

SSKU じりつせいかつ 自立生活センター CILふちゅう機関紙 きかんし

SunSunニュース

VOL.43

2024年1月号 ねん がつごう



ビアパーティー 聖蹟桜ヶ丘駅 デジキューBBQ テラスにて

目次

年始の挨拶	2
ピア・カウンセリング：障害者の自立に向けて	3
府中市役所 新庁舎のバリアフリートイレの1つにリフトが付きました！！	4
鈴木財務大臣に物価高騰と令和6年の障害福祉サービスの報酬改定の最後の要望をしてきました。	5
手相占い芸人 島田秀平の最強手相占い	6
2023年ビアパーティー、久しぶりに対面開催！？	10
【東京新聞】障害ある子ない子 共に成長	11
自己紹介 & 編集後記	12



ねんし 年始の挨拶



だいひょう おかもと なおき
代表 岡本 直樹

新年あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。昨年より、年賀状の発送を中止しました。年賀状をお送りくださった皆様、誠に失礼いたしました。お許しいただければ幸いです。

昨年は、ついにコロナ禍が収束し、当会では2023年3月25日(土)に桜まつりを企画しましたが、残念ながら雨天中止となりました。その他、9月30日(土)には対面でビアパーティー×BBQを開催し、河川敷で手持ち花火などを楽しみました。また、12月23日(土)には忘年会を、東北牧場で15名規模の小規模な食事会として実施しました。その他、10月11日(水)には内部でピアカウンセリング講座を試験的に行ったり、他団体と連携して北海道のCILラピタと協力して筋ジス病棟でのオンラインILPや各種講演などを外部講師として行ったりしました。

バリアフリー法改正に伴い、府中市内の文化センターの相談室改修や公園のバリアフリートイレに関して権利擁護活動も強化しました。また、報酬改定ヒアリングでは、JILを代表してヒューマンケア協会の山本さんと共に資料を作成し、プレゼンを行いました。質疑応答が多く、障害者権利条約に焦点を当てた資料作成が成功し、委員の注目を集められる良い経験となりました。報酬改定に関連して自民党にヒアリングを行ったり、財務大臣に直接要請を行ったりなど、多くの貴重な経験ができました。結果的にはプラス改定になりましたが、まだまだ地方の状況が改善されていないと感じます。

スタッフも増員し、5月末には先代とつながりのある白梅学園大学の杉本先生から、相談支援やCILの活動に興味を持っているという能松さんを紹介され、7月からは週1回事務所にインターンシップで来ていただいています。能松さんは既に相談支援の下地やセンスを持ち、計画案の下書きなどで活躍しています。他のスタッフも頭角を現し、精神障害PTに参加したり、インクルーシブ教育に興味を持ち始めたりしています。

2024年は、当事者活動を一層活発にし、コロナ禍前の自立生活センターの本来の活動ができるように努力してまいりたいと考えています。引き続きご指導、ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願ひいたします。



とうほくぼくじょう
東北牧場での忘年会



とうほくぼくじょう
まえ
東北牧場の前で



ピア・カウンセリング 障害者の自立に向けて

き も と じゅん や
木本 淳也

今まで、ピア・カウンセリング講座の開催経験はありませんでしたが、まずはCILふちゅうのメンバーのみで、実施してみようということで、10月11日(水)にZoom形式で開催しました。

ピア・カウンセリングの「ピア」とは同じ背景をもつ仲間・同等の人たちという意味です。障害者自身がカウンセラーとなって、障害者に対して行うものをピア・カウンセリングと言います。仲間同士でサポートしあう関係を通して、障害者自身が自立の力を取り戻していくものです。ピア・カウンセリングの目的は障害者の自立です。自立を進めていくためには、【自己信頼の回復・人間関係の再構築・社会の変革】が重要な要素となっています。

