

インみたか通信

発行：NPO法人 障害者生活支援センター インみたか

発行日：平成26年11月30日

No. 33

三鷹市障がい者相談支援センターぽっぷ
〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-18-2F
TEL 0422-71-0901 FAX 0422-26-5141
メール poppu@dream.ocn.ne.jp
ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/>

障害者生活支援センター インみたか
〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-23-A102
TEL 0422-71-0902 FAX 0422-24-6266
メール in-mitaka@iaa.itkeeper.ne.jp
ホームページ
<http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/inmitaka/index.html>

法人のページ

インみたか通信に、名前が変わります

NPO法人 障害者生活支援センター インみたか
代表 宮城永久子



最近、車を新車に乗り換えた宮城です。

今回の色もまた、際立つ蛍光ピンク。職員から「目が痛いよ」と小言を言われ、少々煙たく感じる今日この頃。

私がここで働く限り、この色は変えませんが、負けません！

皆さんが読んでくださっているこの機関誌の名前が「インみたか通信」に変わります。

「相談の“ぽっぷ”」だけでなく、「ヘルパー派遣の“インみたか”」だけでなく、法人全体の情報を、今後も変わらず、皆さんにお届けしたいと思います。

また利用者の皆さんからの楽しかった出来事や、ヘルパーさんからの声、地域の皆さんからの役に立つ情報など、皆さんからのたくさんの記事をどしどしお待ちしています。

もちろん一風変わった私の母「永久ママ」のおかしなエピソードも変わらず連載していきます。

今後とも、ぽっぷの職員、インみたかの職員、ともに変わらず、“笑顔”と“笑い”を絶やさず、頑張ってまいりますので、皆さん応援よろしくお願ひいたします。

目次

法人のページ	通信の名前が変わります	P1
派遣部のページ	インみたか派遣部の日記	P2
派遣部のページ	ERIKAさんに直撃！！	P3
法人のページ	地域で生きること	P4
ぽっぷのページ	教えて工藤先生	P6
ぽっぷのページ	アルコール健康障害対策基本法	P7
ぽっぷのページ	お出かけランチタイム報告	P8
	ぽっぷくんのはな唄	P8





はけんぶ にっき
インみたか 派遣部の日記

7月26日(土)「自閉症」をテーマに市民公開講座兼ヘルパー研修を行いました！

インみたかでは、登録ヘルパー向けに年2回、外部講師を招いてスキルアップ研修を行っています。今回は、一般市民の方にもぜひきてほしい内容のため、『市民公開講座』として広報をしました。

その結果、一般の方28名、インみたかヘルパー25名、インみたか職員7名の計60名の参加となりました。

演題は『自閉症の人とのより良い関係づくりのために 一人の気持ち、親の気持ち』、講師は武蔵野みどりの子ども館施設長の本庄一聖さん。自閉症の方との関わりが長く、いろいろな実例を挙げて、分かりやすく話してくださいました。

参加者からは「(周囲の人にとって)困った人は、(実は本人が)困っている人だ」という言葉が印象に残ったとの声がありました。今後も、社会・地域に向けての発信を意識して行っていこうと思います。(合田)



9月19日(金) ガイドヘルパー情報交換会に参加しました！

ガイドヘルパー情報交換会は、主に知的障害者のガイドヘルパーの制度や使い方について、情報交換や意見交換をする場で、2001年から、いろいろな地域の事業所が持ち回りで開催しています。

今回は「昔は走れたが、今はもう無理だな」「俺たちは引退していいはずなのに、若い担い手がない・・・」とおじ様が話しているのが印象的でしたが「グループホームとの連携」「計画ってなんのため？」など、考えさせられる話題もあり、続いている意義を感じました。

福祉について全く無知だった私は、この数年参加していますが、いつも障がい当事者を想い、熱く語るおじ様方の姿に、刺激を受けていました。

ですが、約13年続いたこの会は、新たな形を模索するため、次回で一旦終了することのこと。この通信が発行されるのは最終回(11月28日)ギリギリですが、一応ご案内です。

11月28日(金)19:00～21:00 西久保コミュニティセンター(三鷹駅北口徒歩7分)にて。ご興味のある方はインみたかまで。来たら得。(滝)

