

CILとちぎ通信

だい 第32号 ころ 令和 ねん 3年 がつ 7月 30日発行 にちはっこう

しよちゆう おみまい 申し上げます 暑中



じごう なか ようす ほうこく
次号で中の様子をご報告します♪

- | | | | |
|-------------------------------|---|---|----|
| • ~みっこ 充子さんの ぎゃくちよう 雑記帳~ をよんで | 2 | • しゆく 祝! 卒業★ うつのみやだいがく 宇都宮大学 がつせい 学生の皆さん | 5 |
| • コロナ禍の生活について | 2 | • ほん 本の紹介 | 5 |
| • DP I ビジョン2030 加盟団体ミーティング | 3 | • 「生きる力を身につける支援」とは、 そうぞうりよく 創造力を ばくふく 育み、みらい 未来を かわえる 支援 | 9 |
| • 北海道療育園様からのお手紙 | 3 | • とうぶうつのみやせん 東武宇都宮線、にしかわだえき 西川田駅にエレベーターが設置 | 12 |
| • 震災に備えてポータブル電源を! | 4 | • たきのうがたしぎようしよ 多機能型事業所は かつどう 一との活動! | 14 |

とくていひ えいりかつどうほうじん じりつせいかつ
特定非営利活動法人 自立生活センターとちぎ

とちぎけんうつのみやししもぐりまち
〒321-0923 栃木県宇都宮市下栗町2947-8 イースタンピュア 103

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

URL: <https://www.ciltochigi.org/>

~充子さんの雑記帳~を読んで

しば ひろみ
柴 洋美

わたし はこいしみつこ こと ころろ かあ ほんとう おも
私は、箱石充子さんの事を「心のお母さん」と本当に思っている。その
ころろ かあ ほん しゅっぱん
「心のお母さん」が本の出版をした。

わたし ほん て よん で じぶん いし かんが こうどう
私は、その本を手にして読んで、「自分の意思で考えて行動する」とい
うことの大切さを改めて感じました。介護を受ける方も、介護をする方も
たいせつ あらた かん かいご う けた かいご けた
対等な関係で、「私もあなた」もよい関係を、お互いに努力していく大切さ
たいとう かんけい わたし もあなた もよい かんけい たが どりょく たいせつ
を、この本で学びました。



ころろ かあ にん
「心のお母さん」と400人のボランティア
さん かんけい そうごいぞん おも
さんの関係は、相互依存だと思いました。たった
り ひと たよ
1人の人に頼りきるのではなく、依存先を沢山つ
くるといふことも、あらた まな はこいし
くるといふことも、改めて学びました。箱石さ
ん ほん しゅっぱん じんりょく かがた
んの本の出版にあたり、ご尽力された方々、お
つか さま
疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



コロナ禍の生活について

さいとう やすお
齋藤 康雄



うつのみやだいがくちいき かとう せんせい
宇都宮大学地域デザイン科等の先生
がた か なか しょうがいしゃ せいかつ
方が、コロナ禍の中での障害者の生活
について意見を聞きたいということ
で、とうじしゃ めい さんか がいしゅつ
で、当事者5名で参加しました。外出
がほとんどできずにストレスが溜まり
せいかつ てあら
生活のリズムがくるった。手洗い、マ

スク、密にならないようにしているなど、いろんな意見が出されています。こんなコロナ禍でもZOOM等を利用してなかなか聞けない人や講演会に参加でき良いところも見出していきたい。

DP I ビジョン2030加盟団体ミーティング

さいとう やすお
齋藤 康雄

DP I ビジョン2030加盟団体ミーティングが開かれた。2030年までの10年間の中期行動計画を各分野（地域生活、アクセシビリティ、権利擁護、教育、雇用労働、所得保障、障害女性、国際協力、優生思想、尊厳生）から報告された。

尾上さんから障害当事者が運動してきたことで、いろんなことが認められてきた。更に、障害者権利条約の完全実施に向け、我々全国の仲間とともに活動していこうと挨拶があった。