ピア・カウンセリングの前提として、”約束ごと“を確認しました。

- ①時間を対等に分け合う。
- ②秘密を守る・プライバシーを守る。
- ③否定・批判をしない。
- ④アドバイスをしない。

できるだけ守ってほしいこと

→カフェイン・アルコール・タバコ・甘いもの・薬など、感情を止める効果のあるものはなるべく控える。

CILふちゅうのメンバーの意見で、障害を持ってよかったです・辛かったです・なぜ障害を持ったのかなどをメインテーマにしたいという声があり、セッション(時間を対等に分けてお互いに役割を交換し話を聞き合う)ではなく、シンク＆リッスン(輪になって時間を対等に分けて人の気持ちや考えを聞いたり、自分の気持ちや考えを言ったりする)形式で行いました。シンク＆リッスン形式で行ったのは、セッションは集中講座や長期講座で良いかと思い、メンバー間の考え方や気持ちを共有でき、ハードルも低いため、初歩として良いなと思いました。障害を持ってよかったです・辛かったです・なぜ障害を持ったのかなど、普段の会話ではなかなか話さないことを気持ちに出すことができている様子が、メンバーから伝わりました。自分自身も様々な気持ちが出てきて、今の自分の気持ちを知ることで、気持ちを整理することが、自立を高めてくれるものだと思いました。

ピア・カウンセリングを実施するにあたって、CILふちゅうのメンバーの意見や、これまでピア・カウンセリング講座に参加してきた経験を踏まえて、テキストを参考にしながら企画を考えることができました。まずは、開催することができて、ステップを踏めたことが良かったです。



ふちゅうしやくしょ
府中市役所しんちゅうしゃ
新庁舎

新庁舎のバリアフリートイレの

1つにリフトが付きました！！

おかもと なおき
岡本 直樹

府中市役所の新庁舎、通称「おもや」は、2023年8月14日に開庁しました。新庁舎は「おもや」と「はなれ」の2棟で、「おもや」は地下1階から地上6階建ての庁舎になります。

新庁舎は、2021年5月から建設が始まり、現在の本庁舎北西の敷地に建設されました。府中駅と府中本町駅のにぎわいをつなぐ場所にあり、用がなくても立ち寄れる場所です。ホームページの情報では、新庁舎の設計は、千葉学建築計画事務所・久米設計 設計共同体が担当しました。

特に私が印象的だったのはバリアフリートイレの一箇所に、なんと電動リフトと上下するベッドが用意されています。もちろん受付ではスリングシートをお借りできます。

このような対応は、全国の自治体では、まず見たことがありません。私のように身体が大きくトランクスファーが大変な方にとっては、とても重宝する設備となっています。緊急の際に役所も候補にしたいと思います。ただ一つ難点を言うと便座が昔ながらの縦長の便座であるという点です。どういった声を尊重したのかわかりませんが、今度市役所に確認したいと思う内容でした。お近くに寄る機会がありましたら是非ご覧ください。



据置式面レール型リフトと電動ベッド



介助用リフト付きトイレの入り口



電動ベッドのフットコントロール



ココに支柱有

電動ベッドと便座まで、手すり等の設備



昔ながらの縦長便座



受付で借りられるスリングシート

すずきざいむだいじん ぶっかこうとう れいわねん しょうがいふくし
鈴木財務大臣に物価高騰と令和6年の障害福祉サービスの

ほうしゅうかいてい さいご ようぼう
報酬改定の最後の要望をしてきました。

去る、2023年12月14日(木)17:25から、衛藤先生(自民党)、山本先生(公明党)両名のお力添えで鈴木財務大臣との面会が実現しました。育成会・知的障害者福祉協会の呼びかけて、DPI日本会議から岡本常任委員が参加し、報酬改定の最後の要望を行いました。

これは、10月26日に衆議院第一議員会館でDPI日本会議の白井事務局次長が参加した「急激な物価高騰や賃金上昇を踏まえた予算措置及び令和6年度障害福祉サービス等報酬改定に向けた緊急要望集会」で、財務省に働きかけることを要請し、実現したものです。

