

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. 40

2022^{ねん}年11^{がつ}月号

豪華景品
KIMOTO Present's
大阪、京都、三重、愛知のズ
C I L ふちゅう

プログラム

- 18:30 開会
- 18:35 挨拶
- 18:40 交流
- 19:00 ゲーム大会
 - 古今東西
 - クイズ&ボーナスチャンス
- 19:50 結果発表、景品贈呈
- 20:00 閉会

オンラインイベント!

「迷路」と言われてどちらの絵の方がピンときますか

① 関連と言えはごでしよ
② ここも関連と言いてある、で
③ どこに会議室があるか分からない、近代的な建物
④ こんなわけないでしよ、府中市庁舎みたいな建物

目次

ジュネーブを訪問して	2
中国とジュネーブ	3
いざ成田へ	4
J I L 介助委員会主催のオンライン座談会に参加しました	5
萩の雑学	6
スマホを便利にするアクセシビリティ機能 Android編	10
国際福祉機器展訪問記	11
C I L ふちゅうオンラインイベント & 編集後記	12

ほうもん ジュネーブを訪問して

おかもと なおき
岡本 直樹

8月17日から25日までの1週間、JILを代表しジュネーブへ訪問しました。目的は、もちろん障害者権利条約批准後初の建設的対話(対日審査)が行われるため、その傍聴のためです。障害者権利条約¹や建設的対話²の詳細い説明は、解説をぜひ読んで欲しい。(LEAD ON TIMES より一部抜粋)

ジュネーブの珍道中は、今後のサンサンニュースで少しずつ掲載していきます。お楽しみに。



写真: 国連事務所の前でJIL脱施設プロジェクトの藤原さん(メインストリーム協会)と岡本のツーショット写真

¹ 障害者権利条約は、障害者の人権及び基本的自由の享有を確保し、障害者の固有の尊厳の尊重を促進することを目的として、障害者の権利の実現のための措置等について定める条約です。(外務省 公式ホームページ “障害者の権利に関する条約”, 2022/6/17, https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jinken/index_shogaisha.html)

² 障害者権利委員会が締約国の政府と行う対話形式の審査(クラスター [①1-10条, ②11-20条...], 委員からの質問・政府回答の繰り返し)のこと。政府報告書、パラレルレポート、事前質問事項を中心に質疑が行われます。



中国



とジュネーブ

5, May, 2022

私の介助者の一人に中国出身の張さんという方がいます。彼は、元々日本のテレビ番組に興味を持ち来日したそうです。現在、中国の方が来日するには、大学への進学や日本語学校に進学する道しかなく、彼の場合は、後者だった様です。来日後、す〇家でバイトをしながら府中の介護事業所に応募。紆余曲折あり、私、岡本の介助に入るようになりました。私は少しだけ英語を話せたので、最悪、「英語で」と思っていました。全く通じず、何度も怒鳴られながら日本語や介護を学び、今では介助者のエースとなっています。その後、日本語学校を中途退学し、介護福祉士を目指すコースに編入し、猛勉強中？です。このコースの多くの海外学生は、老人施設に学費を肩代わりしてもらおうのですが、彼は運良く障害者介護の畑から来ているため、ご本人が民間の保証会社を立て誰にも頼らず通っています。

そんな中、DPIの常任委員会の中で8月にジュネーブで障害者権利条約批准後初の建設的対話(対日審査)の傍聴団の話題が持ち上がり、希望者を募っていました。その時私は、手を挙げることはなく、頭の中では「今の時期に海外は無理だし、介助者の中で一週間行ける人も人手不足できつと見当たらないだろうからパス」と考えていましたが、どこかで「最初だからどんな感じか、見てみたいなあ」という自分もいました。その後6月に行われたJILの常任委員会で、たまたま予定があり途中で退席した後、私が不在のタイミングで、その話題があったらしく、結論として「脱施設」「インクルーシブ教育」「バリアフリー」の代表者を3名送るとなりました。翌日、JIL副代表の今村さんから直々に「脱施設」を代表してジュネーブ行きを打診されました。人間ってそんな時に色々と考えつくものです。もしかしたらという介助者が数名浮かんでいました。その一人が張さんです。