新型コロナウイルス禍の中で、活動が難しい状況ですが、いろんな方法を使いながら、できるかところから頑張りたいと思う。

北海道療育園様からのお手紙

さいとう やすお
齋藤 康雄

前回の機関紙でもご報告しましたが防護服を提供させて頂いた重度心身障害者施設北海道療育園様より、2月18日お礼とクラスターの終息

てがみ いただき
のお手紙を頂きました。

しゅうそく かげつ
終息まで2ヶ月と

なが きかん りようしゃ
長い期間、利用者さん

しよくいん かんけい
や職員さん、関係

きかん いちがんの
機関が一丸となり乗り

こ
越えられたと思いま

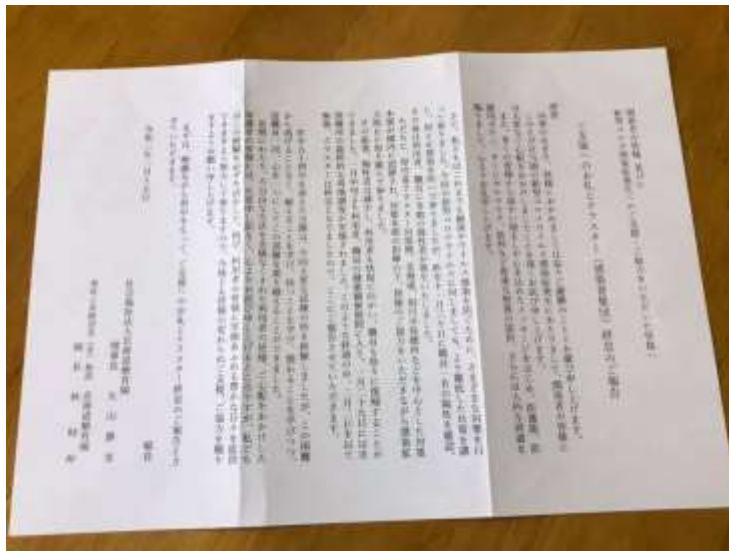
す。まだまだコロナが

しゅうそく
終息するまでには、

なが
長くかかりますが、

かんせんぼうし つと たが
感染防止に努めお互い

がんば
に頑張っていきたいものです！



しんさい そな でんげん
震災に備えてポータブル電源を！

さいとう やすお
齋藤 康雄

ポータブル電源は、一般的なモバイルバッテリーより、容量が大きく長時間使用することができます。また、ポータブル電源の多くの機種にはAC電源が搭載されているので、スマートフォンなどのモバイル製品だけでなく様々な家電へ給電をすることができます。ファンヒーター、電動ベッド、冷蔵庫、扇風機やパソコンにも使えます。

充電も、ソーラーパネル、自動車からもできるので便利です。個人的意見ですが発電機は音がうるさくするので、ポータブル電源の方がいいかなと思います。いろんなメーカーからでています。HIヒーターもいけるのもありますね。ちょっとお金がかかりますが震災に備えてポータブル電源を検討してみてもいいかながでしょうか？



がそうきんこう
画像参考：amazonより

しゆく そつぎょう うつのみやだいがく がくせい みな
祝！卒業★宇都宮大学 学生の皆さん

さいとう やすお
齋藤 康雄

がくぎょう あいま しょうがいしゃ かた ちいきせいかつ がくせい
学業の合間に障害者の方の地域生活をサポートして下さった学生さ
たちが3月24日に卒業されました。

えいきょう いろいろ せいげん たいへん ねん おち
コロナウイルスの影響で、色々な制限があり大変な1年だったと思いま
すが、夢に向かって頑張ってください。

そつぎょう ほんとう
ご卒業、本当におめでとうございます。



□本の紹介

なかむら りょうた
中村 亮太

さ さ き かすこ ひろかわじゅんべい ねん じりつせいかつ たの ちてきしょうがい
佐々木和子・廣川淳平、2021年『自立生活 楽し！！——知的障害
があっても地域で生きる 親・介助者・支援者の立場から』が解放出版社
から出版されました。

