

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 No. 43

発行日：2018年3月24日

ぼっぶのページ

いつでも・どこでも・だれとでも・ラツ〜に楽しみたいから！



障がい者水泳のハンドブックを
つくりました♪



こんにちは、水にすることが好きすぎるぼっぶの酒井です。

新しくできたSUBARU総合スポーツセンターのプールでも、半分は顔見知りというヘビーユーザーです。

母親の友人からのお誘いで、学生の頃から障がい者水泳に関わって、かれこれ7年近くたちます。

その当時、プライベートで泳ぐ約束をしていた車いすの方と、日が暮れるまでプールを探していました。

「一緒に泳ぎたいのに、障がい理由で一緒に泳げないなんて!!!」(←アツくなってた)

…とこんなモヤモヤした想いを持っていて、コツコツと経験を書きためて、6年ほど経った去年10月、
周りの方のご協力をいただきながら、とうとうハンドブックを作りました。

三鷹市内では駅前図書館、三鷹図書館本館からの貸出も叶いましたので(ありがた〜い!）、たくさんの
ご興味ある方にお手に取っていただいて、パラパラめくってもらえたらうれしいです。

(自費なので「ハッピースイミング」「酒井泰葉」と検索ください)

「『VOL.1』ということは、つづきがあるの?」と思われた方、するどいです。

ハイ、現在2号目(知的障がい、発達障がい編)も進行中です♡



●「ハッピースイミング vol.1」 A5判カラー、61ページ

主に脳性マヒのある方や(障がいのあるなしにかかわらず)水泳初心者の方に向け、背浮きしたり、水中で歩いたりする
ための方法、呼吸法や水のさわり方、車いすからプールへの入り方などを具体的に説明しています。

(ぼっぶ職員 酒井泰葉)



おやなあと 親亡き後、あなたならどうする？

(ぽっぷ職員 金子洋祐・宮城永久子)

質問します。

「もしご両親が亡くなったら、あなたはどのように暮らしますか？」
「生活自体は今とあんまり変わらないんじゃないかな。自分には今の暮らしがあるし」

そう答えられる方は多いのではないのでしょうか？しかし、親御さんと一緒に暮らしている障がいがある方の場合、親御さんが亡くなってしまうと、生活を大きく変えなくてはならないことも多くあります。

そのまま自宅で暮らし続ける方法もあれば、施設やグループホームで暮らすことも選択肢の一つです。ただ、親御さんの他界をきっかけに、生活がガラッと変わってしまうことは、その方にとって不本意なことかもしれません。住み慣れた場所で、慣れ親しんだ仲間と一緒に「今のままの暮らしを続けたい」と思われることも必然です。

ぽっぷでは地域で一人暮らしの方を数名支援していますが、重度の知的障がいであればあるほど、そのノウハウがあるわけではありません。ましてや、その方の人生の責任を負うこともできません。しかし、その方の思いに寄り添いたいという気持ちは強くあります。重度の知的障がいでも、本人の意思は必ずあるはずです。ぽっぷとしてはその意思を見落とさず、しっかり向き合っていきたいと思うのです。親御さんの気持ちはどうでしょうか？確かに、衣食住のしっかり確保されている施設やグループホームの方が、ご自身が亡くなられた後、子の人生を託すのには安心でしょう。でも、本音を言えば、その子のその後の人生が本人の望む暮らしであったなら、それに越したことはないのではないのでしょうか。

それを少しでも形にしていくために、私たちは他の地域で実践されている支援の方法を学んだり、支援機関で働く私たちがもっとつながり、いつでも連携を取れるよう、顔の見える関係を築いたり、地域でおせっかいを焼いてくれる人を増やしたり、そういった一つ一つの積み重ねが大切だと考えます。障がいのある方が、例え一人で暮らすことになったとしても、どんと構えていただけるだけの、地域の力を高めていくことこそが、今私たちができる第一歩ではないのでしょうか。



りようしゃ
利用者さんインタビュー

さいきん
「最近どう？」

●語り手：松原友美さん

●聞き手：ぽっぷ職員

なぐもじゆん くどう
南雲潤、工藤まや



まつばらともみさんは、のうせいまひ しんたい しょう
松原友美さんは、脳性麻痺で身体に障がいがあり、あか でんどうくるまいす まっそう の
赤い電動車を颯爽と乗りこなしています。
ぽっぷが開所した当初から様々なイベントに力を貸してくれていて、どんなことにも前向きに取り組む素敵な女性です。

