

SSKU ^{じりつせいかつ} 自立生活センター CIL ^{きかんし} ふちゅう機関紙

Sun-Sun News

vol.34

2020年^{ねん}3月^{がつ}号^{ごう}
^{もくじ}
目次

2019年度 ^{ねん ど} を ^ふ 振り ^{かえ} 返って	2
お芋 ^{いも} イベント!	4
ひさ ^{ひさ} しぶりの ^{しゆくはくたいけん} 宿泊体験 ^お を終えて	6
わたし ^{わたし} と ^{かいじょしゃ} 介助者Oさん	7
たかたか ^{ものがたり} 物語	8
映画 ^{えい がしやうかい} 紹介 「インディペンデントリビング」	9
令和元年 ^{れい わ がんねん} ／史上 ^{し じやうさいてい} 最低 ^{ぼうねんかい} の忘年会	10
感染症 ^{かんせんしやうたいさく} 対策 ^{きやうりよく} へのご ^{ねが} 協力 ^き のお願い	11
Web サイト ^し リ ^{へんしやうこう} ニューアル ^き のお知らせ&編集後記	12

ねんどみかえ 2019年度を振り返って

はや ^{こんねんど} 早いもので今年度も残すところ1ヶ月。CIL ふちゅうでは、^{ことし} 今年も様々なイベントを ^{おこな} 行ってきました。振り返ってみましょう。

4 ^{がつ} 月6日は、^{さくら} 桜まつり。

^{じもと} 地元の ^{きょうどりようり} 郷土料理、^{いしかりなべ} 石狩鍋と ^{あまざけ} 甘酒を用意しました。^{ひょうばん} 評判が良かった。



6 ^{がつ} 月9日には、CIL とは ^{かんけい} 関係ないですが、

^{ふちゅう} ケア府中スタッフの ^{いしかわ} 石川さんの ^{けっこんしき} 結婚式で、^{いただ} スピーチをさせて頂きました。



6 ^{がつ} 月29日にレアスタッフの ^{すだ} 須田さんが来る日に行う ^{くひ} ピアカン交流会の ^{おこな} 実施。^{こうりゅうかい} 小規模ながら ^{じっし} 試行 ^{しょうき} 的に ^{しこう} 実施しています。^{らいねん} 来年は ^{ほんかくてき} ぜひ本格的に ^{おも} やりたいなあと ^{おも} 思っています。



8^{がつ にち おこな}月16日に行ったビアパーティーは、^{みな だい す}皆さん大好きデジキューBBQ テラスでの BBQ。
CIL ふちゅう^{だい}第2の故郷・^{こきょう}聖蹟桜ヶ丘店^{せいせきさくらがおかてん おこな}で行いました。



9^{がつ おこな よ てい ちょう き}月に行う予定の長期ILPでしたが、^{さん か しや かい}参加者がなく、開
^{さいちよくぜん めんだん かた}催直前に面談した方にラブコール、そして^{おおたか}大高さんの
ツテをたぐり寄せ、^{よ だんじょ めい}男女1名づつの参加者を得て、10
月^{がつ かくしゅう}から隔週という合理的配慮^{ごうり てきはいりょ}をしながらILPを実施す
ることになり、^{ことし らいねん あ}今年と来年合わせて10回^{かい おこな}行うようにし
ました。^{さん か しや ひとり びょうけつ}参加者の1人は病欠がありましたが、^{がつ}3月に
補講^{ほこう おこな よ てい}を行う予定で、前期^{ぜんき ふたり}は2人ともクリアに。まずは
良かった～。



12^{がつ は つ か おこな ぼうねんかい}月20日に行った忘年会は、^{おお}大コケでしたが、^{げん き}みんな元気に1年を乗り越り活動出来たのは良か
ったと思います。

^{らいねん ど いちどうちから あ}来年度もスタッフ一同力を合わせてCIL ふちゅうを盛り上げていきます。^{ちか}近くにお寄りになったら
^{き がる こえ}お気軽にお声がけください。