そう思わされたのは何気ない日常の会話からです。たまにニュースで民間の宇宙飛行士の募集をしていて、「岡本さん宇宙行きましょう」という突拍子もない話からでした。彼は、岡本さんが行くなら介助で付いて行けるのでは、と思ったのだそうです。私は、割と現実的な人なので、無理と決めつけ「誰が行くか!」とふざけあったのですが、ある意味彼には、自然と社会モデルが身についているのです。早速、私個人のスケジュールを調整できるかも分からない状況でしたが、スロースタートで介助者の声掛けを始めました。最初に出張と言えばこの人という人に声掛けをするもNGで、次に張さんに打診をしました。何ということでしょう。間髪入れずに、「行きたい」と即決してくれました。なんと頼もしいことでしょう。行くことを決定づけた一言でした。行くことと決断してから、できる範囲で様々な準備を進めました。特に大変だったのは、恐らく張さんだったのでしょう。張さんからLINEでスイス大使館に行くから日程やホテル等の情報が欲しいと言うのです。「いやいや、まだ決まっていないよ」と返信しながら「ジュネーブ 中国」と検索してみると「シェンゲン協定」というのがありました。どうやら中国は、協定を結んでないそうです。



シェンゲン協定は、ヨーロッパの国家間において国境検査なしで国境を越えることを許可する協定である

(出典: フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』)

日本国籍者(日本国発行パスポート所持者)であれば、シェンゲン協定加盟国とビザ免除協定が結ばれているため、シェンゲンビザを取得していなくてもパスポートのみで欧州の国への渡航が可能。日本がシェンゲン協定に加盟若しくは協定を結んでいるわけではない。

中国発行パスポート所持者が、ビザなしで行ける欧州の国はウクライナのみ(2018年時点)なのでシェンゲンビザが必要。ビザなしパスポートのみで行ける国や地域数は、日本国発行のパスポートの場合は192、中国発行のパスポートの場合は80)

詳しく調べてみてもなぜ中国が除外されるのか、正直情報がなく分からないのですが、日本がどれだけ恵まれているのかと感じつつも、今回をきっかけに張さんの出身国に対する世界の態度を知り、残念な気持ちになりました。そういった問題を知りつつ、張さんと何度かやりとりして、日程やホテルを早めに予約し伝えました。張さんは、それ以外の理由でもハードルがありました。実は、夏休み期間中に実習があるそうで学校に上



写真：スイス大使館



ましく相談し、スイス大使館に付き添い、帰国後に配慮してくれました。良い人に恵まれ手続きを迅速に進めることができました。最終段階でなぜか同じ便を彼自身で取り、大使館での手続きを完了させました。私は、チケットはこちらで取るからという説明を再三していましたが、中国のあるあるで大使館の許可が下りるまでに2ヵ月以上かかる為、ダミーで予約を取り、許可が下りたらキャンセルをするというやり方で進めました。このように海外旅行を楽しむのが中国人の常など、何ともたくましく生きています。張さんが行くために辛い思いをしたでしょうが、持ち前の明るさで乗り越え、無事全員ジュネーブに行けることになりました。ただこれが最初の火種になるとは思いもよいませんでした。

■いざ成田へ

17, AUG, 2022

いよいよ当日がやってきました。その日も筋プロの全体会があり忙しくしていました。実は前の日に、張さんの航空券の予約が2つありこのままだと当日どちらかが自動的にキャンセルされるというなんともギャンブルな状況でした。LINEで本人に確認したところ、もうキャンセルをしたと言っていたのですが、セントラルツアーズのTさんからツアー会社に電話で問い合わせたのですが、本人ではないため門前払いとなってしまった様です。張さんは相手が日本のデスクのため、確認するのは不安と相談されたこともあり、私が張さんに代わり、ツアー会社に確認をしました。しっかりキャンセルをされていて、既に払い戻しの手続きをしているという確認が取れ、一件落着。予定通り出発ができると胸を撫で下ろしました。飛行機は、22:30という事で海外旅行は、一般的に2時間位前までというネット情報を信じ、20時に成田に着けば良いだろうという軽い考えで、17時に自宅で張さんと待ち合わせしていました。16:30頃になり、Tさんにそろそろ出発しますとLINEすると、「えっ？」という不安な返信が届き、急に焦り始めました。張さんや現地合流の上原さんに少し急ぐようにと指示を出しましたが、すでに遅く、とにかく張さんが来てからすぐに成田へ向かうなど、波乱の 출발となりました。どうなることやら次号へ続く。