Q、ぽっぷを利用したきっかけは何ですか？
ヘルパー派遣のインミタかとぽっぷが同じ場所に
あったので、自然に使うようになったと思います。

Q、日中活動はしていますか？
平日はみたか街かど自立センターに通っています。
休日はヘルパーさんと外出しています。

Q、今、一番の楽しみは何ですか？
休日にヘルパーさんと吉祥寺や武蔵境の
ユニクロをブラブラすること。行きつけの洋食屋
でおいしい物を食べるのも楽しみです。



Q、今、一番力を入れて取り組んでいることは何ですか？
1年くらい前から家さがしをしています。早く見つけたいです。

Q、どのように家さがしをしていますか？
土日にヘルパーさんと不動産屋さんに行って毎回内見しています。内見すると、入口に段差があるとかがわかりま
す。

Q、家の条件で譲れないことは何ですか？
電動車で電気だから雨とかに濡らしたくないので、車椅子を家の玄関に置けるアパートが良いです。

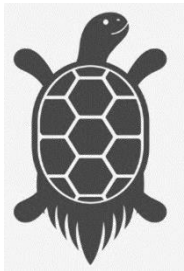
Q、今までの家さがしで辛かったことと嬉しかったことはありますか？
大家さんに自分のことを理解してもらえないことがあって残念でした。不動産さんが話を良く聞いてくれたこと
や初めて内見できたことが嬉しかったです。



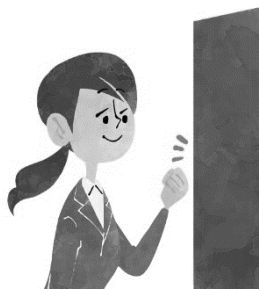
ことし はつもうで い 今年も初詣に行ってきました

(ぼっぶ職員 宮城永久子)

ぼっぶでは、毎年1月2日に主に一人暮らしをしている方を対象に、初詣に行きます。今年も、利用者、ヘルパー、職員、総勢10数名で八幡神社を参拝し、ぼっぶに戻り、お弁当を食べたり、レクリエーションをしたりして楽しみました。



最初にこの企画を始めたころは、年末年始の休み中の安否確認を目的にしていました。しかし、最近は、この初詣に参加することを心待ちにされていたり、当日、楽しそうに過ごされたりしている様子を見ると、新年をみんなで祝いたいという、ごく自然な思いがそこにあり、その思いを大切にしていけることが豊かな地域生活に繋がっていくのだと思います。



はたら 働 きつづけることをささ 支えていくために

ぼっぶでは地域の障がいのある方が安定した生活を送れるようにサポートしていますが、そこには継続して元気に働き続けることが欠かせません。ぼっぶのお隣の事業所「かけはし」さんでは、障がいのある方に向けて就労支援をしています。今回はかけはしのスタッフの高橋さんに、生活と仕事の大切さについてお話を伺いました。

(ぼっぶ施設長 金子 洋祐)

三鷹市障がい者就労支援センターかけはし 高橋 美穂

三鷹市障がい者就労支援センターかけはしでは、三鷹市にお住いで障がいのある方の就労に関わる支援を行っています。その中でも、就労されている方が長く働き続けられるように定着支援に力を入れています。就職はゴールではなく、就職した後に働きつづけることが大切です。

職業生活が長くなるといろいろな問題が起きることがあります。職場との調整で解決できる問題に関してはかけはしで支援できますが、生活面での問題に関してはかけはしだけで解決することが難しいことがあります。一人暮らしで生活リズムが崩れ遅刻や欠勤を繰り返してしまう、体調管理が一人では難しく病気になるなど生活面での支援が不可欠な場合があります。そのようなときは、生活面での支援をしてくれる人が必要になります。生活面での支援が必要な方については、相談支援センターぼっぶと連携して支援を行っています。

住み慣れた地域で働きながら、あたりまえに暮らすには、仕事だけではなく生活面の安定が欠かせません。生活が崩れてしまえば、いずれ仕事にも必ず影響が出ます。利用者の「働き続けたい」という願いを、かけはしとぼっぶの両輪で支えていきたいと思っています。



出会い・青春 そして「無認可の星」を標榜して

きょうどうさぎょうじよものがたり
(共同作業所物語)