お芋イベント！



うちだ えりこ
内田 恵理子

1 月下旬、品川で開催された『品川やきいもテラス 2020』に行ってきました！

全国から 16 店舗、100 品目以上にもなるメニューが揃い、この中には新品種や希少

品種、会場限定のやきいもグルメ等が並びました。

平日のお昼、そこそこの待ち時間で購入することが出来、人で混雑すること
もなかった。移動はしやすかったです。たくさんありすぎるお芋のメ
ニューから、厳選し食べたい物をいくつか食べました。

何より一番食べたいと思っていたのは、今回初登場の『種むすめ』という、種子島
産のさつまいも。安納芋に負けないくらい甘くネットリとしたお芋で、カボチャの
様な香りが楽しめる。謳っていた上、見た目がツヤツヤで一目惚れ！会場につい
て、即お店へ向かいましたが、3 時間後の販売になる（泣）ということで、泣く泣
く諦め、次のお店へ。

次のお店では 3 種類購入。それぞれ甘さが違い、しっとり感というか、水分量も
全く違い、こんなにも違うお芋があるのだと知りました。



メニューはまだまだ沢山ありますが、『メープル・バニ
ラ・やきいもポタージュ』や『お芋のミネストローネ』、
『やきいもモンブランクレープ』を皆でシェアしました。
モンブランクレープは、塩の味がして甘じょっぱい不思議
な味でしたが、甘過ぎないのでペロリと。



十分に満腹となり、大満足で会場をあとにしました。

品川駅から会場までは車椅子で約 5 分、会場はビ
ルの 2 階に広場があるので、移動はスムーズでしたし、
身障者用の御手洗いもあるので安心でした。



ひき

しゅくはくたいけん

お

久しぶりの宿泊体験を終えて

かとう りょう
加藤 諒

府中に行く数日前から頭の中で三代目 J Soul Brothers の「Welcome TOKYO」という曲をリピートして
いて「東京に行く」の意識を高めていきました。

はちおうじ けんしゅう ねん かいじょしゃ しじだ
八王子のヒューマンケアでの研修から3年ぶりだったので、「介助者さんにうまく指示出しできるのか？」
というプレッシャー^お押しつぶされそうになりました。事前^{じぜん}に介助者^{かいじょしゃ}さんのイメージをつかみたくて、グ
ループチャットに「今日入ってくれるヘルパーさんってどんなイメージなの？」と聞きました。岡本さん^きから「マ
リオとルイージみたいな存在^{そんざい}だよ」と返信^{へんしん}があって、ゲーム好き^ずなのでゲームキャラクター^{たど}に例え
てくれたので、イメージしやすかったです。不動産屋^{ふどうさん}の壁^{かべ}に貼^はってある物件情報^{ぶつけんじょうほう}を見ながら、斎藤^{さいとう}さんが
説明^{せつめい}してくれました。行く前^いにタブレットで相場^{まへ}を調^{そう}べていったので、その情報^{じょうほう}と照^あらし合わせていきま
した。市役所^{しやくしょ}に行き、福祉^{ふくし}のしおりと市のしおりをもらってきました。市役所^{しやくしょ}の行き帰り^いに大國魂神社^{おおくにたまじんじや}の境^{けい}
内^{だい}を通^{とお}りましたけど、そのたび^{さいとう}に斎藤^{じんじや}さんが神社^{ひろ}のうんちくを披露^{かいめ}してきて、1回目^いは、「へえ～。そう
なんだ」と思^{おも}いましたが、2回目^{かいめ}になってくると「もうそれは聞いたよ」とツツコミを入^きれた瞬間^いに「アレ？
斎藤^{さいとう}さんとは今日^{きょう}が初^{はじ}めましてだよな？」と思^{おも}えるくらいに初日^{しよにち}から溶^とけ込^こむ事^{こと}ができました。遅^{おそ}めの昼^{ひる}ご
飯^{はん}だったので、作^{つく}る予定^{よてい}だったカツ丼^{どん}を更^{へん}変^{こう}して、サッパリとした豆腐^{とうふ}ステーキ^たを作^{つく}って食^たべました。お風
呂^ろを上^あがった後^{あと}、ドラマを見^みながら、介助者^{かいじょしゃ}と一緒^{いっしょ}になってインターネットで物件^{ぶつけん}を探^{さが}しました。

