

SSKU <sup>じりつせいかつ</sup> 自立生活センター CIL <sup>きかんし</sup> ふちゅう機関紙

# Sun-Sun News

## vol.39

2022年<sup>ねん</sup>4月<sup>がつ</sup>号<sup>ごう</sup>



### 目次

新年度 <sup>しんねんど</sup> を迎える <sup>むか</sup> にあたって	2
次世代 <sup>じせだい</sup> 障害者 <sup>しょうがいしゃ</sup> 運動 <sup>うんどう</sup> のアベンジャーズ <sup>い</sup> が逝く	3
ゆうちょ <sup>ゆうちょ</sup> セミナー <sup>セミナー</sup> 障害者 <sup>しょうがいしゃ</sup> はお金 <sup>かね</sup> に困らず <sup>こま</sup> 老後 <sup>らうご</sup> を生きていけるのか?	4
障害者 <sup>しょうがいしゃ</sup> 差別 <sup>さべつ</sup> のない街 <sup>まち</sup> は誰 <sup>だれ</sup> にとっても住みやすい <sup>す</sup> —学習会 <sup>がくしゅうかい</sup> に参加 <sup>さんか</sup> して	5
漢字 <sup>かんじ</sup> を感じる <sup>かん</sup>	6
スマホ <sup>スマホ</sup> を便利 <sup>べんり</sup> にするアクセシビリティ <sup>アクセシビリティ</sup> 機能 <sup>きののう</sup> iPhone(iOS) <sup>へん</sup> 編	7
高散歩 <sup>たかさんぽ</sup> & 編集 <sup>へんしゅう</sup> 後記 <sup>こうき</sup>	8

# しんねんどむか 新年度を迎えるにあたって

おかもと なおき  
岡本 直樹

私が上京して7年目を迎えました。昨年もコロナ禍で、秋には一時的に収まっていたため1年ぶりに札幌への帰省をすることができました。皆さんは、いかがですか？ そういった状況もあってか、活動自体はやはり対面でしか準備ができていないことが多く、半数以上は断念せざるを得ませんでした。ただそれでもビアパーティー、クリスマス会は、我慢の限界でオンラインでの実施を試みました。ビアパーティーでは、対面でも来られていない久しぶりの参加者もあり、上々の滑り出しでした。クリスマス会では、オンライン飲み会のオードブルを導入し、参加者の各ご自宅にお届けし大変美味しくいただき、ゲームや交流をしながら1年を締め括りました。

2022年度は、コロナ禍、3年目となり、そろそろ収まってくれと願いつつ、CILふちゅうも以下のスケジュールでイベントを企画しています。ただ府中が誇る「桜まつり」は、市の広報では実施予定ですが、団体としての桜まつり・事務所開放は、今年も行わない方向となりました。期待していた皆さんごめんなさい。

つき 月	ぎょうじめい 行事名	ないよう 内容
4月	桜まつり	コロナ禍により中止
6月	ピアカウンセリング	ピアカウンセリングの初期プログラム
7月	花火大会	府中花火大会に会員と参加
8月	ビアパーティー	お酒を飲みながら会員と交流
9月	長期ILP(11月迄)	自立生活プログラム(全10回程度)
12月	忘年会	一年の労をねぎらい会員と交流
1月	新年会	新年を祝い会員と交流
2月	役員会	次年度活動計画の検討
3月	総会	一年の反省と活動計画の承認

さいごに

2022年度もCILふちゅう一同、3年目のコロナに負けず邁進していく所存です。今後ともご指導ご鞭撻の程どうぞよろしくお願い致します。



# 次世代障害者運動の アベンジャーズが逝く

おかもと なおき  
岡本 直樹

さ ねん わたし そんけい や え び はら ひろ み せきずいせいきん いしゆくしょう しんこう  
去る 2021 年の X'mas イブに私の尊敬して止まない海老原宏美さんが脊髄性筋萎縮症(SMA)の進行  
とみな はいせいしん ほっかいどう いりょう な く こくりつせいしんしんけい いりょう さじ な  
に伴う肺性心のため、北海道医療センターで亡くなった。奇しくも国立精神神経医療センターが匙を投げ、  
ほっかいどう さいせんたん いりょう ちゅう ひ び かいぜん ほうこく  
北海道へ最先端の医療ツーリズム中であり、Facebook レポートからも日々、改善しているという報告しか、  
よ と めいふく いの  
読み取れていませんでした。ご冥福をお祈りいたします。