大臣室には、国会議員の皆さんと私たち5つの障害者団体、総勢15名が集まりました。冒頭、写真撮影の後、知的障害者福祉協会の井上会長から要望書の趣旨、育成会の佐々木会長から経営実態の厳しい実情を踏まえ、プラスの報酬改定を求めました。

その後、集まった団体の一人ひとりが現場に即した、共通した要望を述べました。DPI日本会議からは、加盟団体であるCILふちゅうなどの重度訪問介護事業所の経営実態などを強調して伝え、特に施設から地域に出る応援をしたいが、現状のままでは人材確保が難しい切実な現状を伝えさせていただきました。

この要望の結果については、来週の金曜日頃に、報酬改定のメドがつくそうなので、総括所見で求められている地域移行推進の大きな流れに繋がることを願いたい。(DPI日本会議・常任委員(CILふちゅう) 岡本直樹)



て そ う う ら な け い に ん し ま だ し ゆ う へ い
手相占い芸人・島田秀平さんの

さい きょう て そ う う ら な
最強手相占い!

うち だ え り こ
内田 恵理子みな じ ぶ ん て そ う
皆さんは自分の手相をじっくりみたことがありますか?て そ う う ら な に ん き し ま だ し ゆ う へ い
手相占いで人気の島田秀平さんが、雑誌non-noに掲載された内容をいくつか紹介します!

(『non-no web』より引用)



「手相には、その人の“今”がぎゅっと詰まっています。手相は、一般的に右手が“生まれ持った才能”、左手が“今現在の自分”を表すと言われているので、今の自分を知りたい場合は、左手の手相をチェックしてみてください」

しま だ し ゆ う へ い
島田秀平さんの

じ つ し

て そ う 手相のトリビア

Part 1



「右手」と「左手」って何が違うの?



「流派によって鑑定方法は様々ですが、一般的に線が変わりづらい右手は『持って生まれた才能』、日々手相が変化する左手は『今現在の自分』を表すと言われています。左手のほうが手相が良かつたら才能以上に努力をしている、右手のほうが良かつたら伸びしろがある、と言えます」

て そ う か
手相は変えられるの?

「手相は“今の自分”が表れているものなので、日々の生活や心構えで変化していきます。また、手相に詳しい人の中では、手をマッサージしたり、良い相のシワをクセづけたり、というのはよくしていることです。みなさんも上げたい運気に合わせて、是非トライしてみてください」

自分の左手をチェック

基本の手相6線

感情線
恋愛傾向や感情の盛り上がり方が分かる！

頭脳線
物事の考え方や自分の才能が分かる！

金運線
金銭感覚やお金を生む才能が分かる！

生命線
身体の強さや精神的なタフさが分かる！

運命線
人生のアップダウンや未来が分かる！

結婚線
結婚のタイミングや相手との関係が分かる！

恋愛＆ラッキー手相

恋愛関係の線
恋愛体質が分かっちゃう線をピックアップ

超ラッキー手相
あったら奇跡！ 超幸運な手相はコレ！

*上記手相について、詳細を知りたい方 → 「島田秀平 手相占い」で検索！

ちょう 超ラッキー手相

あったら奇跡！ 超幸運な手相はコレ！



他にない感性と才能の持ち主 | 仏眼

おやゆび だいいちかんせつ あらわ めがた てそう むねし ふつめ
親指の第一関節に現れる自型の手相。ズバ抜けた記憶力の持ち主で様々な知識を持っているため、斬新なアイデアで周囲を驚かせます。また超能力や靈感など、目に見えないパワーを持っている人も。占い師にも多い手相です。



スピリチュアル大好き | 神秘十字

かんじょうせん すのうせん むす よこせん たてせん こうさ じゅうじ
感情線と頭脳線を結ぶ横線に、縦線が交差して十字になっている人は、信仰に厚い人が多く、超能力や靈界などスピリチュアルな世界に興味を持つことが多いです。とても運が強く、鋭い直感で他の人を驚かせることも！