10月4日(土) 知的障がい者ガイドヘルパー養成研修の実習を行いました！

ガイドヘルパー(以下ガイヘル)とは、障がいをもつ方と外出し、一緒にお買い物や趣味、スポーツを楽しんだりする「外出専門」のヘルパーです。今回は三鷹市主催、日商簿記三鷹福祉専門学校委託の表記の研修に、講師派遣と実習提供という形で協力しました。

この日は、インみたかの利用者さんとヘルパーにも協力していただき、武蔵小金井に行って、まずはボウリング。初めは緊張でガチガチだった受講生も、利用者さんと「ストライク！」とハイタッチしたり、最後の1本が倒れず「おいしい」と悔しがったり…。

お昼の時間になると「何を食べようかな…」と悩む利用者さんのそばで、「ゆくり選んでいいですよ！」とガイヘルさん。食べたいものを自由に選んで、美味しくいただきました。早く食べ終えたグループでは、頼んでいいのか迷いながら「ここに行ってみたいんだけど…」と言った利用者さんのリクエストに応え、近くを散歩したようです。

こんな風そばにいてくれるガイヘルさんがいたら嬉しいですね！受講生の皆さん、今後のご活躍、期待しています！(酒井)



ヘルパー派遣利用者さんにインタビュー

ERICAさんに直撃！！



派遣部のページ

かわいらしい電動車のに乗っているエリカさんは、インミタカのヘルパーを利用しています。自分のための外出を自分で決め、計画する機会が増えたという、エリカさんにお話をうかがいました。(インミタカ派遣部 滝 美央)



滝: ヘルパーを使うようになったのは？

エ: ヘルパーさんに来てもらうようになったのは小学生の時。外出するときには、妹のマリエといつも一緒。行き先を決めるのはいつもマリエ。細かい計画をたてるのは母。私の行きたい場所に行けたことは、ほとんどないかも。しばらくして私は、マリエとは別のヘルパー派遣事業所を紹介してもらったんですが、来てくれるヘルパーさんは年配の方が多く、なんだか話も合わないし、沈黙になってしまうことが多くて(私はできれば、自分と年の近い方が来てくれると嬉しいんです)・・・楽しみであるはずの外出が、義務的なものを感じてきてしまいました。そんな時、母に「無理して外出することはないんじゃない？」と言われ、ヘルパーさんと外出するのをお休みしていました。しばらくして、インミタかに登録。それから自分のための外出ができるようになって、また外出が楽しみになりました。

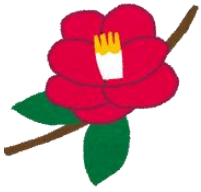
滝: 久しぶりにヘルパーと外出してみて、印象に残っていることはありますか？

エ: 学生時代の友人たちとの飲み会に行ったことです。これまでも何回か行ったんですけど、母親がついてきてくれることが多くて、私は楽しんでいるのに、母親を一人で待たせていると思うと、とても気がかりで、思いっきり楽しめなくて。今後も友人たちとの飲み会は、ヘルパーさんと行きたいと思っています。ただ、飲み会や遊びに行くにも、すべて自分で計画して、電車バスの乗継など、調べなくちゃいけない。それに加えて、当日はヘルパーさんへの指示出しが、ちゃんとできるか、いろいろなことが不安です。

滝: 今後、行ってみたいところはありますか？

エ: ヘルパーさんと一緒に、イルミネーションを見に行きたいです。これまでは「見に行きたい」と親に言っても、「夜遅いから」「二人車椅子並べて歩くのは、たいへん」などの理由で行けなくて。ぜひ行きたいです。それと、茨城にいる友人にも会いに行きたいんです。私が一人で来るなんて思ってもいないから、びっくりさせたいんです！
今は自分でたてた計画で失敗することが多いけど、次の外出にいかせることだと前向きに考えています。