こうせいろうどうしょう ちょうさ しょうがい ひと ひとりく わりあい しょうたい
厚生労働省の調査によると、障害のある人の一人暮らしの割合は、身体
障害者12.2%、精神障害者18.6%、知的障害者3%となっていま
す。今回紹介する本は、知的障害があっても地域で一人暮らしをしている
佐々木元治さんの自立生活についての本です。佐々木さんは、2020年1

1月19日のNHKのEテレ「バリバラ」(シリーズ INDEPENDENT LIVING 2020 第一夜「知的障害者の自立生活」)にも出演していました。佐々木さんの生活の様子が放送され、この度、その一人暮らしについて親と支援者の立場から書かれた本が出版されました。

この本では、ダウン症の佐々木さんが、いかにして地域での一人暮らしを実現していったのか、また実際にどんな生活を送っているのかについて、豊富なエピソードをもとに、わかりやすく紹介されています。これから一人暮らしを始めたい人、あるいは知的障害のある人の親や支援者にとっては、きっといろいろなヒントを提供してくれるでしょう。



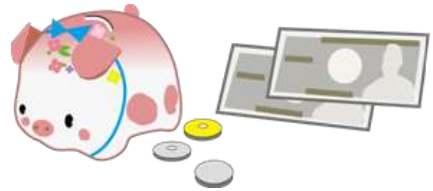
本書は3部構成になっています。

第1部「待望の自立生活を始めました」では、佐々木さんの母であり本書の編著者の一人でもある佐々木和子さんが、親から見た佐々木さんの自立生活を紹介しています。介助者たちが3年間書き溜めてきた「介助ノート」を引用しながら、自立生活の様子を綴っています。佐々木さんと介助者がどんな会話をしているなど、エピソード満載で思わずクスクスと笑ってしまう話もあります。

第2部「ヘルパーさんの気持ち」では、佐々木さんの介助をしているヘルパーたちの声が載っており、介助者から見た自立生活が語られています。総勢6名の介助者はどのような思いをもって支援をしているのか、そもそもなんで介助という仕事をしようと思ったのかなど、介助者ってどんな人たちなのかについて知ることができます。

第3部「障害がある方の地域での自立生活を支援して」では、共編著者の廣川淳平さん(日本自立生活センター自立支援事業所、コーディネーター)が、知的障害のある人が地域で自立生活をするにあたって利用できる制度や方法、具体的な手順について紹介しています。佐々木さんの生活はもち

ろん、他の知的障害のある人の生活についても紹介されており、親や支援者にとっては参考になる部分です。佐々木さんを含め3人の方の1週間の予定表なども紹介されており、「自立生活」や「一人暮らし」と一口に言っても、ご飯は支援者と一緒に食べているとか、週末は実家に帰って親と過ごしているとか、いろいろな暮らし方があることを知ることができます。また、一人暮らしする上で大切なお金の話、たとえば、生活費はどうしているのか、お金の管理は誰がやっているのか、あるいは区分認定調査を受けるコツなど、役に立つことが具体的に書いてあります。



以上、本の概略を紹介してきました。ここからは、第1部の内容を少しだけ紹介したいと思います。

佐々木元治さんは、1982年12月28日生まれ。当時35歳になる2018年4月からヘルパーの介助を利用しながらの自立生活が始まりました。佐々木さんが一人暮らしにはじめて興味をもったのは12歳の頃。佐々木さんのお姉さんが一人暮らしを始めた部屋を見た時に、母親の和子さんが「一人暮らししたい？」と聞いたところ大きくなすかれたとのことです。和子さんは、「その時、すでに「一人暮らし」に家族で向かい始めていたのだと思います。」と書かれています。

23年の歳月を経て、佐々木さんが自立生活を始めるまでには、入所施設を数カ所見学したり、母の和子さんもグループホームの立ち上げに関わったこともあるそうです。そのグループホームには佐々木さんを連れて行き、お泊まり体験もしたとのこと。しかし、佐々木さんは、グループホームにうなずきはしなかった。そんなことがあって、より一層、一人暮らし狙いにシフトしたそうです。

