

# CILとちぎ通信

第12号 平成25年1月31日発行



- |                                 |   |                                 |    |
|---------------------------------|---|---------------------------------|----|
| • 差別禁止法に向けた運動の<br>リーダー養成講座に参加して | 2 | • 新・「制度の谷間」?                    | 8  |
| • クリスマス会                        | 3 | • 料理レシピ紹介                       | 9  |
| • 学習会「安楽死」「尊厳死」<br>とは何かに参加して    | 5 | • ベーコンとキノコの和風パスタ<br>白菜と残り野菜の卵とじ |    |
| • 音楽はコトバと音のクスリ、音楽               | 7 | • さつまいものレモン煮                    |    |
|                                 |   | • はこちゃん防災グッズ!!                  | 11 |

特定非営利活動法人 自立生活センターとちぎ

〒321-0923 栃木県宇都宮市下栗町2947-8 イースタンピュア 103

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

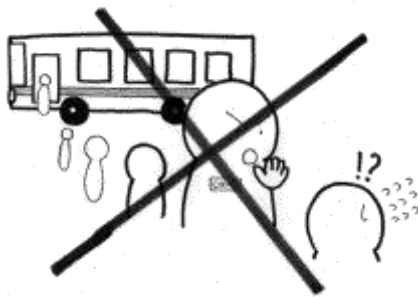
URL: <http://www11.plala.or.jp/ciltochigi/index.htm>

# 差別禁止法に向けた運動のリーダー養成講座に参加して

さいとうやす お  
齋藤康雄

11月21日・22日の2日間にわたり、全国から80名を超える方が参加し、「差別禁止法に向けた運動のリーダー養成講座」が戸山サンライズで開催されました。

初日は、障害者差別禁止法部会の意見の解説を受け、翌日議員への差別禁止法制定に向けてのロビー活動に回る予定でした。しかし、突然の11月16日に衆議院が解散したため、当団体も議員とアポイントメントを取っていたのですが、日程の再調整してもらい後日、地元で会うことになりました。



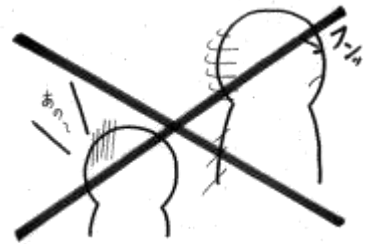
はじめに DPI日本会議議長の三澤了さんより、このような混迷する政治状況ですが、いずれの政権となろうとも、我々、障害者団体の悲願だった、差別禁止法を制定するために全国で連携した運動を展開していただきたい。差別禁止部会は、1回4時間の100時間という時間を真剣に論議

され、部会の意見が9月14日に取りまとめられました。人権や差別には、抵抗がある方が多くいるが、その壁をみんなで突き崩して、差別禁止法実現に向けて頑張ってもらいたいとの激励の挨拶があり、佐藤聡さんからは、開催の目的が述べられました。今まで、障害者権利条約批准に向けた国内法整備の大きな柱である。障害者基本法、障害者総合支援法が終わり、最後が障害者差別禁止法になります。しかし、差別禁止法制定の動きは、前の二つの法律に比べ関心度が薄いように思われる。障害者の権利、自分たちの権利を獲得していこうという法律で、当事者が頑張らないといけないのではないかと。今まで差別部会で多くの議論を進めてきた意見を、今度は障害当事者が頑張る出番で、各地域で法律制定に向けて取り組んでいただきたいとのことでした。

内閣府の東俊裕さんからは、障害者権利条約の締結に向けた障害者制度改革の流れから差別禁止法の内容を説明されました。議論の中では、そもそも日本で差別禁止法が法律として許されるのか否か、差別禁止法が

日本では本当に必要なのかという基本的なところから議論されたこと。また、法律の必要性・中身については、障害がある人もない人も同じ社会で生きる「共生社会」の実現を目指すためには、差別禁止法が必要であり、今までは何が差別に当たり、当たらないか、差別する側もされる側もあまり認識していなかった。社会全体のルール「共通の物差し」が必要である。差別が起きた時の救済の仕組みも必要である。しかし、この法律は、差別した側を一方向的に非難し、制裁するものではなく、社会全体が「多様性」や「差異」の尊重を認め合う共生社会を作るためにも必要なものです。今後ますます超高齢化社会に突き進む社会において、合理的な配慮のされた社会は、障害者だけではなく高齢者にとっても住みやすい社会になる。などを詳しく説明していただきました。