写真：成田空港、出発前のCILふちゅうチームの集合写真
左から岡本と介助者の張さん、後ろに上原さん。

じ る かいじょい いん かいしゅ さい J I L 介助委員会主催の ざ だん かい さん か オンライン座談会に参加しました

み わ やす こ
三輪 寧子

9月13日(火)にJIL主催の初めての試み、オンライン座談会に参加しました。全国各地のCIL等で介助サービスを使っている障害当事者が、約20名参加していました。

内容は、どうすれば介助者とうまく接することができるか、守秘義務、オンとオフの切り替え等、盛り沢山でした。グループごとのセッションで、司会進行役を含め、5名のグループに分かれ、お話ししました。

私たちのグループは、私の他、司会進行役が一人と、幼い二人のお子さんを育てている当事者の女性、若い当事者の4名でした。自己紹介の中で子育て中の方と、若い方は、CILの介助を受けていないため、漠然とした不安があるということや、介助者との関係について悩んでいるという話がありました。

最初に重度訪問介護だと、自身の身の回りだけでなく、小さいお子さんのお食事作り等、共に子育てすることも可能だという助言がありました。見守り、待機については、「やはりお部屋の間取りは大事だな」と、ご相談された方がおしゃっていました。例えば、私は二部屋あるため、時間を指定して、この間は見守りでお願いしますと伝えて、自分の時間を使うようにしています。これは間取りによって、各自違いました。守秘義務では、LINEの取り扱いについて話題になり、介助の方々とLINEを共有されており、オンとオフの切り替えが出来ないという意見が出ました。その一方で、ノートを作り、共有するという方もおられました。私は、4つの事業所さんから介助を受けております。特にほぼ学生さんの事業所では、最初に入った新人さんには、先輩の学生さんが伝え、先輩から後輩へとバトンを渡すようにしたり、介助者同士がLINE等を共有していたり、横の繋がりを大切にしていって、とても良いと感じています。その他、身体的にどうしても頼らざるを得ないので、如何に精神的に自立するか、また当事者自身も規則正しい生活を送ることが、とても重要だということを再確認しました。

他のグループでは、コロナ禍での求人の難しさ、どうすれば若い層に入ってもらえるか等、活発な意見が出ていて大変勉強になりました。

最後にまとめ役の人から「ひとりでも多くの方が、CILの介助者を使って、生活が楽しくなってくれることを願います」と締めてくださいました。私は初の参加でしたが、少し早めに入ると既に雑談を始めておられ、一種の交流会でもあったのだなと思いました。一つの交流会として、次回も参加しようと思いました。

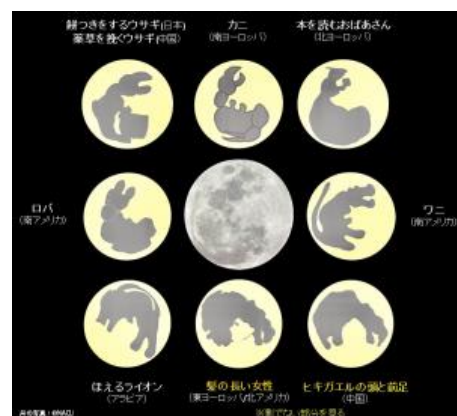


うちだ えりこ
内田 恵理子

あなたは、全部知ってますか？ (http://excelll.info より引用)

つき もよう くに
月の模様は国によってさまざま

あき い づき み づき み ざけ づき づき
秋と言えばお月見や月見酒など、「月」というワードが増える時期。
そんな月、小さいころから「ウサギが餅つきをしている」と育てら
れた方も多いのでは？「月」イコール「ウサギの餅つき」というのは、
にっぽん とうぜん とうぜん むす せ かいきょうつう
日本では当然のような結びつき。ですが、世界共通ではないようです。
かっこく づき しる み ばっすい
各国では次に記すように見られています。(いくつか抜粋)