一人暮らしを実現するために、母の和子さんはまず、福祉事務所に行き、

しょうがいぐふんにんてい しんせい しょうせい さい じりつせいかつ れんしゅう
障害区分認定の申請をしたそうです。申請の際に、自立生活の練習をして
くれるところはないかとも聞いたそうですが、その時は、ショートステイを
すすめられ、和子さんは内心、ショートステイでは自立生活の訓練にならない
だろうと考え、「あかん！どこか別のところに相談しなくては……」と
おもったとのこと。そんな中で出会ったのが、京都市にある日本自立生活セン
ター自立支援事業所だったそうです。その時のことについて、和子さんは次
のように書いています。

にほんじりつせいかつ じゅうどしんたいしょうがいしや しせつ ちいき
「日本自立生活センター（ＪＣＩＬ）が、重度身体障害者の施設から地域
生活への移行を支援してきたのは知っていましたが、知的障害者の地域で
の自立生活支援をしているとは耳に入ってきていませんでした。

そろっと「元治が一人暮らしをしたいと言っているんだけど」と言ってみ
たところ、即「自立体験室があるからやってみたら」との返事があり、あん
まり簡単に返事をもらえたので、ちょっと引き気味になった気持ちを奮い立
たせて具体的な相談に入りました。

まず釘を刺されたのは「自立生活を決めるのは元治さん。何をどうしたい
かを決めていくのも元治さんです。お母さんではありません」。ＪＣＩＬが
どうじしやしゅたい かつどう れきし し かつどう じゆん
当事者主体で活動してきた歴史は知っていたし、その活動に準じていきた
いと常々思っていたし、自立生活はそうであるべきとおもっていたので、うな
ずくことしきり。

その後、支援の担当責任者に廣川 淳平さんが決まり、本格的に自立に向
けて動き出しました。

ひとりぐらしをもちと ささき はは かすこ ふくしじむしょ
一人暮らしを求める佐々木さん。しかし、母の和子さんが福祉事務所に
自立生活の相談をしても、ショートステイを勧められてしまう。その勧めは、
自立生活のためというより、施設入所のためだったのではないのでしょうか。

そんな中で出会った日本自立生活センター自立支援事業所の支援もあって実現した佐々木さんの自立生活。本書によると、一人暮らしのためのさまざまな手続きは、事業所がほとんどしてくれたそうです。生活のスケジュール表作り、支援時間の割り出し、行政との交渉、生活用品リストの作成に至るまで、丁寧な支援があったと和子さんは書いています。

さて、佐々木元治さんの自立生活スタートの手前を少しだけ紹介しました。本書にはこのあと、自立体験室でのやりとりやアパート探しの話、実際の一人暮らしの3年間の経過が綴られており、盛り沢山の内容となっています。佐々木さんの生活に興味をもった方は、ぜひ読んでもらえればと思います。



「生きる力を身につける支援」とは、創造力を育み、未来を変える支援

佐藤 綾香

台湾に10ヶ月間留学をしておりました、佐藤綾香です。

私は、以前から子どもの貧困支援に関心があり、座学だけでなく子ども食堂や学習支援の場などを訪れ実践活動に取り組みました。その中で、食や学習に関する支援は広がっているが、これだけで支援は十分なのであろうかと疑問を持ちはじめました。そんな時、台湾では子どもの貧困支援において食や学習の支援だけでなく、「生きる力を身につける支援」を行っていることを知り、ノウハウを学ぶため台湾への留学を決意しました。

台湾では子どもの貧困支援を行う団体に所属し、主にインターンシップに取り組みました。ここでは、日曜日以外は、小学生から中学生までの子どもたちが、宿題と夕食を終えた後、プログラムを受けていました。プログラムは1日に2種類以上が開講されており、子どもたちが自分で受けたいものを選び受講していました。この1日に2種類以上のプログラムを開講する理由は、子どもたちが自ら好きなものを選ぶという「選択する行為」を大切にしたいという思いがありました。また、スタッフには、子どもたちが好きなものを見つけ、追求できる環境をつくるのが求められていました。具体的には、小学生クラスでは、英語、ロボットを用いたプログラミング、料理教室、演劇、体操などが行われていました。中学生クラスになると、手に職を就けるために、実際に髪を切る美容教室やパティシエ教室、ギターの演奏、夏休みには自転車で台湾を一周する活動などが行われていました。小学生から中学生まで支援が途切れることなく、どのプログラムにおいても創造力を育む内容になっていました。創造力を育むことにより、子どもたちが環境にとらわれず未来を変える力を養い、生きる力を身につける支援を作り出していました。