ふつかめ きもと たくい はな き
2日目になり、木本さんのお宅に行って、いろんな話を聞いて、イメージできました。ワークセンタ
ーこむたんけん見学は、エレベーターで建物内を移動するのは、魅力的だったですけど、パンの香りがする中で
さぎょう ねんまえ じもと おも だ おも すこ じ
作業するのは、2年前までいた地元のワークセンターを思い出すので、ないかなあと思いました。少し時
間があったので、えきまえ ふどうさんや た よ いま そ ふ と ち まえ
駅前にある不動産屋さんに立ち寄りました。今まで祖父の土地を間借りしていたので、ふ
どうさん や はい はじ すこ きんちよう しょうかい しりよう なか いちばんちか
不動産屋さんに入るのは初めてで少し緊張しました。いくつか紹介してもらった資料の中から一番近かつ
た東府中のコーポ北島を内見させていただきました。そこはリフォーム前だったので、ちよくせつくるま はい
れました。まわ えき いんしょうてき ぶつけん
周りにはスーパーがあって、駅チカでかなりのいい印象的な物件でした。

3日目は、ほとんどの時間を不動産屋さん回りに費やしました。府中を離れる時間に近づくと、「このま
ま体験室に寝泊まりして物件を探したいなあ」と思えるくらいに街に慣れました。バスに乗った時に「今度
きたときは国分寺町物件も見てみようかなあ」と思いました。

ぜんたいてき かか かいじょしゃ し じ だ しんらいかんけい きず おも
全体的にブランクがあったにも関わらず、介助者に指示出しをできましたし、信頼関係を築けたと思
います。けんしゅうちゅう わら き かえ しんかんせん はっしゃ あと つか おも
ます。研修中ずっと笑ってたような気がします。帰りの新幹線が発車した後、「ツッコミ疲れたあ」と思
いました。みつ か かん
3日間、ありがとうございました。



わたし かい じょ しゃ 私と介助者〇さん

おかもと ちはる
岡本 千春



産休で一時介助をお休みされる介助者〇さん。彼女と私の付き合いはとても長く、私が東京に来て間もないころから介助に入り始めて、かれこれ17年！私が27歳、〇さんが24歳！若っ！

毎週ほぼ休みなく入り続けてくれました。17年もの間、来続けるってすごいことですね。その間お互いの人生いろいろありましたね。私が東京に来てからのほとんどを知っている〇さん。大学に入るため勉強に明け暮れていた予備校時代。食べることもそこそこに大学に通い、激痩せしてた時代(笑)。涙の卒業。CILでの修行時代、、、

その間に、もれなく私の障害も重度化。座位が取れなくなって車椅子に座れなくなったころ。肺活量が低下して呼吸器を使い始めたころ。排痰ができなくなって苦しんだころ。肺炎になって生死を彷徨ったころ。胃ろう造設のころ。その都度、介助方法も変わっていきましたが、私の思いに寄り添いつつ、どうしたらお互いにとってより良い生活と支援ができるかを考えて介助をし続けてくれ、とても安心できる存在でした。

もちろん楽しい？こともたくさん。誕生日会、クリスマス会、毎年3月には学生介助者の卒業パーティー、夏にはホラー映画大会をしたりもしたね。緊急時対策会議の後には、、豚まんパーティー！(笑)などホームパーティーもたくさん。日帰りで山梨のさくらんぼ狩りに行ったり、群馬の谷川岳のバリアフリーバンガローで泊まりしたり、近郊の温泉旅行に行ったり、チームちはるん介助者メンバーで楽しい企画をたくさんやりました。(そのころはみんな余裕があったよき時代だったなあ)

長く続けられる理由は？とよく聞かれるそうです。その答えは、「その人のありのままを知ろうとする気持ち」をなくさないこと。分からないことがあったら聞く。理解できないことがあっても、諦めないで関わり続けていくうちに、自分でも気づかなかったことを知っていける」とのこと。

