

インみたか通信

発行：NP0法人 障害者生活支援センター インみたか

発行日：平成27年11月25日

No. 36

くものページ

ご本人のライフスタイルに近づいていくためのサービス等利用計画を

相談支援専門員 宮城永久子

彼が、三鷹で一人暮らしを始めて、7～8年が経ちます。普段は、一般就労をされています。知的障がいちてきしょうの男性だんせいで持病じびょうもあるため、当初とうしょ、私わたしたちは彼かれには食事しょくじのサポートサポートが必要ひつようと考え、家事かじ援助えんじょを導入どうにゆうしていました。最初さいしょの頃は、ヘルパーヘルパーが自宅じたくに来てくれて、食事しょくじを作つくってくれることも楽しみたのしみの一つひとつだったようです。

ところが、日にちが経たつにつれて、ヘルパーヘルパーが来る時間じかんになっても自宅じたくに帰かえってこないようになりました。ヘルパーヘルパーとの関係かんけいが悪わるくなったわけではなく、もともと彼かれは、仕事しごとが終わおった後あと、まっすぐ帰かえりたい日ひもあれば、寄り道よみちをしたい日ひもある。それが、彼のライフスタイルかれだったのです。

一方いっぽう、彼は人ひとと関わかかることが好きすきという側面そくめんがあります。仕事しごとがお休やすみの日ひには、ガイドヘルパーガイドヘルパーと一緒にカラオケいっしょやボーリングいに行あそんだり、遠とくまで遊でびに出掛でけたり、そういつた時間じかんを楽したのしみにされています。

もちろん、日々ひびの食事しょくじのサポートサポートは必要ひつようです。ご本人ほんにんも自身じしんの病気びょうきのことは意識いしきして、気きをつけています。彼かれには家事援助かじえんじょではない、他ほかのやり方かたでその部分ぶぶんをサポートサポートしていけないか、私わたしたちは考えかんがえました。

彼はまた、ヘルパーヘルパーと出掛でける回数かいすうを増ふやしたいという希望きぼうを持っていました。それならば、モニタリモニタリングングの時期じきを狙ねらって、家事援助かじえんじょを終しゆうりよう了りようさせ、移動支援いどうしえんの時間じかんを増ふやす計画けいかくを提出ていしゆつしました。

彼かれがお休やすみの日ひに、ガイドヘルパーガイドヘルパーと一緒に、健康けんこうに配慮はいりよした飲食店いんしょくてんで外食がいしょくしたり、自宅近所じたくきんじょのスーパースーパーでヘルシーヘルシーなお総菜そうざいを吟味ぎんみしたり。

私わたしたちが、国様式くにようしきに則のりサービス等利用計画サービス等利用計画を作成さくせいする時とき、日々ひびの生活せいかつに目標もくひようを立てて、一つでも達成たっせいしたら、その支援しえんを外はずしていく。最終さいしゆう的に福祉サービスふくしを利用りようせず、あるいは最低限さいていげんに抑おさえて、生活せいかつしていくことを求めもとられているような気がきします。しかし、サービス利用りようを抑制よくせいしていくために、人ひとの今ある生活いまに目標せいかつを押もくひようしつけて、改変かいへんしていくことはあまりにおこがましいことではないかと思うのでおもす。

私わたしたちが持つべき目標もくひようは、利用者りようしゃに掲かかげるものではなく、支援計画しえんけいかくをご本人ほんにんのライフスタイルライフスタイルに即そくしたものにどれだけ近づちかづけていけるかではないでしょうか。

がつ にち ど けんしゅう
7月4日(土) ヘルパースキルアップ研修

今回は、インみたかの理事でもあり、社会福祉法人 巢立ち会 でうつ病患者の復職支援をしている長門大介さんをお招きして、「WRAP(ラップ・元気回復行動プラン)」の研修を行いました。

ヘルパーは、自分の家と利用者の自宅や待ち合わせ場所を直行直帰で移動する仕事です。そのため、職員や他のヘルパーと話す機会が少なく、不安やストレスを抱えやすいと感じています。

そこで今回は、「自分で自分の心を知って、元気を取り戻す」方法として、WRAPを行いました。限られた時間の中でほんの触りの部分ではありましたが、それでも「自分の心に気づく」「自分の元気になる方法を知る」ことで、少しでも「自分が元気になる」目標に近づきかけになったのかなと思います。とても反響の大きい、充実した研修でした。(酒井)