私はこの団地で、当初は子どもたちがプログラムを受ける環境作りなどに携わっていましたが、団体のリーダーから日本語のプログラムを任せられるようになりました。私の中国語は拙く、日本語に全く関心がない子どもたちは、誰も授業を聞いてくれませんでした。みんなが興味を示し、主体性を育むことができる授業とは何だろうかとひたすら考えました。そして、私の拙い中国語を武器にし、「中国語は子どもたちに教えてもらい、日本語ではどのように言うのか伝える」といった先生と生徒の垣根を越えた空間をつくりました。結果、子どもたちの主体性は育まれ、授業にも積極的に参加するようになりました。ある子どもは全てのプログラムが終

わった^{あと}後、「日本語^{にほんご}が好き^すになった。将来^{しょうらい}、日本^{にほん}で働^{はたら}きたい。」と夢^{ゆめ}を語^{かた}つてくれるようにもなりました。

私^{わたし}は、この経験^{けいけん}を通して、この団体^{だんたい}がモットーとして^{こうけん}いることに貢献^{こうけん}できた^{じっかん}と実感^{じっかん}できた^{わたし}とともに私^{わたし}自身の創造^{そうぞう}力^{りよく}も育^{はぐく}まれ生^いきる力^{ちから}を得^えられた^{おも}ように思^{おも}いました。



日本語^{にほんご}のプログラム^{ようす}の様子



ちゅうがくせい
中学生^{ちゅうがくせい}クラスのパティシエ^{パティシエ}プログラム



びようきょうしつ
美容^{びようきょうしつ}教室

しょうがくせい きょうしつ
小学生のプログラミング教室



しょうがくせい りょうりきょうしつ
小学生の料理教室



とうぶうつのみやせん にしかわだえき せっち
東武宇都宮線、西川田駅にエレベーターが設置

すすき てつや
鈴木 哲也

はじめまして。頸椎を損傷し車椅子で生活している鈴木と申します。

2021年4月、東武宇都宮線、西川田駅にエレベーターが設置されとい
う衝撃の事実を家族が教えてくれました。検索してみますと2019年3

月の日経新聞に次のような記事を見つけま

した。「宇都宮市は6日の市議会定例会で、東

武鉄道が東武宇都宮線西川田駅（宇都宮市）

のバリアフリー化を予定していると明らか

にした。駅東口と西口から新たな陸橋を結

ぶほか、エレベーターを設置して高齢者や

車いす利用者でも移動しやすくするとい

う。」知らなかったです。

次は実際に確認しなければと、自走車椅子

にて駅へ向かいました。運良く、駅員さんから

建設時のお話をいただくこともでき「2



020年9月から工事に着手し2021年3月31日に完了した」そうです。僅か半年間とは驚きです。エレベーター内、通路の幅ともにきちんと確保されており車椅子での利用もスムーズです。手すり、点字ブロックも整備され利用者の利便性を考えて設置されておりました。1点あげるとするならば、開業当初から変わらぬであろう改札口や駅舎のたたづまいにまだ馴染めていないことでしょうか。

※YouTubeで分かりやすい動画がありましたのでご覧ください。

https://youtube/6JSczc_2QiY

「西川田駅エレベーター」で検索してみてください。

5月に入り、折角なので列車にも乗車して参りました。前日にスロープ介助の依頼をさせていただくと、一般客での車椅子の利用者はまだいらっしゃらないとのこと。私が車椅子での西川田駅利用者、初となりました。新緑に恵まれるこの時期は新入社員さんの研修の季節でもあります。向かった駅、西川田駅共に若葉マークの社員さんが先輩社員さんと共に待機しており、スロープの介助をしてくださいました。有難いことです。