今後の楽しみな計画が実現したら、またぜひお話を伺いたいです！



◆□◆ちいき い 地域で生きること◆□◆

みやぎ とわこ
宮城 永久子

わたしは18歳から一人暮らしをしている。

にもかかわらず、父の亡くなる直前まで、私の自宅の日曜大工は父の仕事だった。

「〇〇が壊れた」

「どこどこに棚がほしい」

父に対してめっぼう自堕落な娘は、常に言いつばなした。

「パパが夏休みに入ったら、そっちに行行ってやってあげるから、ちょっと待ってなさい」

愛知から東京、何百キロも越えて。

父がそう言うてくれることをはなから期待して、それを当然と思っていた一人娘のふてぶてしさ。

父が亡くなったとき、正直、

「これから、家の中のこと、困るなあ。。。」

身内の死に接して、不謹慎にもそんな思いを抱いてしまった。

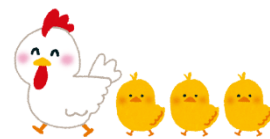
それから、しばらく、家の中のことは、手つかずのまま、

我が家は整理整頓がまるでなされないまま、ゴミ屋敷化していくのを、他人ごとのように見守っていた。

その後、数年が経ってしまい、

「これ、女子として、どう？」

ある日私は一念発起した。



仕事で長年付き合いのある住宅改修の業者の方に、メールをしてみた。

すると、自宅をすぐに訪問してくれた。

「ああ。。。。だいぶ、きちやってますね。とりあえず、モノ多すぎ！断捨離だよ、宮城さん」

その日から、私はいよいよ現実と向き合う覚悟を決め、部屋にあった半分くらい物を捨てた。

「やればできるじゃん」

とか、再び来てもらった業者の方に冷やかされながら、部屋を移動しやすいように導線を整え、冬になっても

暖かく過ごせるよう、簡易的なリフォームを施してもらった。

おかげで、今年の冬は快適に過ごしている。

しかし、今度は冬になって、エアコンを入れるようになると

「顔が乾く…。」

アラフォーに向かいつつある私の皮膚にとって、この環境は過酷だ。

おまけに、脈絡はあまりないが、ペランダに干している洗濯物が乾かない。

ほっ？

私はまた、愚いついた。

洗濯物を家の中に干せばいいのか？



またもや同じ業者に連絡。

「室内干しの場所を設置したい」

年末の忙しい時期に、仕事の合間を縫ってすっ飛んできてくれた。

おお～！

あっという間に室内に干し場の完成。

父や母が当たり前前に担ってきてくれたことが、一つ一つ減っていく度、私は困ったり、それと向かい合わず放置したりもする。

けれども、地域に長く生きていくことで、その地域の人との関係性の中で、また引き継いで同じ事が可能になっていく。そんな事実に感謝。

私は、よくネットで買い物する。

買い物に行く時間が、とにかかない。

宅急便の人が家まで配達してくれて便利だが、たいがい私は家にはいない。夜もいないことも少なくない。

忙しいと、再配達の連絡すらせず、食卓に同じ不在票が積み重なっていく。何度も同じ荷物を運んできてくれるのだろう。水とか、米とか、酒とか、容赦なく重い。

自分で言うのもなんだが、大迷惑な人だと思う。

しかし、私は、ピンクの車イス。

家にいるときは、車イスが玄関先に置いてある。

宅急便の人にとって、私が今自宅にいるか否かは、一目瞭然。



私の帰宅途中に、配達中の宅急便の人に見つかり、よく走って追いかけられる。

リアル鬼ごっこ。

これも、私がここで生きている証拠。



くどうきょうへいべんごし
工藤 杏平 弁護士のシリーズ連載!

おし
教えて!! 工藤先生



ゆいごんしょさくせい ぜんぺん
遺言書作成について②前編

こんにちは。東京グリーン法律事務所の弁護士の工藤杏平です。

ぜんかい ぜんかい
前回のコラムでは、連載コラムの第3弾として、遺言書の作成①と題し、遺言書の基本的なことについてご紹介させて頂きました。

こんかい ぜんかい
今回は、遺言書の作成②と題して、遺言書作成における注意点についてご紹介させて頂きます。なお、遺言書は、大きく分けると、自筆証書遺言と公正証書遺言の二種類に分けられますので、今号では自筆証書遺言についての主な注意点を紹介させて頂きます。

①自筆証書遺言作成上の注意点

じひつしょうしょゆいごん さくせい
自筆証書遺言は、証人が不要であり手軽に作成が出来る、内容を他人に知られずに済むなどという利点がある反面、以下のようなことに注意する必要があります。