がつ にち ど じょう
9月26日(土) ボウリング場にて・・・

心地よい秋晴れの土曜日、インみたかの利用者、ヘルパーなど17名で、これまでも何回か利用しているボウリング場に行きました。実は前回、障がい者も含むグループと分かる団体名で予約したところ、勝手に「ガターレス(レーン両脇の溝にボールが落ちないので、ガターにならず点数が上がる)」に設定されてしまったので、今回は「ガターレスにしなくていいです」と事前に伝えておきました。

と・こ・ろ・が・・・

なんとまたもや勝手に「ガターレス」仕様になっていた～！これがボウリング場なりの「障がい者への配慮」なんだろうけど、ちょっと違うなあ。その気持ちはありがたいんだけど、「配慮 = 子ども扱い」になっちゃってる気がする・・・。

点数が上がらなくても「普通に」やりたいという「当たり前の」気持ちがあったり、もしかしたら「あの溝をボールが一直線にスーッと転がるのが快感！」なんて楽しみ方をしたい人がいたりするかもしれない。そんな想像力をはたらかせながら、やはり本人に確認することが大切ですよね。

そうそう、今回その確認を利用者に行っているときに、ヘルパーが先に「いっぱい倒れるほうがいいよね～」って言っちゃった！これは僕たちの反省点・・・。決めつけちゃダメ～ですね。(合田)



がつ にち ど りょうしゃこんだんかい
10月3日(土) 利用者懇談会

身体障がいの利用者を中心に、インみたかのヘルパー派遣をもっと利用しやすくするために、利用者懇談会を開催した。これは、障がい当事者のみで行うのがルール。以下、話されたことをいくつか。

「入院中の食事で、ご飯の中にバナナや漢方薬を入れられ、苦い経験をした。あの時、ヘルパーがいてくれれば」とおっしゃっている方がおり、改善を急がねばと、切実に感じた。

また、長年関わっているヘルパーでも、「この利用者はこう」と決められることなく、また利用者である自分たちも、ヘルパーに対して「この人はこんな人だから」と決めつけることなく、一日一日、気持ちをリセットしながら、介助関係を築いていくことが大切、という意見が印象的だった。

今後、懇談会という形ではなくても、利用者の話を聞く機会は増やしていったほうが良いなと思う今日この頃である。(宮城)

かけはし・ぽっぷ共催

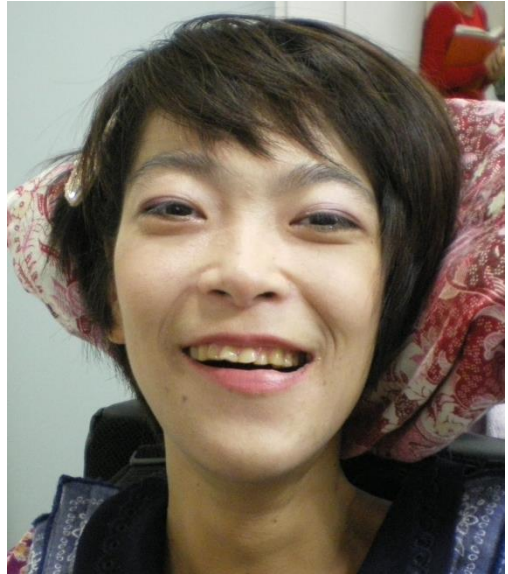
こうざ おしゃれ講座でウキウキ♪

10月13日(火)に、就労支援センターかけはしさんとぽっぷの共催で「おしゃれ講座」が開催されました。

日頃できないおしゃれに挑戦したり、就職活動や就労の場面で役に立つ身だしなみの方法を学びます。毎年キャンセル待ちが出るほどの大人気の講座です。

理美容師の方とマンツーマンで学べ、「自分でできるように練習したい」「ヘルパーにどうやって頼めばいいか知りたい」など一人一人のご依頼に沿うものになるよう、工夫しています。