史上最高の無敵状態に突入！ | スター

ほんせん いつかじよまじ そうじんせい すうかい あらわ
3本の線が一ヶ所で交わる相。人生で数回しか現れないと言われている、とってもラッキーな手相です！スターが出ているうちはどんなことでも無敵。仕事もお金も恋愛も、なんでも上手くいくので今すぐ行動してみて。



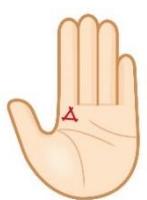
大幸運が訪れる奇跡のサイン☆ | ソロモンの環

ひとき ゆび ね あらわ ゆる めずら けっこん しゅっせ ゆめ かな ちか
人差し指のつけ根に現れる緩やかなカーブ。とても珍しく、結婚、出世、夢が叶うなど近い将来に幸福が訪れる暗示！毎日を明るく笑顔で過ごせば、近々たくさんの幸せな出来事が訪れます☆



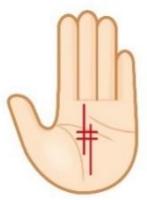
幸せを運ぶお魚マーク！ | フィッシュ線

せん さき さかな かたち こうさ せん けっこんせん さき けっこん きんうんせん さき たいきん
線の先が魚のような形で交差する線。結婚線の先なら結婚のチャンス、金運線の先なら大金が舞い込むなど、どの線に出るかによって意味が異なります。努力をしないとたちまち消えてしまうので、積極的に行動を！



幸運はすぐ目の前！ | トライアングル

ほんせん いつかじよまじ まえ せん こううん おとず ちようせん
3本の線がもうすぐ一ヶ所で交わる、スターの前ぶれの線で幸運が訪れるサイン。挑戦したいことがある人は怖がらずに行動をしてみると吉。様々な場所に現れるので見逃さないように毎日手相をチェックして！



幸運はすぐ目の前！ | 一発逆転線

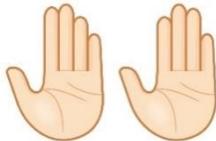
せん かんじ い おんがく こう しゃーぶ かたち そう うんめいせん じんせい だいぎやく
線が漢字の「井」や音楽記号の「#」のような形になっている相。運命線なら人生の大逆転、金運線なら自己破産寸前から大金が舞い込む、結婚線なら最悪な恋から好転のチャンスが！今ツイていない人も希望を持って。

しまだしゅうへい
島田秀平さんの
じつしげ
実は知らない、手相のトリビア

Part2



ゆびながてそ
「指の長さ」も手相なんです



ひとさゆびくすりゆびながみくらときながだんせい
「人差し指と薬指の長さを見比べた時に、どちらが長いかで『男性的な考え方』『女性的な考え方』かどうかが分かります」

1：人差し指が長い

じょせいてきかんせいひとりくつかんじょうこころうごたいじ
女性的な感性の人。理屈よりも感情や心の動きを大事にしています。
このタイプが男性なら、繊細できめ細やかな気遣いができる優しい人です。

2：薬指が長い

だんせいいてきかんせいひとじょうちょりろんりくつものごとかんがけいこう
男性的な感性の人。情緒よりも理論や理屈で物事を考える傾向があります。
このタイプが女性なら、人間関係あまりベタベタを好み、サバサバ系女子です。

て
手のひらの「ほくろ」にはこんな意味が！



て
「手のひらにほくろがあることはめずらしいことで、実は幸運の印なん
です。手のどこにあるかによっても意味が違うので、ほくろがある方
はぜひチェックしてみてください」

