

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3月号



### もくじ 目次

2019年度を振り返って	2
お芋イベント！	4
久しぶりの宿泊体験を終えて	6
私と介助者Oさん	7
たかたか物語	8
映画紹介 「インディペンデントリビング」	9
令和元年／史上最低の忘年会	10
感染症対策へのご協力のお願い	11
Webサイトリニューアルのお知らせ&編集後記	12

# 2019年度を振り返って

早いもので今年度も残すところ1ヶ月。CIL ふちゅうでは、今年も様々なイベントを行ってきました。振り返ってみましょう。

## 4月6日は、桜まつり。

地元の郷土料理、石狩鍋と甘酒を用意しました。評判が良かった。



## 6月9日には、CILとは関係ないですが、

ケア府中スタッフの石川さんの結婚式で、スピーチをさせて頂きました。



## 6月29日にレアスタッフの須田さんが来る日に行うピアカン交流会の実施。小規模ながら試行的に実施しています。来年はぜひ本格的にやりたいなあと思っています。



8月16日に行ったビアパーティーは、皆さん大好きデジキューBBQ テラスでのBBQ。  
CIL ふちゅう第2の故郷・聖蹟桜ヶ丘店で行いました。



9月に行う予定の長期ILPでしたが、参加者がなく、開催直前に面談した方にラブコール、そして大高さんのツテをたぐり寄せ、男女1名ずつの参加者を得て、10月から隔週という合理的な配慮をしながらILPを実施することになり、今年と来年合わせて10回行うようにしました。参加者の1人は病欠がありましたが、3月に補講を行う予定で、前期は2人ともクリアに。まずは良かった～。



12月20日に行った忘年会は、大コケでしたが、みんな元気に1年を乗り切り活動出来たのは良かったと思います。

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。近くにお寄りになったらお気軽にお声がけください。





# いも 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。

平日のお芋、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

なかったので車椅子でも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幾つか食べました。

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と謳っていた上、見た目がツヤツヤで一目惚れ！会場について

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、『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。



ひさ

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く「東京に行く」の意識を高めていきました。

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に押しつぶされそうになりました。事前に介助者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。岡本さんから「マリオとルイージみたいな存在だよ」と返信があって、ゲーム好きなのでゲームキャラクターに例えてくれたので、イメージしやすかったです。不動産屋の壁に貼ってある物件情報を見ながら、斎藤さんが説明してくれました。行く前にタブレットで相場を調べていったので、その情報と照らし合わせていきました。市役所に行き、福祉のしおりと市のしおりをもらってきました。市役所の行き帰りに大國魂神社の境内を通りましたけど、そのたびに斎藤さんが神社のうんちくを披露してきて、「1回目は、「へえ~。そうなんだ」と思いましたが、2回目になると「もうそれは聞いたよ」とツッコミを入れた瞬間に「アレ? 斎藤さんは今日が初めましてだよな?」と思えるくらいに初日から溶け込む事ができました。遅めの昼ご飯だったので、作る予定だったカツ丼を変更して、サッパリとした豆腐ステーキを作って食べました。お風呂を上がった後、ドラマを見ながら、介助者と一緒にになってインターネットで物件を探しました。

2日目になり、木本さんのお宅に行って、いろんな話しを聞いて、イメージできました。ワークセンターこむたん見学は、エレベーターで建物内を移動するのは、魅力的だったんですけど、パンの香りがする中で作業するのは、2年前までいた地元のワークセンターを思い出で、ないかなあと思いました。少し時間があったので、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、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プ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、直接車いすで入れました。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「今度きた時は国分寺町物件も見てみようかなあ」と思いました。

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。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。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○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○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、○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よね。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○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、激瘦せしてた時代(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お泊まりしたり、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良き時代だったなあ)

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。分からぬ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く」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○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~元気になってきてよかったです」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」そんな時間があってこそ、お互いのことを知り合えるのかなあと思っています。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、介助者さんとともに一緒に作り上げていくことが大事ですよね。

とにかく○さん。長い間ありがとうございました。元気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こと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で、施設入所しかないと思っていた、母と「何かあってもしょうがないね」と話していく、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ラ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の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！

おおさか  
大阪の自立生活センターの活動を中心、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  
えいが  
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

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 じょうさい ぼうねんかい 令和元年／史上最低の忘年会

さる 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30名ほどと例年に比べると少なめでした。

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。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。

その理由は、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決行してしまい、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。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。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ひ致します。

希望者は、岡本 (cifuchu-naoki@ezweb.ne.jp) まで連絡下さい。



# ! 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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。

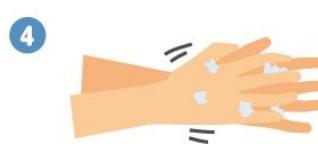


手の甲をのばすようにこります。

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



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



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



何もせずに  
咳やくしゃみをする



マスクを着用する  
(口・鼻を覆う)

電車や職場、学校など  
人が集まるところでやろう

マスクがない時

とっさの時

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://cifuchu.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  
しかけましたか…。(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  
の延びよう。(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  
最近は、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@cifuchu.com

URL:<http://cifuchu.org>

発行：障害者定期刊行物協会 定価 100円