昨今、エレベーターの利用はご年配の

方々、車椅子などの障がい者よりベビーカー利用のご家族の方が多いかもしれせん。幅広い層の利便性において段差を解消してくれるエレベーターの存在は、安心して利用できる駅として心強い一助となりましょう。もちろんスロープ介助をはじめとする「心のバリアフリー」があつてこそだと思ふ次第であります。

バリアフリー法では、都市部の大規模な施設に比べて対応が遅れている、地方の鉄道の駅やバスターミナルなどのうち1日平均の利用客が2000人以上3000人未満の施設について、新たに自治体と協議したうえでエレベーターやスロープなどの整備を進めるとしています。西川田駅の利用者は1日およそ2500人(2018年度。東武HPより)なので、こうした整備が進んでいる一例といえるでしょう。つけ加えるならば、2022年に栃木県で全国障害者スポーツ大会(障スポ)が開催予定とされており、メイン会場となる宇都宮市の県総合運動公園陸上競技場(カンセキスタジアムとちぎ)は西川田駅から2キロ程の距離であります。

そうでした。当日は四両編成のワンマン列車に揺られ栃木市まで出掛けたのですが、そのお話しはまたの機会に…。

多機能型事業所は一との活動!

中山 祐太

皆さんこんにちわ!中山祐太です!多機能型事業所は一についてお話しします。多機能型事業所は一で私がやっている事は、絵を描いたり散歩に行ったり缶バッジを作ったりしています。

どういう絵を描いたのかって言うとシンプルに、猫さんです!最初はダメダメでしたがだんだんと上手になってきました。最初の作品からどうぞ~!



練習していったってこういう感じになりました!
た!



そして、こうなりました！ いかがでしょう？まだ未熟^{みじゆく}ですが、形^{かたち}にはなったとおも^{おも}っています！！

いま^{いま}は、iPadのスケッチブックというアプリで絵を描いています！ 他にも、動画編集^{どうがへんしゅう}をスタッフさんとやってます！ 字幕^{じまく}を入れたり動画^{どうが}をカットしたり、ミュージック^いを入れたりしています。例えば、はーとの紹介動画^{しょうかいどうが}を作^{つく}ったりしました。最近^{さいきん}は、基礎的介護技術^{きそてきかいごじゆつ}の動画^{どうが}を編集^{へんしゅう}をしています。が2時間以上^{じかにじょう}の動画^{どうが}なので、長^{なが}すぎて大変^{たいへん}です。

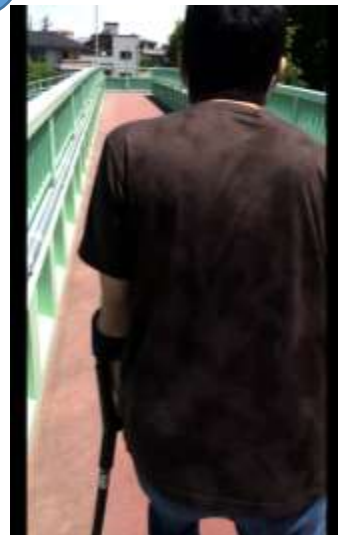


どうがへんしゅう ようす
動画編集の様子

まいにち^{まいにち} 毎日1キロ～2キロ^{ある}歩いています！ →



↑ 缶バッチ^{かん}を作^{つく}ってます。





中山さんが描いた猫の絵は令和3年7月2日から11日までの間、
宮崎県立美術館において開催しました「ひなたのまんなかで全国障がい者
アート作品展」に出展いたしました！

タイトルは『見送る猫さん』です！！

VR作品展公開中ですので、ぜひ検索してご覧になってください☆
エリアCにて公開中です。

[ひなたのまんなかで 全国障がい者アート作品展](https://www.miyashinren.jp/hinata)

<https://www.miyashinren.jp/hinata>



き かん し こうどく かい いん ぼし ゆう ちゅう

機関誌購読会員募集中

じりつせい かつ きかんし ねん かいほつこう 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

ぎの様々なイベントのご案内もいたします。 年会費 300円