1：名誉

しゃかいてきみとせいこうおさめいよてい
社会的に認められたり成功を収めたり、名譽を手に入れられます。

2：人気

すてきれんあいひとでめぐ
素敵な恋愛や人との出会いに恵まれます。

3：お金

かねうだひふめぐ
お金を生み出したり増やしたりと、お金に恵まれます。

4：仕事・勉強

べんきょうせいせきおさじごとだいせいこう
勉強でいい成績を収めたり、仕事で大成功をすることができます。

5：バイタリティ

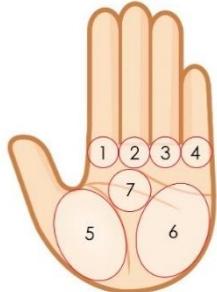
ひとなんばいはたら
人より何倍も働けてしまうスーパーマン。

6：アイディア

ひとちがはつうりょくおもしろひと
人とは違う発想力やアイディアが思い浮かぶ人。

7：オールマイティ

ていさきよう
1～6のすべてを手に入れられる最強のほくろ。



※周囲の方との話題の一つにしてみてください。

2023年ビアパーティー、久しぶりに対面開催！？

おかもと なおき
岡本 直樹

去る9月30日に京王線聖蹟桜ヶ丘駅にあるデジキューBBQテラスでCILふちゅう恒例のビアパーティーを開催しました。コロナ禍が明け、久しぶりの対面開催となりました。今回は、周知方法を変え、往復はがきを導入したり、参加対象を久しぶりに一般ヘルパーにも広げたりと、大した工夫はしていませんが、功を奏して予想以上に希望者が殺到、急遽30名に制限し、開催しました。これにはコロナで対面イベントが開催できなかったこれまで溜まってきた、ストレスなどが解放されたのかもしれません。

当日は、一瞬雨が降りましたが、暑すぎず寒すぎず、丁度良い気温の中予定通り開催しました。久しぶりに顔を出す方々、初めて参加される方、珍しいヘルパーも数名参加してくれました。これまでの思い出話に花を咲かせる人たち、学生ヘルパーにも交流の機会となり、かなり好評なイベントとなりました。

ビアパーティー終了後には、最近整備された多摩川の河川敷でミニ花火大会を計画。予想外に全員参加して頂き、童心に戻り、手持ち花火を楽しみました。参加された能松さんに感想を聞いてみました。

【BBQの感想】

BBQでは、たくさんの初めてお会いする方がいましたが、みなさんと食を共にしながらお話しすることができて、大変有意義な時間となりました。全員と直接お話しすることは出来ませんでしたが、盛り上がった雰囲気の中でBBQを楽しむことが出来ました。参加できて良かったです。ありがとうございました。(の)



障害ある子ない子 共に成長

インクルーシブ学童 障害報酬改定の柱に

2024年度の障害福祉サービスの報酬改定では、障害の有無にかかわらず差別なく受け入れる「インクルージョン」の推進が柱の一つに掲げられた。障害のある子もいない子も一緒に育つ環境づくりを進めるため、必要な制度や報酬のあり方は何か。現場を訪ねた。

(五十住和樹)



平日の放課後、宿題をした後、おやつのハヤシライスとアイスクリームを食べながら約20人の小学生はにぎやかだ。神奈川県横須賀市

の学童保育「sukakids」は、みんな一緒に、という意味のインクルーシブ学童を掲げる。定員31人のほぼ半分が子というが、どの子なのか区別がつかない。

当初は、おもちゃの取り合いなど障害児と健常児のトラブルがあった。お互いが思っていることを言葉に

して伝え合うよう、指導員が丁寧に繰り返し理解が進んだという。

「障害児に『よだれが汚い』と言っていた子が、自



国連委も勧告

然によだれをふいてあげている。障害の有無を超えた自然な振る舞いを子どもたちから教わる」と責任者の小林博子さん(49)。小3の長女(9)と発達障害がある小1の長男(7)を通わせている母親(39)は「長男にとっては過ごしやすい環境。

