

CILとちぎ通信

だいごう れいわ がつ にちはっこう
第38号 令和6年5月27日発行

みなで はなみ
に
い
行きました！
れいわ ねん がつ にち
令和6年3月29日



- | | | | |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| ・ 障害児教育のあり方とは | 2 | ・ 僕の絵が展示されました！ | 3 |
| ・ 皇居の一般参観に行ってきました | 5 | ・ 重度訪問介護従業者養成研修に参加して | 6 |
| ・ はじめまして！ | 7 | ・ 花見とふくへ作業 | 8 |
| ・ 我が家の三代目 | 9 | ・ アーサティブな自己表現を目指して | 11 |
| ・ 学生ヘルパーとして① | 12 | ・ 学生ヘルパーとして② | 13 |
| ・ 音羽シェフの商品確認テストがありました | 15 | ・ 石鱈作りに行ってきました | 16 |

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/

しょうがいじきょういく ^{かた} 障害児教育のあり方とは

うえの ゆり
上野 友梨

とうきょうだいがくだいがくいんきょういくがくけんきゅうか ^ふ ^{ぞく}
東京大学大学院 教育学研究科 附属バリアフリー教育開発研究セン
ター主催のインクルーシブ教育定例研究会の録画配信を視聴しました。

テーマ①「イタリアのフルインクルーシブ教育の現在」

にっぽん ^{しょうがい} ^{こども} ^{つうじょう} ^{がっこう} ^{まな} ^{おも} ^う
日本では障害のある子供が通常の学校で学びたいと思っ
い ^{ことわ}
て入れを断られてしまう、もしくは条件付きでの受け入れとい
かすおお ^{おも} ^{やく} ^{ねんまえ}
ったケースが数多くあると思いますがイタリアでは約50年前
きょういく ^{おこな} ^{しょうがい} ^{こどもたち} ^{つうじょう} ^{がっこう} ^あ ^{まえ}
からインクルーシブ教育が行われ、ほとんどの障害のある
きょういく ^う
子供達が通常の学校で当たり前
に教育を受けているようです。

これには日本の教育では知識の詰め込みに重点が置かれ、分離した
きょういく ^う ^{ため} ^{だいいっほ} ^{しょうがいにんてい} ^{もち}
教育を受ける為の第一歩として障害認定が用いられていること
に
い
た
い
イタリアでは人間形成や学ぶ姿勢、コミュニケーションスキル、適切な
にんげんかんけいづく ^{とお} ^{とも} ^い ^{ちから} ^{いくせい} ^{きょういく} ^{おも} ^お
人間関係作りを通した共に生きる力を育成することに教育の重きを置き、
つうじょう ^{がっこう} ^{きょういく} ^う ^{けんり} ^{ほしょう} ^{もくてき} ^{しょうがいにんてい}
通常の学校で教育を受ける権利を保証することを目的に障害認定がな
さ
い
ら
れ
て
い
る
と
い
う
お
お
 ^{ちが} ^あ
大きな違いが上げられています。

その為、日本で多く行われている分離教育は、イタリアでは障害の
ため ^{にっぽん} ^{おお} ^{おこな} ^{ぶんりきょういく} ^{しょうがい}
ある生徒にとっては「教室という社会的次元での学習経験が奪われるこ
せいと ^{きょうしつ} ^{しゃかいてきじげん} ^{がくしゅうけいけん} ^{うば}
と」、クラスメイトにとっては「自分とは異なる機能様式を備えたもの
じぶん ^{こと} ^{きのようしき} ^{そな}
との出会いによって、人間的にも学習的にも、より大きな実りを得る為
 ^{であ} ^{にんげんてき} ^{がくしゅうてき} ^{おお} ^{みの} ^え ^{ため}
の出会いによって、人間的にも学習的にも、より大きな実りを得る為
きかい ^{うば} ^{きょういく} ^{ばんにん} ^{ため} ^{きょういく}
の機会が奪われること」とされ、インクルーシブ教育は万人の為の教育と
とら
え
ら
れ
て
い
る
と
い
う
こ
と
を
し
る
こ
と
が
で
き
ま
し
た
。