わたし え び はら にん ち し えん び せい ど じりつ し えん ほう かいせい ぎ ろん さいちゅう み すがた  
私が海老原さんを認知したのは、支援費制度から自立支援法に改正する議論の最中、テレビで見た姿  
で、今思えばロールモデルの一人でした。近い世代のリーダーだけれどもオーラがあり、芯があり、人を巻き  
こ ちから あこが わたし え び はら し だい  
込む力がある、そんなリーダーにとっても憧れていました。私は、海老原さんは、これからの時代でインクルー  
シブ教育を、そして脱施設を実現するにも欠かすことのできない、まさに次世代のアベンジャーズの間違  
い いちいん おも か の じょ し うんどう たいへん いた て の こ きょうりよく た  
ない一員だと思っています。彼女の死は、この運動にとって大変な痛手です。残ったみんなで協力して立ち  
お ひつよう おも  
向かう必要があると思います。

わたし う よ きょくせつ ふ ちゅう だいひょう は じ だい いち ど か の じょ こうえん か お だ  
そんな私も紆余曲折があり、府中で代表を張る時代となりました。一度、彼女の講演に顔を出したことが  
ありましたが、当然のように指名され、しどろもどろになりながら実情を述べたのは苦い経験です。自分もま  
だまだだなく かく ちが み わらい  
だまだだなく格の違いを見せつけられました(笑)。

さいきん しゃかいふくし ほうじんみきふくし かい り じ かい あたら じ ぎょう こうそう え び はら ゆめものがたり  
最近でも社会福祉法人幹福社会の理事会で新しい事業の構想があり、まだまだ海老原さんの夢物語  
の状態でしたが、個人的には、死ぬ前にやりたいことなのだと悟り、生意気にも助言をさせて頂く事もあり  
ました。この構想をどうするかは、CIL 東大和の残された皆さんにかかっているかと思いますが、実施する方  
こう へ ひ つづ おうえん おも  
向であれば引き続き応援していきたいと思っています。

はや か み ほっかいどう いりょう にゅういん じ い ざま  
それにしても早すぎですよ。欠かさず見ていた北海道医療センター入院時のFacebookは、まさに生き様  
でした。海老原さんの体験や物事を的確に表現したユニークなワードチョイス、チーム石川との赤裸々なや  
りとりから見えてくるSMAの不思議展。書籍化を提案しようかと思うくらい、とても面白く中身の濃いもので  
した。どうもありがとうございました。

さいご え び はら かずなり こ び な たくん しょせんばいがた いっしょ うめしゅ たの の  
最後に海老原さん、一成さんや小日向君、諸先輩方と一緒にウイスキー梅酒、ゆっくりそして楽しんで呑  
んで下さいね。





## ゆうちょセミナー

しょうがいしゃ かね こま ろう ご い  
障害者はお金に困らず老後を生きていけるのか?

しょうがいしゃ ほんにん ささ かぞく こま いま  
障害者本人と支える家族が困らないために今できること

きもと じゅん や  
木本 淳也

しょうがい も く けいざいてき じりつ じゅうよう よう そ おも けいざいてき かんしん い  
障害を持って暮らしていくためには、経済的な自立もとても重要な要素だと思います。経済的な関心は以前から強く持っていました。12月11日土曜日ゆうちょセミナー開催を知って、知識を深めたいと思いZoomで参加しました。

ないよう  
内容は、

- 『障害者の高齢化スピードは一般より早い』・・・3障害の高齢化が進んでいることをグラフでわかりやすい内容になっていました。
- 『生き生きとした人生を過ごすために』・・・精神的な面・経済的な面・社会的なつながりに分けて、お金の備えは必要だが、同時に社会のつながりも大事だという話がありました。
- 『老後に備える金融シュミレーション』・・・就労や手当を活用して生活するシュミレーションや、ライフプラン表というもののやキャッシュフロー表の作成を勧める話がありました。
- 『準備・対策したいこと』・・・①収入を増やすこと②財産を残すこと③セーフティーネットの活用というテーマで行われました。

さん か おも こと しょうがい こうれい か はや すす かんが おや な あと せいかつ つづ  
参加して思った事は、障害により、高齢化が早く進むことは考えられることと、親亡き後も生活を続けていくことが課題です。仕事(福祉就労・障害者雇用など)やセーフティーネット(障害基礎年金・生活困窮者自立支援・生活保護など)の活用をしながら、老後や働けなくなる可能性も含めて、リスクを抑えていく必要があるのかなと思いました。

しゅうにゅう ふ めん しゅうろうけいぞく がた へいきん ねんしゅう まんえんぐらい けいざいてき じりつめん かんが  
収入を増やすという面では、就労継続B型の平均は年収18万円位なのですが、経済的な自立面で考えると、厳しい金額だなと思いました。少なくとも、就労継続A型へ移行して年収84万円あたりを目指して、働くことがすごく大切なのかなと感じます。特例子会社や一般企業等への就職は、そこを目指せば良いのですが、まだまだ障害を持って働く人は活躍できる環境もできていないのが現実だと思います。ただ、僕自身もその辺は知識が乏しいので、深く知りたいと思うきっかけになりました。障害を持って、自分らしい生活を送るためには、経済的な自立の部分も必要不可欠だと思っているので、このセミナーをきっかけに関心が高まりました。

