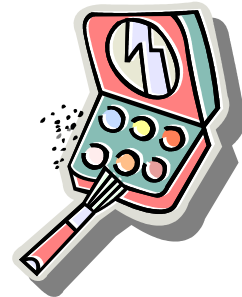
だい かいめ
第1回目のメイクアップ講座参加者の皆様、そしてスタッフの
みなさま、つか さま
皆様、お疲れ様でした。すこ さんこう
少しは参考にしていただけましたか。

じかい じかん と たい
次回はもっと時間を取って、1対1のアドバイスができるといい
なと思います。おも ぜんかい さんか かた
前回の参加の方、またこれから参加される方、メイ
クのたの たいけん
楽しみ、テクニックを体験してください。

ふただ あ こと たの
再びお会いできる事を楽しみにしております。



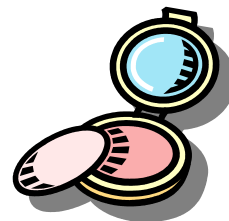
熱心の実演を見守る参加者



お茶を飲みながらも
追加の質問がとまらない様子



メイクが終了した後の集合写真



クリスマス会

箱石 充子

CILの毎年恒例のクリスマス会を12月19日に開催しました。

いつもはプロの音楽やアマチュアの落語家をお招きしていましたが、今年は、がらりと中身を変えて誰もが参加して楽しめるものと言う事であれこれ話し合った結果、デコレーションケーキ、キャンドル、マツボックリのツリーを作ってみようと言う事に決まりました。事前に事務所でやってみたところ、キャンドルはやめてケーキとツリーに絞りました。

当日は、朝早くから唐揚げや、まぜご飯をつくらたり会場づくりと大忙しでしたが何とか始まる時刻には間に合いました。外部からの参加者を含め30人前後でした。

さて、お楽しみのクイズやビンゴゲームでプレゼント交換。その後、ケーキの材料を各テーブルごとにくばられました。アイデアを出し合いながら自分達で一生懸命作りました。どれもこれも、綺麗に美味しそうで見事な出来栄です。それを食べながら、いろいろおしゃべりに花が咲き、和気あいあいとした、楽しいひと時でした。

ただ、マツボックリのツリーは時間の関係上作れなかった事が残念です。ツリー作りはもちろんのこと、またみんなで楽しめるものを企画しますので期待しながらぜひ来年も参加してくださいね。「あっこの機関誌が皆さんの手に届くころは年が明けてるわね。」お待ちしております。

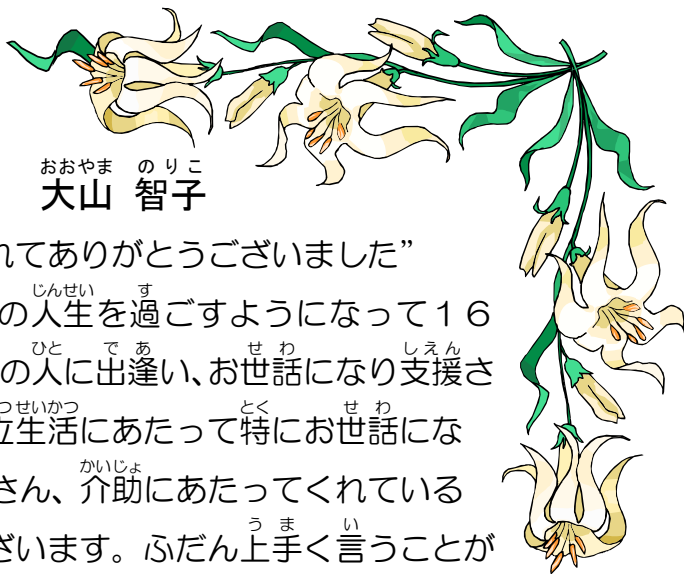


自慢の手作りケーキを前にして



サンタクロースを中心に集合写真

かんしゃ
『感謝』



おおやま のりこ
大山 智子

“お母さん、今まで育ててくれてありがとうございました”

私が障がい者になり第二の人生を過ごすようになって16年目になりました。その間多くの人に出逢い、お世話になり支援されて今の生活があります。自立生活にあたって特にお世話になっているCILのスタッフの皆さん、介助にあってくれている皆さん、本当にありがとうございます。ふだん上手に言うことが出来ない私ですが、心から感謝いたします。