ちゅうごく やくそう ひ かつら き てんによ あたま まえあし
中国：薬草を挽くウサギ、桂の木とウサギ、天女、ヒキガエルの頭と前足

インドネシア：編み物をする女性

ベトナム：大木の下で休む男性

ラオス：足で米をつくお婆さん

モンゴル：犬（嘘をつくとその犬が吠える）

インド、南アメリカ：ワニ

中東：吠えているライオン、ライオンの尻尾

ほくおう い す すわ どくしょ よこむ ばあ
北欧：椅子に座って読書をする横向きのお婆さんとうおう かみ なが じょせい よこがお
東欧：髪が長い女性の横顔

オランダ：悪行をはたらいた罰として月に幽閉されている男性

オーストリア：男性の顔（月にはその男性が住んでいて、明かりを点けたり消したりしている）

ドイツ：薪を担ぐ男性

カナダ：バケツを運ぼうとしている少女

アメリカ：人の横顔、トカゲ、ワニ

なんべい
南米：ロバ



「食欲の秋」の由来は、食欲が増えるから



「秋は美味しい食べ物が多いので食欲の秋ですね！」…なんて言っている人は間違いです！寒い冬になる前に人間は体温・体力を保つために、冬の準備として秋の段階から食欲が増します。人間や動物の本能なんです。暑い夏でバテた体の不調を戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すようになっています。「冬は太る」というのも、冬は動かないからではなく、秋に食べた分が脂肪となり、ふっくらとしてしまうのが原因です。



銀杏の食べ過ぎには注意！

秋の味覚、銀杏。くさいので苦手な方も多くいらっしゃるかと思いますが…好む人はほとんど大好きですね。銀杏にはアルカロイドという成分があるため、一度にたくさん食べると、嘔吐・消化不良・呼吸困難などの中毒症状をおこす可能性があります。大人であれば 10 粒程度、子どもだと 5 粒くらいで満足してください。



ケーキ「モンブラン」と栗は一切関係ナシ



甘くて美味しい栗で作られた「モンブラン」。

これはフランスとイタリアの国境にある山「モンブラン」が由来です。あの山のように気高く立派なケーキを…！と考えはじめたのがきっかけ。モンブランはフランス語で「Mont Blanc」と表記されます。「Mont」が山、「Blanc」が白いという意味。直訳して「白い山」という意味！



食中毒は秋が一番多い



食中毒がいちばん多く発生するのは、春・夏・秋・冬のうち、どの季節でしょう?と問われれば、多くの方が「夏」と答えるはずです。気温が高ければ、それだけ食べ物が腐りやすくなるので当たり前のような気もしますが… 正解は秋です。

食中毒の主原因は、サルモネラ菌と腸炎ビブリオ菌。これらの菌は、気温25度以上になると一気に増殖します。こういって、やっぱり夏が危険という感じですが、夏の間は誰でも食品の管理には気を使っています。ところが秋になり涼しくなると気が緩むのか、危ない食品を平気で口にしまい、その結果食中毒になる人が増えるのです。(秋は夏バテして体の抵抗力が落ちているということもあります。)



(以下「ココネット」参照)