この講座に参加して、この差別禁止法の理念や目的を再確認でき、差別禁止法が制定できるように頑張りたいと思います。



## クリスマス会

ながたげんじ  
永田元司

恒例となったクリスマス会を、昨年12月16日に福祉センターで行いました。会場は昨年の10階の大会議室から、9階の会議室に移りましたが、昨年は部屋が広すぎて持て余した感がありましたので、今年は部屋の広さと人数がマッチしていました。いつも参加してくれる方々に、久しぶりの方、初めて来てくれた方や宇短大の学生さんなど約30名が集まり、楽しく過ごすことができました。

毎年、参加者で何か出し物ができないかと思いつつ、なかなかやれませんでした。今年は大山さんと数人の有志が手を挙げてくれ、クリスマスっぽい木村カエラの歌にあわせ、ダンスを披露してくれました。格好もクリスマスらしい服や飾りをつけて踊ってくれて、たいへん盛り上がりました。



その後は5円玉を取り合うジャンケンゲーム。5円玉を通して輪になったリボンを全員が3本ずつ首からぶら下げ、ジャンケンで勝ったら相手からリボンをひとつもらえるとという単純なゲームです。単純ながら、続けていくと3本ともなくなり離脱する人、首に重そうなくらい沢山ぶら下げている人が出てきて、勝ち残った人は結構真剣になってきます。最後は持っているモノ全てを賭けてジャンケンをする人もいて、白熱していました。

ケーキ作りは今回で3回目となるので丸いスポンジケーキをやめて、ロールケーキからブッシュドノエル作りに挑戦しました。クリームが柔らかくなくなってしまったりして、ちょっと大変でしたが、できあがりはずまざまだったと思います。またその傍らでは、松ぼっくりを木に見立てたミニクリスマスツリー作りが行われたりもしていました。なかなか好評だったようです。

さらにはクイズ大会も行われ、グループ対抗で競いました。ちなみに私が面白かった問題は、ショートケーキの日は何日かという問題。答えを聞いて「へえ～、なるほど」と思いました。そして最後は、これまた恒例のビンゴ大会で、数字が揃った人からプレゼントを選んでもらいました。

このクリスマス会ですが、ややマンネリ感があるものの、こういう機会では会えない人、クリスマス会だから来てくれたという方もいて、やはり大事にしたいなと思いました。今年も開催する予定ですので、まだ来たことのない方、ぜひご参加ください。特技や隠し芸のある方も大募集中です。



# 学習会「安楽死」、「尊厳死」とは何かに参加して

ながたげんじ  
永田元司

尊厳死について、法制化を目指す動きが出ていることに対し、障害者団体などから反対の声も強く上がってきている。

私は大雑把な把握しかしていなかったのですが、本人の意に反して生きながらえさせられるという例があったのだろうが、それを解消するために法律で尊厳死を認めるということになると思影響が大きいだろうなという程度の認識だった。尊厳死の問題について、もっと知るべき事があるのではないかと、他の人に対しても何が問題なのかうまく伝えられるようになりたいたいという思いから、昨年10月に東京で行われた尊厳死法制化に反対する会の学習会に参加してきた。

学習会には人工呼吸器を使用している難病や障害者の方、その家族や支援者の方々等、関心を持つ多くの方が集まっていた。また、会に賛同する国会議員の方も7、8人訪れ、法制化に反対、少なくとも拙速な法制化には反対するという趣旨の挨拶をされていた。

学習会のメインは立命館大学の立岩真也先生の講演で、尊厳死法制化を考える議員連盟の法律案に対し、「終末期」というものの問題、「自己決定」の問題、人工物を排した「自然な死」というものの不自然さ、「経済問題」とすることへの反論といった点から疑問を呈していた。立岩先生の主張は明快で分かりやすく、法案を提出しようとする人達と公開で対決してくれれば面白いのになどと思ってしまった。

そしてやはり、法制化を目指す人達は非常に限局的な場合での適用から始めようとしているようだが、限局的であるなら法制化しなくては解決できないということもなく、その裏に優生思想や障害者観が垣間見え、いくらか障害者を排除しようとする意図のものではないと言われても、たやすく信じることは出来ない。

そして私は、本人の自己決定であるから尊厳死を認めるべきという意見にとっても嫌な感じを受ける。自己決定と言いつつも、家族への負担や経済的な問題から、生きるために必要な措置をしてもらうことを希望できない状況は私には簡単に想像できるのだが、推進派の人達はどうか。