『いつもありがとうございます』

今年そうそう突然母を亡くしました。母をおくりだす準備、最後の時間を可能な限り側で一緒に過ごすことができました。

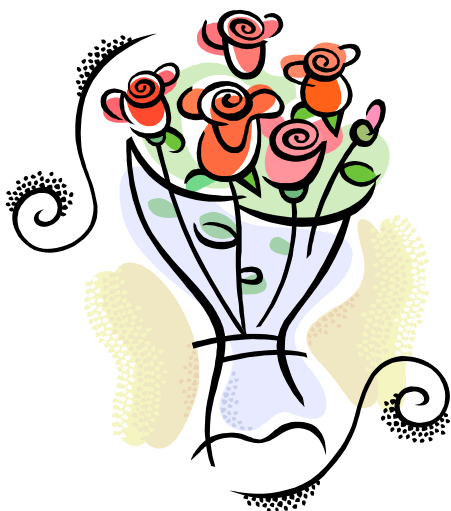
数年前の父の葬儀では社会的制度も支援もほとんどなく、父とゆっくり最後の別れをすることも出来ない、自分ひとりでは動くことも出来ない障がい者の立場に悔しく悲しい思いをしました。

子どもが親の最後の世話をしてあげたいということは、一般的に当たり前のことだと思えます。今回母の式準備や参加ができたのも、自立生活の先駆者のCILスタッフの皆さんが地域の障害者福祉支援をきりひらいて

くれたおかげです。

人として必要な支援を受けられることに感謝いたします。

福祉制度の改正案が水面下で動いています。障がい当事者にとって、活かされる良い新法ができあがるよう願うばかりです。そのために自分でも出来ることは、積極的に参加して行こうとおもいます。



チェアスキー

たまたまC I Lとちぎの事務所に遊びに来た遠山さんがチェアスキーに行ってきたというので、話を伺ってみました。もう10年近くチェアスキーをやっているそうです。

椅子の下にスキーが付いているのがチェアスキーで、中でも2本のスキー板が付いているものをバイスキーといい、より安定感があるようです。遠山さんが乗っているのはバイスキーの方で、指導員の方が横や後ろに付き添って一緒に滑ってくれるということです。

私は冬季パラリンピックなどで見たくらいだったので、障害が重いスキーは無理だと思っていたのですが、遠山さんの話を聞くと、もしかしたら私もスキーが出来るのかなという気がしてきます。実際はそう簡単ではないのでしょうか、ちょっと滑るだけでも新鮮な感覚が味わえそうです。

いろいろと聞いてみて、チェアスキーのままリフトに乗ることも出来るということも分かりました。またチェアスキーで止まっているのはけっこう大変なのだそうですが、ストックの代わりに持っているアウトリガーというものはグリップを握ることによりスキー板のようにになっている部分を立てて雪に突き刺すことが出来るので、アウトリガーで体を支えているということです。滑るのにも停止しているのにもバランスが大事だと遠山さんは言っていました。毎年やっていると少しずつ上手になっていくのが実感できるし、なにより空気が良くて景色がきれいだということです。



私は寒さが苦手なのですが、いつかグレンデに行って滑ってみたいなと思ってきました。(永田)

しよくじかい お食事会

かわまた ともやす
川俣 禎康

がつ 1月17日 日にちちようび しよくじかい
1月17日曜日お食事会やりました。

こんかい
今回のメニューは、けんちんそばといなり寿司を作りました。

けんちん汁は、30人前できました。

そばは、栃木の「栃木障害者の自立をめざす会」で作ってくれたそばです。

いなり寿司は、酢飯に黒ごまをいれ、あぶらあげにいれました。

みな
皆さんおいしそうに食べてくれました。

ちょっと作りすぎました。

じかい
次回は、量を決めてがんばります。



ごはんが溢れんばかりのいなり寿司



具だくさんのけんちんそば

参加者の声

けんちんうどんも食べたかった。

今度はカレーがいいかな（遠）

き かん し こうどく かい いん ぼし ゆう ちゆう 機関誌購読会員募集中

じりつ せい かつ き かん し ねん かい は っ こう こうどく
自立生活センターとちぎの機関誌（年3回発行）の購読をしてくれる
かい いん ぼし ゆう かい いん とうろく かつ
会員を募集しています。会員として登録してくれた方には、CILとち
ぎのさまざまなイベントのご案内もいたします。ねん かい ひ えん
年会費 300円