しょうがいしゃをべつ

障害 差別

す

障害者差別のない街は誰にとっても住みやすい

がくしゅうかい

さんか

学習会に参加して

みわ やすこ  
三輪 寧子

1月28日、自立生活センター日野の主催の学習会にリモートで参加しました。

令和3年5月に改正障害者差別解消法が可決、成立し、事業者による合理的配慮が、法的に義務化されました。学習会では、DPIの佐藤聡氏、自立生活センターSTEP江戸川の工藤登士子氏という外部関係者を招き、自立生活センター日野からは、藤田博文氏が講演する形でした。

障害を持っていると、少しの段差でも登れず苦勞します。障害者であるなしに限らず、超高齢化社会になっていくなか、だれもが暮らしやすい街づくり、段差が少ない、もしくはない、間口が広い等は、これからますます大切になると実感しました。

差別は、「知らない」ことから始まる傾向が大きいと思います。差別されていることを知らない。差別していることを知らない。そういったお話は沖縄のセンターの方からの質問にもありました。それは、障害者を知らないことから始まるかもしれません。

私は、知ってほしく、白百合女子大学に通いました。たぶん、どの生徒さんたちにとっても、大学にとっても、市にとっても、初めての重度訪問介護を使つての通学でした。

最初は、若い生徒さんたちに交じり、恥ずかしさが先に立ちましたが、それも心の持ちよう、直に慣れました。みられる視線に慣れた事が大きかったです。大学は、まさに善意の場で、様々なサポートをいただき、いやな思いを一つもすることなく、無事に卒業ができました。

願いは、障害者の方々も、もっと積極的に、社会と交わってほしい。傷つくこと、どうして?と思うことがあれども、私のように大学に進学される方だけでなく、障害を持つ方々に負けずに、積極的に交わってほしい、そこから、いろんな方々の意識も、自分の意識もがかわります。負けずに、社会に交わってほしいと、心から願います。



# かん じ かん 漢字を感じる

おにづか つとむ  
鬼塚 努

やっと寒さも和らいできた今日この頃ですが、みなさんどうお過ごしでしょうか？ 私は、コロナの影響で家で過ごす時間が増え外で運動する時間が減ったような気がします。気のせいだといいいのですが。

最近ではアニメ・マンガが尊い存在となっております。特に「鬼滅の刃」「呪術廻戦」にはお世話になっております。そしてこれらの作品・YouTube考察を見ていて思うのは、『漢字が読めない、むずい』ということです。

まずキャラの名前、「呪術廻戦」から、



いたどり ゆうじ  
虎杖 悠仁



いぬまき とげ  
狗巻 棘



げとう すくる  
夏油 傑



うる たかこ  
烏鷺 亨子



くろうるし  
黒 洸

引用：呪術廻戦・芥見下々/集英社

「鬼滅の刃」から、



れんごく きょうじゅうろう  
煉獄 杏寿郎



かんろ じ みつり  
甘露寺 蜜璃



ひ め じま ぎょうめい  
悲鳴嶼 行冥



うるごだき さこんじ  
鱗滝 左近次



うぶやしき かがや  
産屋敷 耀哉

引用：鬼滅の刃・吾峠呼世晴/集英社

こんなの読めるかというような名前が続きます。

さらに「呪術廻戦」では、「領域展開」という技のようなものがでてきます。こんな感じ(漢字)です。



ふくま みづし  
伏魔御厨子



がいかんてっせん  
蓋棺鉄閉山



むりょうくうしょ  
無量空処



じへいえんどん か  
自閉円頓裏



かんごうあんえいてい  
嵌合暗翳庭



だ いごうかい  
朶頭光海



たうたんへいせん  
蕩蕩平線

引用：呪術廻戦・芥見下々/集英社

もうこれにいたっては、『なんのこっちゃ!』といった感じ(漢字)です。

あと、たまに心を揺さぶられるようなセリフが出てくるので、ドキッとする瞬間があります。「鬼滅の刃」から、



せいさつよだつ けん たにん にぎ  
生殺与奪の権を他人に握らせるな



はりそうごん  
罵詈雑言



か ふく あさな なわ ごと  
禍福は糾える縄の如し

引用：鬼滅の刃・吾峠呼世晴/集英社

アニメがこんなに難しくなったのはいつからでしょうか？ 子供の頃、「ドラえもん」ぐらいしか読んでこなかったおじさんにはハードルが高すぎるような気がします。でも感動を味わえる作品は大歓迎です。これからもしっかりとアンテナをはっておかないと。