松茸の花言葉は「控え目な。」



花言葉は花だけでなく、キノコや草樹木、野菜などにも付けられているそうです。

松茸は10月10日の誕生花にもなっています。また、松茸の香りを好むのは日本人だけで、欧米では松茸の香りは強烈な悪臭としか感じられないようです。



～ 花言葉紹介 ～

しいたけ→「疑い」 エリンギ→「宇宙」
トリュフ→「驚き」 マッシュルーム→「希望」
つくし→「向上心」「努力」
苔(コケ)→「母性愛」「物思い」「信頼」





日本のことわざ「柿が赤くなると医者が青くなる」という

柿が赤くなる秋は天候がよいので、体調を崩す人は少なく、医者は商売にならずに青ざめる、という意味です。

また、柿は栄養価が高い果物であることも理由の一つであると考えられます。

柿は風邪など感染症のウィルスの働きを抑えるビタミンCを豊富に含みます。

また、β-クリプトキサンチンという強い抗がん作用をもつカロテノイド色素を含

むので、ビタミンCとの相乗効果によりがん予防の効果があると注目されています。

効果効能→【ガン予防・高血圧予防・二日酔い予防・風邪、感染症予防】



松ぼっくりを水に入れると かさが閉じる



松ぼっくりは湿っていると閉じ、乾くと開くという性質があります。

鱗片というウロコのようなもので覆われていて、この鱗片の中に種が挟まっています。

種は雨の日はあまり遠くまで飛びません。そのため、無駄に種が飛ばないように閉じた状態になります。

そして、晴れた日は種を散らすために開きます。その中にある種を水か

ら守るために閉じるのです。

この仕組みを使って、松ぼっくりの瓶詰ができます。かさの閉じた松ぼっくりを瓶（かさが開いた状態より口の狭いもの）に入れて、乾燥させると開きます。

知らない人からしたらマジックのようですね！

寒い季節を迎えますが、体調には気を付けて過ごしましょう



スマホを便利にするアクセシビリティ機能 Android編



前号ではスマホのiPhone(iOS)の、様々なアクセシビリティ機能をご紹介しました。今回はAndroid編です。今回も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。Androidの場合、使っているスマホの機種やメーカーによって、表示されるメニューや機能、操作方法等が異なる場合があります。予めご了承ください。



拡大図



このアイコンをタップ

※Androidのバージョン等で
デザインが変わります



拡大図



まず、アクセシビリティ設定画面の開き方ですが、Android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設定画面が開きます。

↑この『ユーザー補助』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機能は多数あるので、自分が使いやすいくなる機能を探してみてください。

ユーザー補助画面の開き方

この画面が開くので
ユーザー補助をタップ

ここからはざっくりと機能と設定方法をご紹介します。

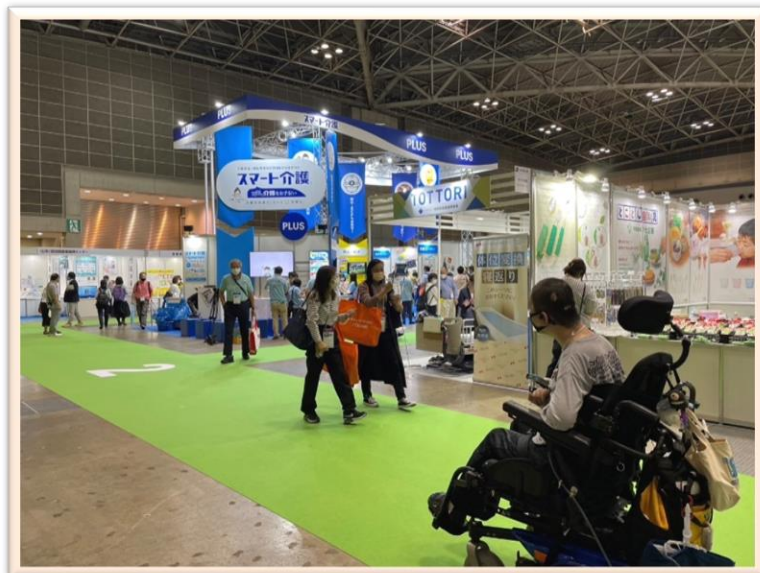
	機能	設定方法
電話応答	あらかじめ設定した時間が経過すると自動的に電話に出る ※一部のAndroidスマホで利用できるが、すべてのモデルで利用できるわけではない	「Dialer」アプリを起動し、右上にある3点アイコンをタップし設定を選択すると、この機能を利用できるか確認できる 使用しているスマホでこの機能が利用できる場合、通話設定にアクセスし有効にできる
音声入力	文字を入力する代わりに音声で入力できる機能 Androidでは、デフォルトで音声入力が有効になっている。テキストボックスやキーボードのすぐ上にあるマイクのアイコンをタップすると、音声入力機能を使用できる	
TalkBack	画面に書かれた内容を読み上げる	設定 → ユーザー補助 → TalkBack
拡大鏡	Androidには拡大鏡の機能が内蔵されていないので、カメラアプリを使って手動で拡大するか、「Magnifying Glass + Flashlight」などのサードパーティの拡大鏡アプリを使用する	
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 → ユーザー補助 → ディスプレイ
音声文字変換	周囲の音を自動的に認識して、テキストに変換する 複数の言語に対応していて、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点滅するライトかバイブレーションで通知する	GoogleのPixelシリーズに内蔵されている 他のAndroidスマホの場合、Google Playストアでアプリとして購入できる
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 → ユーザー補助 → 音声と画面外のテキスト