講座が終わると、皆さんウキウキ・キラキラの笑顔に変わっているんです！



当日会場を提供下さった美容室3hair/makeの皆様、ご協力くださった理美容師さん、本当にありがとうございます！

「もう、私のイメージを超えたわ！！」

今回ご参加いただいた陶山真理恵さんへインタビューしました。

陶山さんは、身体障がいがあり、車いすで生活されています。

(酒井) おしゃれ講座をどこで知ったのですか？

(陶山さん) 私が通っている街かど自立センターにチラシがあり、周りの方が「参加してみる？」と聞いてくれました。

(酒井) 参加する前に「こうなりたい」とイメージはありましたか？

(陶山さん) 私普段からカワイイので「もっときれいにしてください！」とお願いしました。はじめは「面白そうだなー」くらいで申し込んだので、具体的なイメージは特になくて…。

(酒井) 申し込んだ後に考えてくださったのですね。

(陶山さん) はい、私は成人式の時にメイクをしてましたが普段はやらないのです。

今回は「ナチュラルメイク」と「ヘアセット」をお願いしました。

(酒井) 私もスタッフでいましたが、楽しそうでしたね。

(陶山さん) 美容師さんが色々聞いてくれたので、お願いしやすかったです。

最後に鏡を見たらもう、私のイメージを超えました！！

今回は午後開催でしたが、午前中にメイクアップして仕事に行ったら1日モチベーションが変わるかも。

(酒井) 次はどんなおしゃれに挑戦したいですか？

(陶山さん) ネイルや洋服のコーディネートにも挑戦してみたいです！

(酒井) 最後に、皆さんへ一言お願いします！

(陶山さん) こうして気持ちが変わるの、とっても楽しいわよ！

(酒井) 陶山さん、本当にありがとうございました

(聞き手 酒井)

ほっぶのページ

生パスタの美味しい、イタリアンレストラン

トラットリア バール ラ・メーラ (La Mela)



ある日のこと。午前中、一つ仕事を終え、昼食にありつくため、中央通りのお店をふらふらと物色すると、目の前に美味しそうなイタリアン料理の看板が。

「ここ、前から入って見たかったんだ！」

せっかちな宮城は、まだ開店前というのに、お店の前で仁王立ち。(といっても、車いすですが) 1分前、店員が開店を知らせに、2階から降りてきた。

宮城を見つけ、「エレベーターがこちらにありますよ」と感じよく教えてくれた。一番乗りで入店。早速、本日のおすすめパスタランチを注文。食事の前に用を足しておこっと。宮城は“待てない女”。注文してから、料理が出てくる時間、待てない。

店員に案内され、店の入り口を出たすぐのところに、広いスペースの多目的トイレが。

そして、キレイ！！

さてと、すっきりしたところで料理にありついた。モチモチの生パスタに、ドリンクバーと、サラダとデザートがついてくる。デザートのロールケーキは、程よい甘さで女心をくすぐります。食後のコーヒーを飲んだら、頭もすっきりして午後の仕事も頑張れそう。

ランチの量としては、大食いの宮城にはちょっとお上品だったかなあ。でも、ごく一般的な胃袋の方であれば、十分満足できるでしょう。ランチタイムに行くと上記のセットでなんと1,100円！

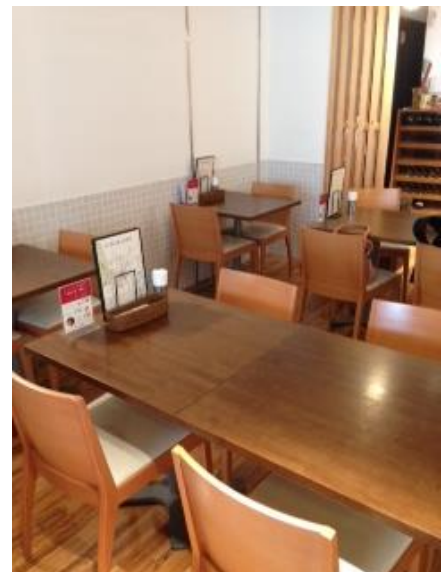
店内は、完全バリアフリー。

夜になれば、お酒も飲めそうな雰囲気。多目的トイレもあるし、ガッツリ飲める。

今度は、夜に行ってみようか。(宮城)

みせじょうほう お店情報

住所	〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3丁目33-2 2F JR中央線「三鷹」駅 南口中央通りを直進し、徒歩3分ほどの所にあります。
TEL/FAX	0422-26-6268
定休日	なし
営業時間	11:30~23:00 ランチタイム 11:30~16:00