# スマホを便利にするアクセシビリティ機能 iPhone(iOS)編

スマホの OS(iOS・Android)には、様々なアクセシビリティ機能が搭載されています。もう知っていて利用されている方も多いかもしれません。すべての機能を掲載することはできないので、基本的な設定方法と一部の機能を紹介します。今回は iPhone(iOS)編です。Android 編は次号以降に掲載します。



まず、アクセシビリティ設定画面の開き方ですが、iPhone のホーム画面に左の図のアイコンがどこかにあると思いますので、それをタップすると iPhone の設定画面が開きます。

↑この『アクセシビリティ』をタップすれば、様々なアクセシビリティ機能の設定画面が開きます。アクセシビリティの20項目以上あるので、自分が使いやすいような機能を探すのも楽しいですよ。

ここからはざっくりと機能と設定方法を紹介します。

	機能	設定方法
Assistive Touch	任意の機能を画面上のボタンに設定できる AssistiveTouch ボタンをシングルタップ、ダブルタップ、長押しした時の動作を設定することもできる 	設定 → アクセシビリティ → タッチ → AssistiveTouch
電話応答	あらかじめ設定した時間が経過すると自動的に電話に出る	設定 → アクセシビリティ → タッチ → 通話オーディオルーティング
音声入力	文字を入力する代わりに音声で入力できる機能 キーボードとテキストフィールドの両方にマイクのアイコンが表示されるので、それを押して話し始めると、音声をテキストに変換してくれる	設定 → 一般 → キーボード → 音声入力を有効にする
VoiceOver	画面に書かれた内容を読み上げる	設定 → アクセシビリティ → VoiceOver
拡大鏡	スマホのカメラを使って身の回りにあるものを拡大する。色やコントラスト等、画像を調整できる	設定 → アクセシビリティ → 拡大鏡
文字の大きさ 色の変更	画面に表示される文字の大きさや色を、調整できる	設定 → アクセシビリティ → 画面表示とテキストサイズ
音声認識機能	赤ちゃんの泣き声や煙・火災報知器の音など、音声以外の特定の音をバイブレーションで通知する	設定 → アクセシビリティ → サウンド認識
モノラルオーディオ	音全体を左右どちらか1つのチャンネルに収める	設定 → アクセシビリティ → オーディオ/ビジュアル → モノラルオーディオ

# たかさん ぼ 高散歩

おおたか ゆう き  
大高 勇樹

今回は3月20日に文京シビックセンターの26階スカイホールで開催されるインクルーシブ教育を語る、バリアフリー映画「明日をへぐる」上映など盛りだくさん!インクルーシブまるごと実現プロジェクト成果報告集会に参加するため、現地の状況把握と移動経路の選定の名目で下見に行った際の事を書きます。

当初は行きと帰りを別々の経路でと考えていましたが、当日のタイムスケジュールのタイトさを考慮して出来るだけ乗り継ぎの少ない登戸-代々木上原-国会議事堂前-溜池山王-後楽園、の経路で行って帰って来ました。

現着して展望台に上ろうとエレベーターの前で!!!!!! 25階展望台はワクチン接種会場となっていて閉鎖されてました……残念!、、、おい!コロナ…斬り!! そしてちっくしょう!と思いつつ帰路に着きました。溜池山王に着いて乗り継ぎの時それは起きました。姉さん事件です。乗車アナウンスの際に東京メトロ職員が、「それでは〇〇〇号車に乗せますね」『ん?ちょっと待て、乗せる? オレは物じゃないぞ』と思いました。以上、高散歩でした



## へんしゅうこう き 編集後記

- 相談支援の資料を作成中、1歳だった赤ちゃんが小1に?! 時が経つのは早い。(な)
- 地域で自分の生活を送る上では、金銭面からの自立も必要だと改めて勉強会に参加して思いました。地域生活を改める機会になりました。(き)
- 7ページのiPhoneの待ち受け画面は自分で撮ったお気に入りの1枚。立日橋です(ま)
- 新年度早々に転居することになり手続きに追われています。(お)
- 今年こそは友達に会いたいー!(う)
- 翻訳を続けています。社会情勢にぶれそうになりますが、自分を信じる役割のように感じている感じがします。(み)

へんしゅうちよう おかもと なおき  
編集長：岡本 直樹

へんしゅういん きもと じゅんや まえだ ひろし おおたか ゆうき うちだ えりこ おにづか つとむ みね やすこ  
編集員：木本 淳也・前田 裕司・大高 勇樹・内田 恵理子・鬼塚 努・三輪 寧子

へんしゅうしゃ じりつせいかつ  
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://www.tt.rim.or.jp/~cilfuchu

はつこう しょうがいしゃてい き かんどうぶつぎょうかい ていか えん  
発行：障害者定期刊行物協会 定価 100円