「一緒に過ごすことが障害児も健常児にも、育ちにプラスになる」と考えたのがきっかけ。21年春には未就学児のインクルーシブ一時預かり保育事業も始めた。

五本木さんは「健常児にとっては相手のことを想像し、思いやりの心が育つことは大きな財産。一方、障害児は小さな頃から多彩な人と関わる経験が生きていく上で鍵となる」と語る。

今回の報酬改定では、放課後等ディサーサビスなど

こんな場所が増える」とことで世の中が変われば」と話す。

この学童保育は末娘(13)

(49)が2018年4月、障

害児の母親たちとつくっ

た。障害児は放課後等ディ

サービス、健常児は学童保

育と分かれ、障害児の受け

入れを拒む学童もある中、

「一緒に過ごすこと

が障害児

法

に

たりした場合にも報酬がつ

いたり」と五本木さん。

全国児童発達支援協議会

(東京)の北川聰子会長

(63)は「障害のある子もな

い子も互いに理解し合つて

友だちになれるように、先

生が間に立つ意識や取り組

みが必要」と指摘。協議会

は保育所や幼稚園に在籍す

る障害児と家族を支えるた

め、専門知識を持つ人が

訪問する「保育所等訪問支

援」の機能を高めた「地域

こども発達サポートセンタ

ー」の創設も、今回の改定

に合わせて提唱した。

22年9月、国連障害者権利委員会は、すべての障害児にインクルーシブ教育を確保するため合理的配慮を保障するよう、日本政府に勧告した。認定NPO法人DPI(障害者インターナショナル)日本会議の常任委員岡本直樹さん(41)は「勧告を生かし、小さい頃から同じ環境で過ごしたり学んだりすることが共生社会への第一歩。放課後等ア

イサービスと学童保育がうまく連携して」と話す。

放課後等ディサービス		学童保育(放課後児童健全育成事業)
根拠法	児童福祉法	児童福祉法
対象者	6~18歳の障害のある児童生徒 (受給者証が必要)	親が働いている小学生 (自治体によって異なる)
運営時間	放課後と休日	平日は下校時から、 おおむね午後6~7時
目的	生活能力の向上に必要な訓練、 社会との交流の促進。保護者の支援	放課後などに小学生を受け入れ、 親の仕事と子育ての両立を支援する
運営	民間の事業所	民間や自治体
事業費	約4669億円(2022年度)	約1205億円(2023年度当初予算)

し、思いやりの心が育つことによって鍵となる」と語る。

五本木さんは「健常児に

は大きな財産。一方、障害

児は小さな頃から多彩な人

と関わる経験が生きていく

上での鍵となる」と語る。

今回の報酬改定では、放

課後等ディサービスなど

が、障害児が学童保育に通

うよう取り組んだ際に、障

害福祉サービスの報酬とし

て加算を広げる案も議論さ

れた。「障害児が健常児と

交流する地域の活動に参加

したり、学童保育を利用し

が思っていることを言葉に

<p



じこしょうかい 【自己紹介】

はじめまして、能松七海と申します。

さいのうせいまひ
22歳の脳性麻痺です。

おんがくきうた
好きなことは音楽を聞くことや歌うことです。

これから、相談援助や交流会等を通して、様々ななかたちでみなさんと関わることが出来れば嬉しいです。
よろしくお願ひします。

編集後記

- 初詣に行きました。2024年の勢運は「小吉」。願望「初めにきをつけねば中途でやぶれる」なので、脱施設も初めてを気をつける。(な)
- 記事を書きながら思ったことは、今後も経験を積み重ねが必要だと改めて思いました。(き)
- ま「健康診断で空腹時の血糖値が低いって言われたんですけど?」主治医「栄養失調だよ」ま「www」(ま)
- 皆様今年も宜しくお願ひ致します。(お)
- 今年はライブに行きたいな~(う)
- ルーティンをしっかり守るのが、あらゆる決め手になると確信しました。(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・三輪 寧子
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