介助者という仕事。利用者さんの生活に溶け込み、その人の色に合わせ、文化に合わせ、利用者の意思を尊重してやるべきことをやる。一対一のダイレクトな関係。孤独な仕事といえば孤独かもしれない。でも〇さんいわく「長く続けていたら些細な幸せたくさんあるんだよー」と。「辛い入院時も、イチゴの贅沢食べができるくらい回復したのを見て、あ～元氣になってきてよかったあとかね」と。そんな些細な思いは、お互いに話してみないとわからないもんだよなあ。

私が介助者との関わりで意識していること。「伝えることを諦めない。馴れ合いにならない。時には一緒にご飯を食べ、笑い合う」そんな時間があるからこそ、お互いのことを知り合えるのかなあとおもっています。人がいない時代だからこそ、今いる人を大事に長く働いてもらう環境づくり。これは事務所、当事者、介助者さんともに一緒に作り上げていくことが大事ですね。

とにかく〇さん。長い間ありがとう。元氣な赤ちゃんを産んでね！そしてまた戻ってきてください。





おおたか ゆう き
大高 勇樹

はじめに、私は転落事故で頭部強打による脳挫傷の全身性の後遺障害です。

私は 14、5 の頃からろくに学校も行かず遊び歩いていて、その最中に自分の不注意で高い所から滑落し、頭部を強打して脳挫傷で昏睡状態に陥りました。意識が戻らないまま約半年経った頃、母の献身的な看病のおかげで覚醒しました。

その後リハビリ病院に転院、5 年ほど入退院を繰り返し、良い先生、看護師、看護助手、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、患者、皆様達のおかげで自分でも驚くほど回復しました。その後両親の仲が険悪になって離婚、母と私は母の親族の住む川崎にやって来ました。

転居後しばらくは母が一生懸命働いてくれ、何とか生活出来ていたのですが、数年後、長年の看病疲れが祟り、糖尿病と肝硬変を患って仕事をする事が出来なくなりました。

自立を考え始めたのはその頃からです。

そして川崎に来て 5 年、申し込んでいた市営住宅が当たり、川崎市麻生区から川崎市高津区へ引っ越すことになりました。

そして転居して 1 年ほど経ったある日、自立を決意する事になる事態が起きました。母がくも膜下出血で倒れてしまったのです。

幸い大事には至らず、後遺症も残らないで済んだのですが、その時このままじゃいけない、自分が行動しなくてはと、自立の必要性を再認識させられたのです。

当時はまだ重度訪問介護という制度も知らなかったのも、施設入所しかないと考えていて、母と「何かあってもしょうがないね」と話していて、その 2 年後父が他界しました。

自立へのステップとして某シェアハウスへ入居を決意、移り住んだのですが、入居後半年ほど時間が経ったある日、これは違うと思い、脱出しようと脱宮前区インペルダウン計画を考え始めました。

そんな最中、申し込んでいた神奈川県公営バリアフリー住宅に当選し、転居に向けて話を進めていたのですが、当時の相談員が非協力的だったり、介助体制が整わないなどの理由でそこは断念しました。

その後、現相談員の岡本さんに協力を打診し、現居住地の川崎市多摩区登戸に引っ越す準備を急ピッチで進めていく事になり、大高勇樹の物語は幕を開けました。

…続く…



「インディペンデントリビング」

3月14日より渋谷ユーロスペースにて公開！

大阪の自立生活センターの活動を、中心に、自立生活を送る(または目指す)障害当事者、支援者の姿を描いた映画。

「自由」という自立生活の醍醐味だけでなく、うまくいかないことや課題をどうやって解決していくか、関わり合う人たちが共に悩み、もがきながらも前に進んでいく姿を描く。自分らしさを取り戻していく人たちの輝き、エネルギー、希望は力強い。

自立生活20年の私も、「自立とは」「地域で生きるということは」「自由とは」「自分らしさとは」など考えさせられた。自立生活を長く送っている人も、これから自立したい人も、ヘルパーさんも、すべての社会の人たちに見てほしいと思う映画です。(ち)