ア 自筆について

じひつしょうしょゆいごん
自筆証書遺言は、遺言者本人が、遺言の全文はもちろん、日付、氏名を自書して、これに押印する必要があります。

イ 日付について

ひづけ
日付は、年月日を正確に自書する必要があります。例えば「平成27年4月吉日」等と書いた場合、吉日を特定できないため、無効になり得ます。

ウ 遺言の内容について

ないよう
内容はケースバイケースだと思えますが、以下の点には留意して作成する必要があります。まず、遺言書であることを明確にするため、タイトルは「遺言書」又は「遺言状」とした方が良いでしょう。また、遺言の内容も可能な限りシンプルにし、法的に必要な遺言事項に限定して記載した方が良いでしょう。さらに、これが一番肝心ですが、どの財産を誰に相続させる又は遺贈するのかを明確に記載します。

エ 遺言書の訂正について

へんこうぼうし
変更防止のため、遺言書の訂正(加除・変更)の仕方については、決まりがあり、民法では、「自筆証書中の加除その他の変更は、遺言者がその場所を指示し、これを変更した旨を付記して特にこれに署名し、かつ、その変更の場所に印を押さなければ、その効力を生じない。」(民法968条2項)となっています。

じかい
次回は最終回、遺言書の作成②公正証書遺言作成上の注意点についてご紹介させて頂いただければと思います。



くどうせんせい
※工藤先生によるぽっぷ法律相談は 12月13日(土)、2月14日(土)を予定しております(要予約)。お申込みはぽっぷ(0422-71-0901)まで。



意外と知られていないけど身近な問題、アルコール健康障害

今年制定された**アルコール健康障害対策基本法**ってなあに？

飲酒が引き起こすさまざまな健康障害や、社会的な問題を減らすことを目的とする「アルコール健康障害対策基本法」(昨年12月成立)が今年の6月1日から施行されたことはあまり知られていない。

お酒の問題？ 自分には関係ないな、と思われる人も多いだろう。でもちょっと待って。アルコールは多量に飲みすぎる本人に健康被害があるだけではない。周りの人たちや社会に大きな影響を及ぼすものなのだ。

アルコール依存は、放置していると問題が深刻化してさまざまなことに連鎖していく。日々のニュースをよく見てみると、その事件に実はアルコールの問題が深く関係していることがとても多い。

飲酒運転での悲惨な事件は残念ながら後をたたないが、飲酒運転検挙の男性の5割、女性の4割が依存症の疑いというデータがある。また、子供・家族への虐待・暴力などで、深刻なDVの3割、刑事処分を受けたDVの7割近くが、酒を飲んだの犯行と言われている。

日本では先進国の中でも突出して自殺者が多い国ではあるが、自殺者の2割以上にアルコール関連問題があると言われている。精神科外来を受診した40~50代男性のうつ病の方の3割以上が「アルコール依存症水準の飲酒」や「問題飲酒」をしていたという結果が出ている。施設入所の認知症高齢者の約3割はかつての大量飲酒者だ。

世界的にもアルコールの問題は重要視されていて、WHO(世界保健機構)が2010年に、「アルコールの有害な使用を低減するための世界戦略」を決議し、日本を含めた加盟国に総合対策を求めている。2013年のWHO総会では、アルコールの有害使用は「非感染性疾患対策」の4つの柱のひとつに位置づけられ、2020年までに10%低減の目標が打ち出された。

WHOの世界戦略、日本ではアルコール3学会、ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)、全日本断酒連盟等の団体の国への積極的な働きかけが実を結び、この「アルコール健康障害対策基本法」が施行されたわけだが、昨年の衆議院では与野党満場一致で可決。いつもバトルしている与野党が、全員賛成した法案なんてそうそうない。それだけアルコールの問題が早急な重要課題だったことがわかる。

今後、政府としては、「アルコール健康障害対策推進基本計画」の策定を行い、アルコール健康障害対策を総合的かつ計画的に推進していくことにしている。また以下の10の基本的施策を打ち出している。



- ①教育の振興等 ②不適切な飲酒の誘引の防止 ③健康診断及び保健指導 ④アルコール健康障害に係る医療の充実等 ⑤飲酒運転・暴力行為・虐待・自殺未遂等をした人に対する指導等 ⑥相談支援等 ⑦社会復帰の支援 ⑧民間団体の活動に対する支援 ⑨人材の確保等 ⑩調査研究の推進等

日本はお酒についてはとても寛容な国だと言われている。近年一部規制はできたものの、自販機、コンビニなどでいつでもどこでもお酒が買える。お祭り、会合でお酒はつきもの。確かに生活や人とのつきあいを豊かにしてくれるものである。けれども、こういった怖さもあることを知っていてほしい。お酒を飲む本人だけでなく、周囲の人のお酒に対する認識が変われば飲酒による社会的リスクは減らせるのだ。危険ドラッグは怖いものという認識が浸透してきた。同じようにお酒のリスクについてもひとりひとりの頭の中に入れておいてほしいな。(ぽっぷ和田みゆき)



ことし のがわこうえん かいさい
今年(ことし)は野川公園(のがわこうえん)で開催(かいさい)!