テーマ②「子どもの「障害」を受容するとはどういうことなのかー
保護者・教育者との対話を通して」

講師の徳田さんは大学時代、サークル活動で知的障害のある子供達と
触れ合う機会があり、卒業後知的障害児・者の入所施設に勤務。「障害
のある人の理解者」として社会の障害理解を深める活動をしてきたそう
です。

しかし、ご自身の長男がダウン症の診断を受けるとこれからのご自身
と長男の人生に悲観し、その経験をきっかけに、ひまわり教室という
障害児通園施設を作り、様々な障害のある子供を援助、親御さんの思い
を聞きながら共に生きることを大切にしながら活動を続けています。

ひまわり教室では、障害のある子供達は安心して自分らしく楽しく過
ごすことができ、親身になって思いを聞くことで親御さんは少しずつ我が
子の障害を受容することができるようになっていくというお話を伺い
ました。

1 つ目のテーマでは障害の有無に関わらず同じ空間で共に学ぶ機会を
作り、2 つ目のテーマでは障害のある子供とその保護者にスポットをあ
てた事業所を設けることで“その人らしく生きる”をそれぞれ真逆の
視点で支えています。

どちらかが正しくてどちらか
が間違っているということはなく、
障害のある本人や家族が
好きな方を選ぶことができる。
そんな柔軟な体制があること
で地域共生社会が実現するの
ではないかと私は感じました。



僕の絵が展示されました！

なかやま ゆうた
中山 祐太

1/26~2/9 までの 2週間、あなたの地域でわく・わくアート展@
ファミリーマートでファミリーマート東峰店さんに自分が描いた絵を展
示させてもらって皆様にお見せする機会をくださってありがたい気持ちで
いっぱいです。

店長さんやマネージャーさん
の似顔絵がとても自信作なんです。
絵を見て店長さんにとっても似て
いますと言ってくくださる方もい
らっしゃり、最高に嬉しくて絵の
撤収時に店長さんとマネー
ジャーさんと記念写真を撮ってい
ただきました。



来年はより良い絵を展示させてもらいたいです。



皇居の一般参観に行ってきました

すがや ゆかり
菅谷 友佳里

昨年12月、通院帰りに皇居の一般参観に行ってきました。

皇居の参観申込は事前予約と当日受付（先着順）があり、今回はインターネットからの事前予約を利用しましたが、郵送や電話でも予約を受けていました。

皇居へは東京駅丸の内中央口を出て徒歩15分程、一本道なので迷うことなく到着。

桔梗門で本人確認と荷物検査を受け、窓

明館という休憩所で参観にあたっての

注意事項などを伺い、いくつかのグ

ループに分かれて参観スタートとなりました。

この日の見学者は300名弱。

日本人より外国の方が多く、英語や

中国語でのガイドのグループもありました。窓明館には皇居のオリジナル

グッズを販売する売店もあり、祖母にお土産を買いました。

参観には宮内庁のガイドの方が付いてくださり、車椅子での移動にも

色々気に掛けてくださいました。



参観ルートは全てアスファルトで綺麗な

舗装されているのですが所々急

な坂もあり、ガイドの方が代わりに押

して下さったりもしました。（手を

痛めてしまい母に車椅子を押しても

らっていたのですが、「急で大変で

しょう」と代わってくださいました。)

くないちょうちょうしゃ にじゅうばし きゅうてんひがしにわ しょうがつ とくべつさんが こうぞく かたがた
宮内庁庁舎や二重橋、宮殿東庭（お正月の特別参賀で皇族の方々が
て ふ たてもの まわ じかんほど
手を振ってくれる建物）などを回り、1時間程のツアーとなりました。

こうきょない お ば まい お こうよう みごろ す
皇居内はどこも落ち葉の1枚も落ちておらず、紅葉の見頃は過ぎていま
しがどの木も見事に手入れがされており、とても綺麗でした。ベテランガ
イドの方が大変お話し上手で裏話もあり、普段は見られない貴重な建物
み たの
も見ることができ楽しいひとときで
した。

さくら こうよう じ き い
また桜や紅葉の時期に行ってみ
たいです。さんかんちゅう はいりよ
参観中ご配慮ください
ましたくないちょう みなさま
宮内庁の皆様、ありがとうございました
ございました。