こくさいふくしききでん 国際福祉機器展訪問記

おおたか ゆうき
大高 勇樹

2022年10月5日(水)~7日(金)に東京国際展示場「東京ビッグサイト」で開催された国際福祉機器展に行ってきました。

国際福祉機器展は、今年49回目で、昨年と同様にリアル展とWeb展のハイブリッドで開催されました。ハンドメイドの自助具から最先端の技術を活用したロボット介護機器や福祉車両まで世界の福祉機器を一同に集めた展示会で、セミナーやイベントも実施されていました。今回は、340社(Web展のみの出展社を含む)を超える企業が出展していました。



今回は自立後初めてで単独行動だったので、公共交通機関を使い行きました。正午頃に到着して、各ブースを見て回った後、今回の本命のペルモ

ビール社のコルプスF5のデモ機を試乗させてもらおうと思いペルモビール社ブースに向かいました。ブースに到着すると既に試乗されている方がおり、側には何処かで見覚えのある人が居ました。少し話した後その人に「自分も試乗させてください」と言って、移乗を手伝ってもらいました。見覚えのある人というのは、私の住む川崎市の作業療法士Hさんだったのです。正直移乗の事まで考えておらず、行けば何とかかなるだろうと高を括っていたのですが、Hさんのおかげで何と



か試乗することができました。試乗自体は、ちょっと車椅子のヒザのロックポジションと私のヒザの位置が合わず、完全立位まではいけませんでした。自身で立てるのはすごく便利だと思った反面、モーターの力で持っていけるので、関節拘縮の強い方や、骨の弱い方は少し危険かな、とも思いました。

その後広場で少し休憩して帰路に着きました。



C I Lふちゅうオンラインイベント

きもと じゅん や
木本 淳也

9月30日(金)の18:30~20:00にZoomでオンライン交流会を開催しました。参加者はスタッフを含め9名で、古今東西ゲームと岡本さんが内容を考えたジュネーブクイズを行いました。ゲーム&クイズの景品は大阪、京都、三重、愛知のご当地グルメ等で、ゲーム&クイズの総合ポイントが高い順に選んでもらい、景品は後日各ご自宅へ直接郵送でお届けしました。

以前にもオンラインイベントを開催しましたが、気にしていたのは、対面だとゲームを行うときに楽しいと感じるのですが、Zoomならではの難しさを以前感じたことと、交流の場面でも個人個人で交流できないこと、対面ならではのリアルな体験が、オンラインでは得にくいと感じていました。なので、僕は開始前は消極的な気持ちがありました。

今回のイベントは、みんなで行う連想ゲームとチームを組んで考えるクイズと一体感のあるゲームだったからなのか、以前のイベントと比較して、今回の方が参加者の雰囲気を見ていても手応えがありました。今回僕の役割の一つはゲームの景品を選ぶことでした。一度商品を選んだもののしっくりこなくて、「ご当地の景品を選ぶというのはどうか?」「以前旅行に行った時良かったお店があるよ!」と意見を聞いて、実態もあるから、イメージしやすくて、これなら贈られても嬉しいとか、食べてもらいたい等を基準に選定しました。

今回のイベントで得たことは、オンラインだから交流は難しいではなく、オンラインイベントを工夫することで、できないことはないんだと思える体験をできたので、良かったと思います。イベントを繰り返し行うことで、以前はこういう課題があったから今回は別の方法で考えよう等、試行錯誤することは必要であると考えました。



編集後記

- 久しぶりにテレビでやっていた「台湾風牛肉麵」を作ろうと思って買物。なんと食材リストに肝心なネギが入っておらず買い忘れ。工程にネギ入っているのに!!(な)
- オンラインイベントの記事を書くことで、工夫すれば可能であることや、景品を選定したとき、もう少し工夫したほうが良かったかもしれないことに気が付きました。(き)
- 肺炎疑いからの気胸。自覚症状は息苦しさだけ。鈍いのか?(ま)
- 早いものでこの間2022年になったと思ったら、もう後2ヶ月で2023年となり新年を迎えます。皆様やり残した事があるの方が居ましたら、今年のうちにやってしまわれたらいかがですか。(お)
- 海外旅行に行きたいな!(う)
- ヨシタケシンスケの絵本はたまらない。飄々としてユーモア抜群(み)



編集長：岡本 直樹
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
編集者：自立生活センター C I L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