で
ぽっぷ お出かけランチタイム



毎年恒例(まいとしこうれい)となったぽっぷのイベント、お出かけランチタイム。内容(ないよう)もバーベキューが定着(ていちやく)していますが、今年(ことし)はいつもの農業公園(のうぎょうこうえん)ではなく、ちょっと遠出(とおで)の野川公園(のがわこうえん)開催(かいさい)となりました。

10月25日(がつ)、当日(とうじつ)は快晴(かいせい)! 10月(がつ)はいろんなところでイベント(いべんと)が多く(おお)、参加者(さんかしゃ)はいつもより少ない(すく)感じ(かんじ)でしたが、あせること(なか)なく!? お腹(なか)いっぱい、バーベキュー(きゅう)を楽しむ(たの)ことができました。
バーベキュー会場(かいじょう)では時期(じき)がハロウィン(わ)近く(ちか)だったため(ため)、仮装(かそう)したグループ(ぐループ)も。来年(らいねん)のお出かけ(で)ランチタイム(らんちたいむ)はハロウィン(わ)で仮装(かそう)という(いう)のもいいな(な)〜とふと考(かんが)えた職員(しよくいん)でした。
(ぽっぷ(わ)和田(わだ)みゆき)



ぽっぷくんの(うた)はな唄

ここ数年(すうねん)、保育園(ほいくえん)が足り(た)りなくて、待機児童(たいきじどう)が問題(もんだい)になっているね。でも新(あた)らしく保育園(ほいくえん)を作(つく)ろうとすると、近隣(きんりん)から「子どもの声(こゝろのこゑ)がうるさいから反対(はんたい)!」っていう声(こゑ)があがること(こと)もあるんだって・・・。
夏(なつ)に公園(こうえん)で水遊び(みずあそび)をする(する)子どもの声(こゝろのこゑ)がうるさいとの苦情(くじやう)で、水(みず)を出す(だ)すのをやめた(やめた)という報道(ほうどう)も見た(みた)覚え(おぼ)えがあるよ。

ぽっぷくんの知(し)っている障(しょう)がい者(しや)にも、お店(みせ)や乗り物(もの)の中(なか)でもつい声(こゑ)が出て(で)しまう人(ひと)がいて、周囲(しゅうい)からの冷たい視線(つめしせん)や、ときには「静(しず)かにしろ!」って怒鳴(いか)られるのがこわくて、外(がい)出(しゅつ)するのをひかえている、なんて話(はなし)もきくなあ。

赤ちゃん(あか)の泣き声(な)もそう(そう)だけど、声(こゑ)が出る(で)るのには理(り)由(ゆう)があるはず(はず)なんだよね。子(こ)どもたち(たち)が遊(あそ)ぶ声(こゑ)も、世(よ)の中(なか)にあつて当然(とうぜん)だと思(おも)うし・・・。

でもその声(こゑ)を聞(き)かされる側(がわ)にもいろんな事情(じじやう)があつて、相(あ)手(て)の年(ねん)齢(れい)や立(た)ちば(ば)や特(とく)性(せい)を思(おも)いやる余(あま)裕(ゆう)がないと、「うるさい」って感(かん)じるのもあ(あ)たり前(まえ)かもね。

さて、原稿(げんこう)も書(か)いたし、これ(これ)からライブハウス(らいぶはうす)で、大(だい)好(こう)きなハードロック(はーどろっく)を大(だい)音(おん)量(りやう)で聴(き)いて、気(き)持(も)ちよくなつてこよう(こ)うと。えっ? あん(あん)な(な)のた(た)だ(だ)の騒(そう)音(おん)だ(だ)って? うる(うる)さ(さ)ーい(い)っ!