じゅうどほうもんかいごじゅうぎょうしゃようせいけんしゅう さんか 重度訪問介護従業者養成研修に参加して

うえの ゆり
上野 友梨

ど こんねんとさいご じゅうどほうもんかいごじゅう
3/9(土)、今年度最後の重度訪問介護従
ぎょうしゃようせいけんしゅう だい にちめ おこな めい
業者養成研修の第1日目が行われ、6名の
かた さんか わたし じかんほど わく なか
方が参加されました。私は1時間程の枠の中
はなし じゅうこう かた
でお話させていただき、受講される方がたく
さんいらっしゃるのはしょうがいとうじしゅ
障害当事者としてとて
うれ おち はんめん ひとまえ で
も嬉しく思う反面、やはり人前が出るというの
なん どけいけん きんちょう わら
は何度経験しても緊張します。笑

こんかい けんしゅうかいさい しょうがい じゅうど
今回の研修開催にあたって、障害や重度
ほうもんかいご おお かた し きょうみ
訪問介護について多くの方に知って、興味を



も 持ってもらうにはどのような構成にすれば良いかを前回の反省を振り返りながら考えたり、新たに学習したりしましたが、研修当日参加者の方から感想や障害のある方と社会の間で感じたご自身の思いを伺えたことで私自身気づきや学びに繋げることができました。

今後この研修を通し今年よりも来年、来年よりも再来年と重度訪問介護に携わってくださるヘルパーさんが増え、一人でも多くの障害のある方の自立生活が叶えられることを願っています。

はじめまして！

つつみ たかこ
堤 貴子

2月から多機能型事業所は一とを利用している堤貴子です。

私は健常者として生活してきましたが、20代で突然障害を負いました。今回はその中で経験したこと、感じたこと等を伝えてみたいと思います。

皆さんは障害者についてどんなイメージがありますか？

恥ずかしながら私は自分が障害を負ってから初めて障害について深く考えるようになり、健常者の頃は全くと言って良い程興味がなく、考えたこともありませんでした。

そんな私が障害を負って特に感じていることは、周囲に理解してもらうことの難しさです。

私の母は天気の良い日に私を買い物やドライブに連れ出してくれ、その際身障者カードを提示して身障者スペースに駐車し、車椅子を下ろすという流れがあるのですが、ある日の出先でいつも通り身障者スペースに車を止めると、睨みながらこちらに視線を向けてくる方がいました。しかしその方は、母が車椅子を準備している様子を見ると目を伏



せて逃げるようにその場を去っていったんです。私は「ああ、また見た
目だけで判断されたのかな」と悲しい気持ちになりました。

またお店や病院等でも様々な年代の方に「お姉さん車椅子に乗って
るけど足、悪いんかい？」「お姉さん若いのに車椅子に乗ってどうした
の？」と声を掛けられることが度々あり、その度に身障者スペースで
視線を向けられた時に感じた悲しさが込み上げてきます。

車に乗ってしまえば周囲から見えるのは上半身のみだし、若い＝何
不自由ない健康な体というイメージが持たれやすいことはわかります。
でも“明日は我が身”という言葉通り、年齢に関係なくいつ誰がどうなる
かはわからないし、見ただけではわかりにくい障害を抱えている方もい
ます。

以前よりも障害について広く知られるようになったとはいえ、まだま
だ不自由な場面があるのも現実。

私は将来、障害のある自分やこれまで感じてきたことを活かし障害
福祉の仕事に就くという夢があります。どんな場面でも
健常者、障害者に関係なく互いに思いやりの気持ちで
助け合い、支え合う。そんなことが当たり前前の世の中にな
るよう頑張っていきたいと思います。



はなみ さぎょう 花見とふくべ作業

なかやま ゆうた
中山 祐太

うつのみやしゅうしこうえん はなみ い さくら
宇都宮城址公園に花見に行きました。桜はとてもきれいでした。
やっぱり花見と言ったら桜でしょ～
見ているととてもキレイで足を止めちゃいますよね？