少し話はずれるが、世間には自粛の強要という風潮があるように感じている。自ら進んで行いや態度を慎むということをやなぜか強要される違和感。昨年の夏、地元の高校が甲子園で勝ち進む中、野球部員の不祥事が明らかになるという事があった。高野連から出場停止ということにはならなかったが、出場辞退すべきという声も多かった。規定により出場資格なしというのなら分かるし、不祥事自体は非難に値する、しかし出場辞退をしないことを非難することに強い違和感があった。その時なぜか私は、尊厳死の意思決定にも通じるものがあるのではないかと感じたのである。

尊厳死の法制化は、尊厳死に際し周囲の者が自殺幫助に問われないようにするためにともいう。しかし、まわりの目やよく分からない「空気」とやらによって生きるための方策を辞退させられ、見方によっては消極的ではあるにせよ結果的に自殺の強要といえることが起こるのではと危惧する。もしも高校生であるナイン一人一人に辞退する気はないのかと敢えて問うようなことがあったら、本意ではなく辞退を申し出る生徒がいても少しも不思議に思わない。生きるために人工呼吸器が必要になった人に対し、「死ね」という人はいないだろうが、「そこまでして生きたいのか」と暗に生きることを諦めさせる空気が圧力として働き、弱い者がそれに抗うことはとても困難であろう。

そして、甲子園の出場辞退問題にしても、たまたま私は出場校を応援していたので、辞退を求める声に違和感を感じたが、関心のない学校や好印象のない学校だった場合、私もあんな事があってなぜ辞退をしないのかという側にはなかったかどうか自信はない。

話を戻して、この学習会では他の発言者からも憶えておきたいと思う言葉がたくさんあった。「死ぬ権利ではなく生きる権利を」、「尊厳死よりも尊厳ある生を全うさせろ」、そして、反対する会は「尊厳死」をどのように定義しているのかという質問に対し、定義するものにも「尊厳死」というものはない、尊厳ある生を求めるだけだという答えが明快で良かった。法制化に反対するために「尊厳死」というものに疑問を投げかけるだけであり、仮に議論を始めるにしても全ての人が何かに気兼ねすることなく生きることを選べるようになってからであるということであった。また

バクバクの会の方からの「尊い死に方はない、尊い生き方と尊い命があるだけ」という言葉も印象的であった。

## 音楽はコトバと音のクスリ、音楽

おおやまのりこ  
大山智子

一昔前？、いやふた昔前だったか？ NO Music NO LIFE という宣伝が流行った。私の生活は、健全者であったときも障害者になってからも、そのキャッチコピーそのままではなくてはならないものです。震災の時も動揺する気持ちを抑えようと、ラジオをつけ流れる曲に耳をかたむけくちずさみました。後から聞いた話ですが、カラオケ好きでも苦手な人でも、歌をうたうことで、ストレスが軽減されると実証されているそうです。

東京での自由な生活を満喫し楽しかったときも、仕事で上司に注意をうけひっそり悔し涙をながしたときも、怪我の痛みや動けなくて耐えた日々も、友人とリハビリに明け暮れた日々も全部ぜんぶにそれぞれのたくさんのBGMがあって、音楽に助けられたことも思い出の一部になっています。

その中でも障害者というくくりで気持ちが下がってしまうときに聴くのが、日本人のレゲエ歌手MOOMINの「楽しむために」という曲です。発売は大分前の曲だけれど、背中を押してくれる応援ソングと違ってずっと聴き続けています。

### ・歌詞を一部抜粋

～分厚い雲が覆う空を 見てるような状況で  
こんなものだと 決めつけてる  
それじゃ何も変わらない  
空しい時も嫌な事も楽しむ事で超えていく～

ピンチはチャンスという言葉があるけれど、障害者にとって、ピンチはピンチでしかないのが現状で、でも・・・やめることはできない。そんな凹んだ気持ちが少し上向きになれば、助けられ、がんばろうと思える。そういう曲です。そのひとにとってのそういう曲は、音楽だと思っています。

NO MUSIC,  
NO LIFE.