お得な前売り券はCILふちゅう事務所にありますので、ぜひお買い求めください！

当日一般チケット1800円のところ → 1000円

上映場所 渋谷ユーロスペース
渋谷駅下車、Bunkamura前交差点左折
渋谷区円山町1-5 KINOHAUS 3F TEL: 03-3461-0211

日程 3/14(土) ~ 4/3(金)

上映時間 月~金 | 10:45~
土・日・祝 | 10:30~

- トークイベント
- 3/14(土) 初日舞台挨拶
登壇者：田中悠輝監督、鎌仲ひとみプロデューサー
平下耕三さん(出演者/NPO法人自立生活夢宙センター代表)
今村登さん(NPO法人自立生活センターSTEPえどがわ代表)
 - 3/15(日) トークイベント
登壇者：望月優大さん(ライター/ニッポン複雑紀行編集長)
田中悠輝監督

その他 車椅子スペースをご利用の方は、事前予約が必要です。(Webから可能)
車椅子席は各回8名程度

れいわがんねん しじょう さいてい ぼうねんかい 令和元年 / 史上最低の忘年会

さ がつはつか きん 去る 12 月 20 日 (金) 18:30 より、ルミエール府中・飛鳥にて忘年会を開催しました。参加者は
めい れいねん くら すく 30 名ほどと例年に比べると少なめでした。

ことし めだま おお 今年の目玉は、大きなスクリーンを使った Nintendo SWICH によるマリオカートとミニゲーム。
ごう か しゅうひん たいこうせん さんねん も あ 豪華賞品をかけてのチーム対抗戦でした。ただ残念ながら盛り上がったのはスタッフと一部の
ユーザーさんのみ。スタッフの自己満足が目立つ内容でした。

りゅう なに わたくしだいひょう た ぼう がつ つづ なぞ か ぜ 其の理由は、何より、私代表の多忙と 11 月から続いた謎の風邪により、詳しい企画内容を伝え
ないまま忘年会を執行してしまい、皆さんに大変不満足なイベントとなってしまいました。申し訳
ございませんでした。らいねん ど みな きかく たずさ かた ぼうしゅう おも 来年度は、皆さんにも企画から携わってくれる方を募集したいと思います。
がつ きかくかいぎ きょうりよく かた ねが いた 10 月くらいに企画会議をしますので、協力できる方、ぜひぜひ宜しくお願い致します。

き ぼうしゃ おかもと 希望者は、岡本 (cilfuchu-naoki@ezweb.ne.jp) まで連絡下さい。 れんらくくだ





感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



Web サイト URL 変更のお知らせ

2020 年 1 月 31 日より、Web サイトの URL を下記の通り変更し

Web サイトをリニューアルしました。

お気に入りやブックマークなどに登録されている方は
お手数ですが下記の新アドレスへの変更をお願いいたします。



新 URL : <http://cilfuchu.org>

これからも、皆様のお役に立つ情報の提供や、内容の充実に努めていきます。
今後も CIL ふちゅうの Web サイトをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

編集後記

- 先日、札幌に帰省しました。暖冬だったようですが、しっかり雪が積もっていました。帰りに遭難しかけたが…。(な)
- 介助者の留学生さん 2 人が外出(通勤)が怖いと介助を緊急辞退。さて 3 月私はどうやって生き延びよう。(ち)
- どっかに仙豆ないかな(ま)
- いつになったら、コロナウィルスが終息するのやら…溜息
最近、習慣的にうがいを心がけています。(き)
- コロナウィルスが落ち着くまで不要不急の外出はなるべくしないようにしましょう。(お)
- 花粉症の症状が軽い春となりますように。(う)

編集長：岡本 直樹

編集員：岡本 千春・長山 弘・前田 裕司・木本 淳也・大高 勇樹・内田 恵理子

編集者：自立生活センター CIL ふちゅう

〒183-0055 東京都府中市府中町 2-20-13 丸善マンション 1F

TEL:042-314-2735 FAX:042-314-2736

E-Mail:office2735@cilfuchu.com

URL:http://cilfuchu.org

発行：障害者定期刊行物協会 定価 100円