「地域で生きる」

ILみなみTAMA 事務局 長 塚田芳昭

自分は15歳の時に交通事故でけがをするまで障がいはなかった
ので、事故さえ起きなければ地域で生きる意味など考
えないまま人生を全うしていたのだと思います。

そんな自分も受傷して30年経ち、障がい者の地域生活支
援を仕事にして17年目になるのですが、この仕事を選び続
けているには二つの理由があります。



一つは同じ障がいを持つ仲間との出会いです。障がい者
になってどう生きていけるのかなどの情報は自分が出会
った

医療・福祉関係の人からは何一つ得られず、全て同じ障がい者の方々から教えて貰いました。その必要な情報を持っている人に出会えるまで10年掛かってしまいましたが、同じ障がい者の方々から得られたリアルな情報、障がい故の葛藤を理解して貰える安心感は今も心の礎になっています。

二つ目は、受傷後15年目に自立生活を始めた夜、障がい者になってからは自分の人生をどう生きるかなんて考えられる状況に無かったことに気付いたことです。一人で生活するお金、自分だけの住まい、自由に動き回れる環境(街並み、福祉制度等々)が整う。つまり普通のことができる状況にならないと障がい者は地域で生きることを選択することも自分の人生をどう生きるかも選べないのです。

“地域で生きる”

こんな当たり前のことをリレートークのテーマにしなければいけないほど、日本の福祉はまだまだ何だかと改めて実感しつつ、今後も障がいがあることで何をどうしたらよいか困っている障がい者や家族の方が、気が付いたら障がいはあるけど普通に生きられるよねと思ってもらえるように活動していけたらと考えています。



ILみなみTAMAとは？

八王子にある、障がい者の自立生活を支える相談支援機関です。障がい者が地域で自分らしい生活を実現していくためのお手伝いをしています。

～塚田さんの紹介～

車いすユーザーである塚田さんは、ピア・カウンセラー(当事者相談員)として、障がい者やその家族の相談にのっています。
NPO法人インみたかの理事でもあります。

障がい者が入院するということ ～その後

ヘルパー派遣部 小林

前号の「障がい者が入院するということ」について、その後の動きを報告させていただきます。

障がい者が入院する際に起きる問題について、インミタカが所属している三鷹市障がい者福祉懇談会で他の所属団体や会員と共有しました。多くの意見や反響があり、三鷹市障がい者福祉懇談会として、その窮状を三鷹市議の方々に伝えました。それをうけ市議の方々も、障がい者が入院時に必要な支援を受けられていないことについて、より深くご理解をいただき、三鷹市議会として国に対して『障がい者(児)等の入院中の介護ニーズに応じた十分なサービスの提供を求め意見書』を提出していただきました。

その他にも、障がい当事者、地域包括支援センター、病院、通所施設、計画相談センター、グループホームなど、様々な立場の方とも入院時に限らず、障がいを持つ方の暮らしの中で、制度を跨ぐことで起きる不具合について、意見交換をしました。障がいのある方が生きる上で生じる問題をどう解決していくか？それぞれの立場からのご意見とても参考になりました。皆様どうもありがとうございました。誌面でのお礼大変恐縮です。

★三鷹市障がい者福祉懇談会…いろいろな障がいのある当事者団体と、多くの施設と個人で構成している会です。障害のあるなしに関わらず、誰もが三鷹で安心して暮らしていくために、街づくりの視点から障がい者の課題に取り組んでいます。

映画レビュー

はかせ かのじよ 博士と彼女のセオリー

1960年代の実話。全身の筋肉が麻痺して動かなくなる難病ALS(筋萎縮性側索硬化症)を抱えながらも、「車いすの天才科学者」と呼ばれたスティーブン・ホーキング博士と、彼を献身的に支えた妻ジェーンとのヒューマン・ラブストーリーです。彼は、最先端の研究に励み、現代の宇宙論に多大な影響を与えました。身体が自由がきかなくとも、優れた頭脳が希望の光へと導いていく映画です。

妻ジェーンとの出会いは、学生時代。彼の難病を理解し、現状を受け止め、また葛藤しながらも献身的に彼を支えていく。子供にも恵まれ、一般的な幸せを一時はつかむものの、年月を重ねるごとに、夫の介護と子育ての時間に追われ、時間のやりくりで頭を抱える日々、「自分が望んでいた家族の姿はこうだったか」と振り返るジェーン。スティーブンは、身体が徐々に奪われていき、まさに「時間との闘い」を強いられる毎日。やがて、二人の間にひずみが生まれ、互いを責め合う姿が描かれていきます。