# 新・『制度の谷間』？

おかもとみ お  
岡本未和

今年4月に施行される障害者総合支援法では障害福祉サービスの対象者に「難病」が加わったことで、公的支援のない難病患者の期待は大きかったように思います。

難病患者は、症状の固定が難しい、診断が難しいなどの理由で身体障害者手帳を取得できない患者も大変多くいます。そのため障害者自立支援法の対象にはならず福祉サービスが受けられない「制度の谷間」に陥っています。難病患者等居宅生活支援事業もありますが、これも国が難病に指定した130疾患と関節リウマチの患者であるという要件を満たさなければなりません。

そもそも難病とは何を指すものなのでしょうか・・・

難病とは・・・昭和47年の難病対策要綱においては

1. 原因不明、治療法未確立であり、かつ、後遺症を残すおそれが少ない疾病
2. 経過が慢性にわたり、単に経済的な問題のみならず介護等に著しく人手を要するために家庭の負担が重く、また精神的にも負担の大きい疾病

と定義されています。

昨年、厚生労働省は障害福祉サービスの対象範囲を暫定的に国の調査研究助成対象の130疾患と関節リウマチとする方針を示し、今年になり政府も閣議決定しました。国内での難病は5000～7000とも言われていますが、そのほとんどが対象にはなりませんでした。

病名でサービスの対象を区切ることは、リストに病名が載っているかないかで対象になるならぬが決まり、重症度・支援が必要な状況などは考慮されないということではないでしょうか。病名で区切れば「制度の谷間」はいつまでも無くならないと思います。

「制度の谷間」を埋める趣旨で始まったのに、新たな「制度の谷間」を作ってしまう結果になったことは本当に悲しく残念です。

「制度の谷間」をなくすためには、病名で区切らず、支援が必要な状況かなどの生活実態から考えてほしいと切に願っています。



りょうり しなしょうかい  
料理レシピ3品紹介

お二方から秘伝？のレシピを教えてくださいました。

まずは、某所で料理の研修を行ったときに大変好評だったメニューです。

ベーコンとキノコの和風パスタ

＜材料＞1人分

- ◇スパゲティ・・・100g
- ◇ベーコン・・・2枚
- ◇きのこ・・・50g
- ◇ブロッコリー・・・50g
- ◇にんにく(みじんぎり)・・・小さじ 1/2
- ◇のり(トッピング)
- ◇オリーブオイル・・・大さじ 1/2
- ◇バター・・・5g
- ★しょうゆ・・・大さじ 1/2
- ★塩・・・小さじ 1/4
- ★こんぶ茶・・・小さじ 1/2
- ★ほんだし・・・小さじ 1/2
- ★ブラックペッパー・・・少々

講師のNさんのコメント

♥研修のときは「バリラ」9分ゆでパスタを使用

♥きのこ、緑黄色野菜全部で両手に軽く1杯くらいの量。大体で大丈夫

♥きのこは・・・しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ、まいたけの中で2～3種

♥ブロッコリーの変更は菜の花、アスパラ、サヤエンドウ、オクラなど旬のもの



＜作り方＞

- ① 野菜、きのこ、ベーコンを食べやすい大きさに切る、にんにくはみじん切り。
  - ② パスタを表示の1分前までゆで始める(2分前に野菜と一緒にゆでる)
  - ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れ弱火でゆっくり炒める。にんにくが「ジュ～」香りが出てきたらバターときのこを入れ中火で炒める。
  - ④ きのがしんなりしたら火を止め★を入れる。
  - ⑤ パスタとゆで汁を、お玉8分目くらい入れ1分くらい火にかけ出来上がり。味をみて味が薄かったら塩でととのえ、のりをトッピング。
- ♥ こんぶ茶は大根、キャベツ、ニンジンの浅漬けに使えます。
  - ♥ カットしたきのこはそのままポリ袋に入れ冷凍OK。(汁物に使えます)
  - ♥ にんにくのみじん切りが残ってしまったら1回分ずつラップにつつま冷凍。
  - ♥ パスタをゆでながら具を作るのが不安な方は、①③④②⑤の順で作ってください。

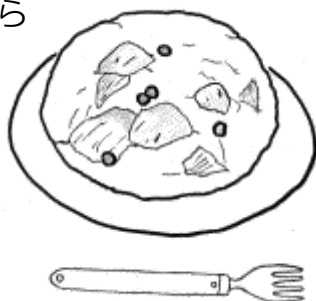
つづいては、おなじみのはちちゃんからの2品しな  
 はくさい のこ やさい たまご  
**白菜と残り野菜の卵とじ**

ざいりょう にんぶん  
**<材料>4人分**

- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| ◇白菜(2cmに切る)・・・中くらい 1/3 | ★ほんだし・・・大 1/2 |
| ◇玉ねぎ・・・中1個             | ★しょうゆ・・・大 1.5 |
| ◇ニンジン・・・中 1/3          | ★酒・・・大1       |
| ◇残り野菜やキノコ              | ★水・・・70cc     |
| ◇あればカマボコ               |               |
| ◇あれば豆類缶詰め              |               |
| ◇とり肉                   |               |
| ◇卵                     |               |