20歳を過ぎた頃、大学を中退しプラブラしていた僕は、ボラセンの紹介で府中養護学校(現、
けやきの森学園)の障がいのある子供たちと先生方に会った。誘われるままに、授業・宿泊
旅行と楽しんだ。そして運動会であるお母さんが「この子供たちが高校を卒業した後の居場所
が必要なのよね。作らないと。」

の言葉に出会った。それから共同作業所という障がいのある方々の活動・働く場作りにかかわった。

何もないところから生み出していく創造の喜びに、いちボランティアとして24時間福祉を標榜し、夢中になっ
て取り組んだ。

あれから40年、還暦を迎えた僕は、この仕事で働き続けている。何と有り難いことか。障がいがあるとな
いとか関係ないかな。出会いがあり、共に人生を歩む同胞かな！

(第3 ポピーの家 施設長 山口眞二)

プロフィール

20代前半 ボランティアとして府中養護学校、府中共同作業所そしてはばたけ共同作業所とし
て関わる。25歳 はばたけ共同作業所の職員となる。初任給5万、住み込み(押し入れが寝床)
特技 廃品回収とイベントでのたこ焼き作り。発達保障理論を学ぶ。(自分なりに実践に生かす。)
その後、三鷹ひまわり共同作業所、みたか街かど自立センターを経て、現在2017年4月より第
3ポピーの家の職員となる。

現在の職場 NPO法人ひなげしの会

ポピーの家の理念「わたしらしく いつも楽しい 地域密着 ポピーの家」

調布市国領のくすのき団地5号棟の1階にあり、同じ並びの商店の人たちと交流を持ちながら、
仕事・昼食作り・お菓子作り・アート(キャップアートなど)・外出プログラム等に試行錯誤の
中、仲間たちと取り組んでいる。



そく しょうがい ひと しょうがい ひと
続・障害のある人：障害のない人



～線引きはいつ、どうして始まる？～



インミタカ派遣部コーディネーター：谷田 晃

前回の通信に書いた「障害のある人とない人の間の線引き」についての記事(★)に、いくつか感想をいただきました。ぽっぷの障害者職員南雲さんは「僕ら(障害者)のほうも、どこかに健全者は怖いという意識があるから、線引きしておきたいと思っちゃってるなあ。」一昨年秋に、前回記事と同様の実習を経験していた藤村ヘルパーからは「実習の時には、思いつく配慮を全部しようとおもっていました。」と。ヘルパーミーティングでこの話題を取り上げたときに参加していた那須ヘルパーは、「これは差別だ！」

さて今回は、その後のある出来事から考えた「線引きはいつ、どうして始まるのか」について書いてみます。僕が三鷹の障害者と十数年続いている「ミュージアム」というグループがあります。月1回、いろんな楽器を使って練習し(僕はサポーターばかりですが…)、たま～にコンサートをやっています(次回は6月の予定)。そんな仲間の新年会が1月にあり、僕は子連れで参加しました。そのことを学校の宿題に書こうとした小学2年の娘が、ミュージアムの説明をどう書くか、悩んでいました。そこで僕は「ミュージアムは誰がやってる？」とヒントを出しました。「障害者」という言葉が出てくるかと思っていたのですが、娘はそれでも「う～ん…」と悩んでいます。しばらくして「障害のある人も、ない人もいるしなあ…」とつぶやきました。

確かに練習でも、練習中のおやつの間でも、新年会でも、障害のある人とない人がごちゃ混ぜでワイワイとやっています。娘の目には、当然線引きなく映っていたので、「ミュージアムは障害者」とはならなかったのでしょう。しかし僕の中には「障害のある人のために、障害のない人も一緒にやってあげている」という意識があったのだと思います。

娘のテリトリーには、生まれた直後から(親以外で初めて生後数日の娘を抱っこしたのは、同じ病院に入院中だったヘルパー派遣利用者の松崎さんでした)、娘が意図したわけではなく、また誰かの意図でもなく、自然に障害者がいます。ですが、障害者についてのいわゆる「知識」は、まだまだありません。これでは線引きのしようがない！好きな相手や苦手な相手はいますけどね。

僕のテリトリーにも、障害者は大勢います。でもそれは「相手を障害者と認識し、その上で僕のテリトリーに意図的に入れている」という状況です。僕と娘の違いは「障害についての知識の量」と「自分のテリトリーに自然に障害者がいるのか、意識して入れているのか」の二つ。ということは、障害についての知識が増え、相手を「〇〇さん」という固有名詞ではなく「障害者」と認識するようになってきたときに、線引きが始まるのかもしれない。