「時間を止めること」「時間を増やすこと」はできない。二人はこの問題を解決するために一人の男性を家庭に招き入れた。彼は、スティーブンの介護に手を貸し、妻の負担を和らげると同時に、彼女の精神的な支えとなっていく。2人で作り上げられない空間を3人で作り上げていく、この非現実的な暮らしが、お互いの気持ちの安定を保っていく。なんと不思議な三角関係。

この映画を観終り、感じたこと。
長きにわたる一つの家族の記録に、スティーブンとジェーン、それぞれの人生はどうだったのか？思いを巡らせました。同じ空間にいても進んでいく時間はそれぞれに異なるのに、それでも互いを思いあい、前へと踏み出す心を簡単にあきらめることはしなかった二人。ホーキング博士は身体的な自由は奪われてしまったけれど、心と頭の中には夢と自由と愛が溢れていたのだと思います。また、人はコミュニケーションすることで、自らを表現し、意思の疎通を図っていくことが如何に大切な生きものであるかを再認識させられた映画でした。(ヘルパー派遣部 滝)

※セオリー・・・英語のセオリー (theory) から来るもので、「理論、学説、持論」という意味を持っています。



ぶんしょう ねん がつ か か
この文章は、2012年3月20日に書いたものです。

ほうじん
法人のページ

シリーズ

うち びょうき がつ なげ た 家族 の 絆
「父の病気がつなげた家族の絆」

いっしゅうき
「一周忌」

みやぎ と わ こ
宮城永久子

ちち な が 亡 くな っ て か ら、は じ め て の り 帰 り と な っ た。い つ も ど ん な 時 も、りやうしんそろ むか き えき
父が亡くなってから、初めての里帰りとなった。いつもどんな時も、両親揃って迎えに来ていた駅に、
その日は母の姿しかなかった。

「ああ、そうだ。今回は母のカウンセリング旅行だった」
自分の胸に納得させる。

じっか とうちやく おとうとかぞく せんりょう はは
実家に到着すると、リビングを弟家族に占領され、母も
よくじつ ひか ほうじ じゅんぴ いぼしよ うしな わたし すで
翌日に控えた法事の準備にせわしく、居場所を失った私は、既
に物置と化した自分の部屋に戻った。今は使用されていない
家具たちをかき分け、かろうじて用意された寝床に入り、早々に
ねむ
眠ってしまった。

その夜、私は不思議な気持ちに捕らわれていた。

昔、私がこの家で過ごした日々のこと。

弟が自分の娘をあやすように、父もきっと幼い私を抱き上げてあやしていたんだろうな。

ちち ねむ まえ かなら りやうしん しんしつ となり わたし へや のぞ き いま
父は眠る前、必ず両親の寝室の隣にある私の部屋を覗きに来たこと。今でも、その扉が開くよう
な気がして。

こうべ だいしんさい お あさ だいじょうぶ ま さき あんびかくにん き
神戸で大震災が起きた朝、「ここは大丈夫だから」と、真っ先に安否確認に来たこと。

ゆめ げんじつ
夢が現実かわからないところを、父の思い出が交差していた。

あの夜、父は家に戻っていたかもしれない。父の存在をひしひしと感じる、そんな夜だった。

よくあさ はは あ
翌朝、母に会うと、

「あんた、あんなに早くから、よおく眠っていたわね。やっぱり、うちはいいでしょ」

『だって、やることないし』なんて言えない私は、母の手前、そういうことにしておいた。きっと母は、
ゆめ わたし ねが おみ なんと わたし へや はい
夕べ、私の寝顔を見に、何度か私の部屋に入ったのだろう。いくつになっても、私は母の娘。

ちち な ひとり く はは いちねん さび
父が亡くなるまで、一人で暮らしたことの無い母にとって、この一年はとても寂しいものであったの
だろう。たった一晩のことだったのかもしれないけれど、同じ屋根の下、人の気配を感じながら眠った
よる
夜が、どんなに彼女の心を癒したかしのれない。

ちち ほうよう お わたし えき おく くるま なか はは よめ たい ぐち い はし
父の法要を終え、私を駅まで送る車の中で、母はまた、嫁に対する愚痴を言い始めた。