それでソメイヨシノは栽培がとても
大変らしいのです。日本は栽培に力を
入れているのできれいなんだと思います。

これから、ふくべ作業が始まる時期に
なるのです。ふくべ作業は悪臭がすご
いのです。それでも、ふくべを洗う作業
はとても楽しく毎日頑張っています！！



我が家の三代目

もりぐち まりか
森口 万理華

我が家で大活躍しているおすすめアイテムを紹介させていただきます。
その名は【ウォーターガイド】。

これは、手洗いを補助してくれるもので、水道の蛇口に簡単に取り付け
できます。100円ショップにもあったりしますが、私はネットで購入
しました。検索してみると色も形もタイプも豊富に出ています。かなり
多様な蛇口タイプに取付可能です。車イスのままて手を洗う時、蛇口に
なかなか手が届きづらい、、なんてことはないですか？



長年、洗面台を使用する時に私はいつも蛇口に
届きづらく、伸びるシャワー付き水栓？タイプであ
るため、その都度に蛇口を引き出し、片手で持ち、
もう片手に水をかける、というスタイルで洗ってい
ました。なにか工夫できるようなスグレモノはない
だろうか？いい物はないかな～とネットで探し回り、

お！コいいんじゃない？とヒットしたものがこのウォーターガイドでした。数年毎に取り替えて、今使ってる物が、三代目になります。

小さなお子さんが蛇口に手が届かない(T_T)そんなお困り解消グッズとして紹介されていました。

早速ポチっと購入を。色を悩み、洗面台だから少し賑やかに？ビタミンカラーのオレンジをチョイス。そして待ちに待ったものが到着。早速取り付けてみると、まあ～快適(*^^*)両手にしっかり水がかかります。

これからの季節、夏の暑い日に冷たい水で手を洗う。最高に気持ちいいですね。

※ウォーターガイド装着後には、急に水圧を上げすぎると思わぬくらい手前まで水浸しになってしまいます。水を出すときは、水量に十分お気を付けくださいね。



らくてんいちば いんよう
楽天市場から引用



アサーティブな自己表現を目指して

しば ひろみ
柴 洋美

わたしは、ずっと前のある日、ある団体のインターネットを見ていた時に、「アサーティブ」という言葉に出会いました。

「アサーティブ」て何？

自分も相手も大切にして自己表現。

自分の事をまず考えるが、他者をも配慮するやり方。

『本「アサーション：トレーニング」著者 平木典子』に、書いてありました。

そして、ある日、ある所で「アサーティブトレーニング」を受ける事が出来ました。

まず、私自身が私の事をどうしたいのか。

また、私自身が相手に対して、なにをしてもらいたいのか。

よくわかること。

自分自身の事が、どのように、自己表現したいのかを学びました。

自分の事も相手の事も、大切に思いながら、日々、言葉を選び、自分の態度や仕草なども考えながら、自己表現をしています。

アサーティブのいくつかの本を、読みながら、日々の生活、仕事の中で、学んでいる最中です。



がくせい 学生ヘルパーとして①



たかはし あおい
高橋 葵

「訪問介護のアルバイトをしてるんだよね。」こう言うと大学の友人は、
きつそう。えらいね。大変でしょう。私は無理だなあ。こう答えます。

私は大学生生活の最後の2年間、重度訪問介護のヘルパーとしてひとり
の利用者の方の生活介助をさせていただきました。この場では、重度訪問
介護の学生ヘルパーとしてのやりがいや、感じたことについて書かせてい
ただきたいと思います。

生活介助と聞くと、言葉のとおりヘルパーが利用者を支え助ける側とい
う印象を持たれるかと思っています。しかし、私がこの仕事を通して利用者
の方から得たことは数えきれません。煮物の美味しい味付け、生活の知恵、
お花の水の与え方などの知識はもちろん、障がいがあっても他者の助け
を借りればなんでもできるということを、身
をもって教えていただきました。また、めまぐるしく
変わる大学生生活でもへこたれずに頑張
つてくれたのは、ヘルパーと利用者という立場でありなが
らも、そばで「ありがとう」と笑ってくださった
方のおかげだと思っています。ヘルパーとしてのやり
がいは、誰かではなく目の前の人の役に立てる、これに尽きるのではない
かと思うのです。