そんな娘にも、おそらく線引きをしているであろう相手があります。それは娘のクラスに2～3ヶ月に1回、交流という名目で特別支援学校から来る、障害のある女の子です。この場合は、あらかじめその子についての「知識」が教えられ、「娘の」ではありませんが「大人の」意図で、娘のテリトリーに入れたわけですね。娘にきくと「たまにしか会わないから人気者だよ～」なんて言ってますが、普通の生活の中で自然に出会う障害者とは違う感じを持っているようです。その交流自体を否定する気は全くありませんが、「知識」があつて「意図的」に出会うと、まずは線引きした状態から入るように思います。そして、線引きしているから生まれた「仲良くしてあげよう」という子ども達なりの「配慮」の結果、人気者になっているのかもしれない。

では、線引きを始めてしまう、あるいは線引きした状態から入るのは、いけないことでしょうか。僕は決してそうは思いません。僕たちの日常でも、立場や所属、肩書き、年齢など全く関係ない、線引きしない対等な出会いなんて、ほとんどないですね。でもそこから、いろいろやり取りして、お互いを少しずつ理解するようになり、壁がなくなっていく(線引きしなくなる)ことはよくあります。線引きした相手の障害者とも、それと同じことができればいいだけです。当然、やり取りをしても全ての人と壁がなくなるわけではないことは、相手が障害者でもそうでなくても同じです。

障害者と全く出会わず、線引きを意識することがないよりは、**線引きしてしまっても出会うほうが絶対がいい！**

僕たちは、その出会いの機会をより多く作り、そこからのやり取りをサポートすることが大切なんですけどね～！

(実は今回書いたこと以外にも、線引きや配慮について考えたことがいろいろあったのですが、またの機会に…。)

★前号の記事は…ボウリング大会で投げる順番をレーンごとに決めたとこ、どのレーンも障害のある人とない人がはっきり分かれる結果となり、そのことから「不要な配慮」や、僕たちの心の中にある「線引き」について考

⑥ えたことを書きました。欲しい方はインミタカ又はぽっぷ事務所まで。ホームページでも読めます。

12月9日、10日、17日 重度訪問介護従事者研修をおこないました

NPO法人グレースケア機構と共催し、今年で2回目の重度訪問介護従事者養成研修をおこないました。去年1回目の受講者数が14名に対し、今年は9名。去年よりも広く広報したこともあり、受講人数が増える！と期待していた分、去年よりも少ない人数であったことはやすく、広報の弱さを実感しました。次回の課題！！ただ、人数が少なかったからこそ、より濃厚な時間を過ごしてもらえたようにも思います。実習の場面では、実際にヘルパーを入れながら、暮らしを組み立てている身体に障害のある方々にご協力いただきました。その中で、インみたかのヘルパー派遣に登録している利用者、箕川さんの言葉が印象的です。「介助は一方的では成立しない。お互いがやりやすい介助方法を伝え、言い合いながらやっていくもの。私もヘルパーさんの声を聞きます。私の声もきいてください。」双方のやり取りがあって、はじめて介助が成立するのだという事を改めて教えてもらったように思います。

(インみたか派遣部コーディネーター:滝美央)

1月12日 居宅ネット研修報告「重度の知的障がいのある人の一人暮らしを支える」

インみたかが会員登録している、居宅サービス事業者ネットワーク主催のコーディネーター研修に参加しました。「重度の知的障がいのある人の一人暮らしを支える」といったテーマで、講師は全国的にも著名な、たこの木クラブの岩橋誠治さん。多くの実践を積み重ね、築いた支援のエッセンスを話してくれました。その一部を紹介します。



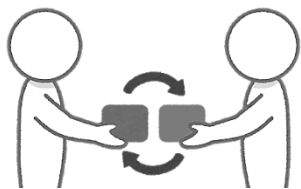
- ・「障害者」にまつわることは、「当事者やその家族」の問題ではなく、みんな(社会)の問題(※)。
- ・一人暮らしは、決して目標ではなく、「その人」の暮らしの形態。
- ・暮らしは常に連続しているもの、しかし支援は断続的なもの、連続する当事者の暮らしに対し、支援を連続させていく必要がある。
- ・親子の縁は切れないけど、子育ての期限は切れる、親として期限までにやるべきことをやる。周囲(支援者)は期限後に備え関わりを築く。
- ・一人暮らしにはキーパーソン作りが重要。3人キーパーソンが作ればそれで一人暮らしができる。