「でもね。私はずちの嫁が彼女で良かったと思ってるよ。

し まさゆき よめ き い ひと まご がわい
パパも死んじゃったし、もし正行の嫁がママの気に入る人だったら、ママ、孫ばかり可愛がるんじ
やない？永久子は自立して一人でやっているから、放っておいてもいいって、私になんか見向きも
しなくなるでしょ？」

す くせ ひろう
いつもの拗ね癖を披露した。

「ああ、なるほど、そりゃ、そうよね。あの嫁で良いのか」

そして、母をにわかになつとさせ、私は東京に向かった。



わたし ぬ わたし き
〔私たち抜きに 私たちのことを決めるな！〕

骨格提言とは、障がい者に関する法律の基礎となるもので、大フォーラムはこれを実現するために開催されています。「障害者虐待防止法の見直し」「生活保護・年金」「難病」などのテーマがあり、その中に「65歳、介護保険を押しつけるな」というものがありました。私たちの周囲にも障がい福祉サービスと介護保険の併用(優先)に直面している仲間がいるので特に関心を持って聞くことができました。

日比谷野外音楽堂に集まった人数としては満足のいくものではなかったと思います。開催情報が上手く伝わらなかったのか。自分が参加したところで何も変わらないと思っているのか。仕事が忙しくて時間が作れなかったのか。私自身も日々「権利」「運動」というものを意識できているかと言われれば正直、自信はありません。個々がもっと自分たちの問題に関心を持つことができれば自然と参加者も増えてくると思います。まずは自分から少しずつ意識を変えて行ければと思います。(南雲)



だい
大フォーラムって、なに？

2005年から全国の障がい者団体が呼び掛け人となり、大フォーラム実行委員会を結成し毎年一度開催されています。障がい者にとって生きにくい問題が山積みされているなか、全国から集まった障がい者たちが厚生労働省周辺を巡り、政府に障がい者の生の声を届けようとしています。



うた
ぼっぴくのはな唄

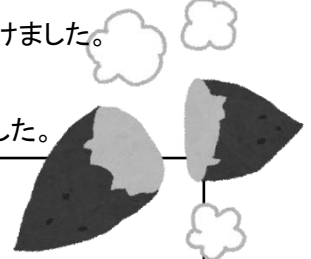
秋も深まり、冬へと季節は移ってきました。お芋、栗、柿など美味しいものが沢山ありますね。まさに食欲の秋。食べてばかりでは太ってしまうので、私はよく散歩します。

そんなある日、カンヌ映画祭に参加した映画『あん』を見てきました。ハンセン病の人が、差別や偏見から隔離されて施設で暮らし、街で生きる。そして、社会の一員になって働く。この映画が伝えたかった事とは何か。

ハンセン病について、詳しい事は何も知らなかったの、後日、東村山市の《ハンセン病資料館》に見学に行ってみる事にしました。ガイドンビデオを観て、語り部の平沢保治さんのお話し会に参加、そこには病気だと分かった途端、行政の管理下に置かれ、自由な生活を奪われた人たちがいた事に、強い衝撃を受けました。

でも今は、治療法も確立して、完治する病気だと聞き、ほっと胸を撫で下ろしました。

気持ちが楽になったせいか、お腹が空いてきたので、たい焼きを食べ、歩いて帰って来ました。



みたかししょう しゃそうだんしえん
三鷹市障がい者相談支援センターぼっぴく
 〒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/>

しょうがいしゃせいかつしえん
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>

しょう しゃけいかくそうだん
障がい者計画相談センターくも
 〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-23-A102
 TEL 0422-26-7229 FAX 0422-26-7229

もくじ
目次

- | | |
|----------------|----------------|
| P1 くものページ | ライフスタイルと利用計画 |
| P2 派遣部のページ | インみたか派遣部の日記 |
| P3 ぼっぴくのページ | おしゃれ講座 |
| P4 ぼっぴくのページ | お店紹介 |
| P5 法人のページ | 「地域で生きる」塚田芳昭さん |
| P6 法人のページ | 障がい者の入院その後 |
| | 映画紹介 |
| P7 法人のページ | 宮城連載エッセイ |
| P8 法人とぼっぴくのページ | 大フォーラム報告 |
| | ぼっぴくのはな唄 |