ほんの少しの経験でおこがましいかもしれませんが、最後にちょっと感
じたことを。重度の障がいがあっても好きなことを好きなときにできる。
このような生活が保障されるべきではないでしょうか。それは、ひとり暮
らしをする、きれいなお花を育てる、銀座でウィンドウショッピングをす

る、淹れたての美味しいコーヒーを毎日好きな時間に飲む。そのすべてを
楽しんでいた方のそばで過ごすことができたからこそ気が付くことができた
のだと思います。たった2年間でしたが、とても貴重で楽しい日々を過
すごすことができました。

「訪問介護のアルバイトをしてるんだよね。」知ってる。いいじゃん。
私もやってみたい。いつか大学でもそのような声が聞こえたらいいなと
思います。

最後になりましたが、ホワイトバードの皆様、
自立生活センターとちぎの皆様、同じ大学のヘル
パー仲間、なにより、右も左もわからない私に
優しくご指導いただき、失敗も一緒に笑ってくれ
たおばあちゃんに、感謝申し上げます。



がくせい 学生ヘルパーとして②



むらかみ まりん
村上 茉鈴

重度訪問介護のお仕事をアルバイトとして大学卒業までやらせていた
いただきました。初めてのバイトで、最初は上手くできるか不安でいっぱい
でした。上手く介護ができず、悩んだ時期もありましたが、大学を卒業
するまで続けられたのは、優しい利用者さんや事務所の方々の支えがあった
からだと思っています。

ヘルパーのお仕事を通して、できることの幅が広がり、自分に自信をも
てるようになりました。例えば、料理です。もともと、全く得意ではな
かったのですが、利用者さんが細かく料理の作り方の指示をしてくださ

るので、自然と覚えて、今では料理が好きになりました。また、コミュニケーションの取り方についても自分の中で成長したと思っています。利用者さんからの要望とヘルパーの支援との間に差ができるだけないよう、話し方やボディランゲージなど、試行錯誤しました。もともと自分人見知り強く、なかなか思うように人と話せなかったのですが、いろいろな人と楽しく会話できるまでに成長しました。

日帰り旅行をしたり、様々なお話をしたり、一緒に演歌を歌ったり、利用者さんと過ごした時間は大切な思い出です。学生時代を振り返って、利用者さんが一番お世話になった人でした。心から感謝しています。

ヘルパーの仕事は、全く同じ仕事の内容というのではないように思います。利用者さんの健康状態や生活状況に合わせて、その都度、支援の方法を試行錯誤する必要があります。それは、大変かもしれませんが、この仕事のおもしろさでもあると思います。そして、そこからたくさん学びを得ることができました。介護業界の人材不足が深刻な問題となっていますが、ぜひ、学生などの若い人たちにこの仕事をおすすめしたいです。



ぜん ページの原稿を書いてくださった
むらかみ 村上さん、たかはし 高橋さん。

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます！

がくせい 学生ヘルパーさんが、そつぎょう 卒業され
おのおの ゆめ む 各々の夢に向かってたびだ 旅立ちました！

ありがとうございました❀



おとわ シェフの商品確認テストがありました

みしな あやこ
三品 彩子

ことし 今年の1月より がつ 1月より ぶつき 復帰させて いただ 頂きました みしな 三品です。また、みな 皆さんと
がんば 頑張っていきたいとおもいますので、どうぞよろしくお願ひします。

さっそく 早速ですが、おとわ レストランで有名な音羽シェフ監修の商品開発で

いぜんごうかく 以前合格を いただ 頂いた しょうひん 商品の味が変わって

ないか ないか などの確認テストがありました。

いちごジャムや焼き菓子、ドレッシング
をつく 作り提出してきました。焼き菓子や

ドレッシングは記憶を思い出しながら、



いちごジャムは教えてもらいながら作りましたが調理中はいい香りに包まれていました！

確認テストは無事に合格することができ
一安心しました。機会がありましたらまた
挑戦したいと思います。



石鹸作りに行ってきました

齋藤 康雄

宇都宮市シルバー人材センターさんに石鹸作りを教わって来ました。
20年くらい前から試行錯誤して作って来たようです。
当法人に分かりやすく丁寧に教えて頂き、石鹸も頂いて帰ってきました。
ありがとうございました😊



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