つく かた  
**<作り方>**

- ① 中くらいの鍋に★を入れる。煮えにくい物から鍋に入れ白菜は最後
- ② 落としぶたをして弱火で20分煮込む
- ③ 野菜がしずんできたら卵をといておはしを使いまわし入れ、卵が固まるまで20分弱火で煮込む。



※ 残り野菜は何でも良いので、栄養豊かなかんたんメニュー♥ ぜひお試しください

**さつまいものレモン煮**

ざいりょう  
**<材料>**

- ◇さつまいも・・・大1本(300gくらい)
- ◇レモン・・・大1個(足りなければポッカレモン)
- ◇砂糖(ザラメ)・・・大さじ5~6
- ◆ハチミツがある時・・・砂糖大さじ3 ハチミツ大さじ3
- ◇塩・・・少々



つく かた  
**<作り方>**

- ① さつまいもの皮をむいて2.5cmくらいに輪切り。10分水にひたしアク抜き
- ② 鍋にいもを平らに並べ、いもの数だけ輪切りレモンをのせる。
- ③ さつまいも半分かかるくらい水を入れ砂糖、塩を入れる。落としぶたを必ずして弱火で40~50分煮込む

# はこちゃんの防災グッズ！！

東日本大震災からもうすぐ2年になります。みなさんは災害時の備えをしていますか？ CILとちぎの防災担当、はこちゃんに非常持出袋の中身を見せてもらいました。

- 1 サバイバルシート  
(防寒とか腰痛で寝たりする時に敷物として使う)
- 2 ジップロック
- 3 軍手(怪我をしないように)
- 4 ポリ袋(自分の汚物入れとかごみ入れとか、食べカスとかそういう物を入れる時に使う。)
- 5 笛(自分がかがれきの下にうずまってしまった時見つけてもらうために使う。)
- 6 折りたたみナイフ
- 7 カッター
- 8 ポケットティッシュ
- 9 ロープ
- 10 ビニールテープ
- 11 ライター



- 12 乾電池
- 13 ロウソク
- 14 ソーイングセット
- 15 手回し充電ラジオ
- 16 タオル



- 17 即席雑炊
- 18 缶詰(赤貝)
- 19 缶コーヒー
- 20 コップ
- 21 クラッカー
- 22 缶詰(混ぜご飯)(脳性マヒでむせやすいのでご飯の缶詰めを用意しました。)
- 23 即席スープ
- 24 缶切り

- 25 ストロー(スープとか水ものは全体的にストローを使わないと飲めない)
- 26 割り箸(食事以外で挟んで使う物。指を折った時にも当て木として使える。)
- 27 スプーン・フォーク(自分の食事に)

- 28 消毒薬
- 29 ウェットティッシュ
- 30 包帯
- 31 絆創膏
- 32 ガーゼ
- 33 歯ブラシ
- 34 ピンセット



その他、携帯トイレ、水(ビニール製の水筒とポット)、カイロ(腰痛があるため)、筆記用具(自と耳が悪い為に聞き取りにくい)、ラップ、常備薬(骨粗鬆症の悪化を抑えるもの)、見取図(私の部屋の見取り図。助けに入った時に見取り図を見ながら探せるように)、緊急時の連絡先(玄関の所と自分がいつももっている靴の中に入れてる)も用意しています。私は脳性マヒなので自分の必要なものを準備してみました。他に白内障と難聴で骨粗鬆症もあります。

## 映画の上映会をやります

= 逃げ遅れる人々 東日本大震災と障害者 =

逃げ遅れる人々  
東日本大震災と障害者

3/31 宇都宮大学・学生会館  
「3. 11から2年 共同・共創」に参加し、  
その中で2回上映します。入場無料

6/19 とちぎ福祉プラザ 多目的ホール  
入場料1,000円 午後1時開始予定  
映画を上映し、宮城県石巻市在住で NPO法人  
しょうがい児ともあゆまいこばやしあつこしんさい  
障害児と共に歩む会の小林厚子さんから震災  
当時やそれからのことを話していただきます。



きかんしこうどくかいじんほしゅうちゅう  
**機関誌購読会員募集中**  
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  
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  
ぎの様々なイベントのご案内もいたします。年会費 300円