特に上記※については、僕たちも同様の考えがありますので、大変共感しました。

多くの気づきに繋がり、モチベーションも上がる研修でした。研修を終え「重度の知的障がいのある人の一人暮らし」三鷹でもできるのではないかと個人的には努力したいけど、自分は「誰かのキーパーソンに本当になれるのか？」というジレンマで、もがいています。

(インみたか派遣部所長 小林 延芳)



○月△日(×) 支援スキルを考えてみる ～挨拶の要らない世界～

自閉症のかたの移動支援。帰宅時にお母さんが「おかえり」と言うと「おかえり」とエコリアア(オウム返し)。「ただいま」と言えるように支援しようと、最初のひと文字「た」を声かけすると「ただいま！」と！(内心「やったあ〜」)後日、別の移動支援。利用者の仲よし3人に、ヘルパー3人。彼ら(利用者どうし)は集合時に挨拶しない。別れる時もしない。でも、しないのではなく、挨拶が必要ないみたいだ。挨拶なしで、すうっとやりとり開始。わかり合っているし、楽しそう！

彼らは帰宅時に「ただいま」を言わなくても家に帰って落ち着き、「ありがとう」を言わなくても嬉しそうにしている。挨拶や言葉がなくても繋がっている。それで充分！それ以降、「た」の声かけは控えることに…

社会性の獲得という理由で健常者のルールを伝えることがいいことなのかどうか？同時に障害特性を理解し、彼らの世界を理解する姿勢も必要ではないかと思う。

(インみたかヘルパー 齋藤 陽一)

ダイニングバー 3stories / さかなCafé 定食屋

みたか街かど自立センター（★）のメンバーで電動車いす利用者でもある堀之内さんと、「さかなCafé」へランチに行ってきました。

夜は「3stories」というダイニングバーにもなるお店。酒井がこのお店に電動車いすの方と行くのは初めてでドキドキ。

中にはカウンター席とテーブル席があり、各テーブルと椅子は移動でき、しかも壁側のテーブルは折り畳み式！パーティーも開けます♪



お店の出入り口は広く電動車いすも入れ、店員さんも親切で食事美味しかった。駅前コミセンにも近く食事するのも便利です。（街かど 堀之内智也さん）

しょくいん さかいやすは
ぼっぷ職員 酒井泰葉

さかなCafé (11:30-15:00 / 17:00-21:30) 年中無休 / 3stories (21:30-2:00) 日曜日定休
三鷹市下連雀3-8-15 / 電話番号 0422-45-0858

★：障がいのある方が、地域の中でより快適に、より自由に生活・社会的活動に参加していけるよう、障がい当事者が主体的に活動している障がい者支援グループです。



2018年3月31日をもちまして

ぼっぷ職員 歌原豊 と 酒井泰葉が退職します



- ぼっぷが今の場所に来てから、もう15年の月日が経ち、ぼっぷが始まった当初から、同じだけの時間、私はそこに居たのかあとと思うと、感慨深いものがあります。恵まれた環境に居たこと、ぼっぷに居たから経験でき、体感できたこと、たくさんあります。これまでぼっぷを通じて出会った皆さんに感謝の気持ちを伝えたいと思います。今年度をもって退職することになりましたが、余裕のできた時間をますますのんびりゆったり(!?) 過ごせればと考えております。（歌原豊）
- 大学2年生のときにヘルパー資格を取得したことがきっかけで、福祉のお仕事をはじめました。車いすを押す経験もなかった私が、利用者さんの人生の貴重な一場面にご一緒して、『地域で暮らす』ってこういうことだよ！と大変さと楽しさを教えていただき、ヘルパーの皆さまや関係機関の皆さまとのご縁に恵まれ、5年間ここまで育てていただき本当に感謝しています。今後はインみたかの登録ヘルパーとして「地域で暮らす」ことを微力ながらお手伝いできたらと思います。今までお世話になり本当にありがとうございました。（酒井泰葉）

三鷹市障がい者相談支援センター ぼっぷ
〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-18-2階
電話 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 派遣部
〒181-0013 三鷹市下連雀4-15-23-A 102
電話 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

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-A 102
電話 0422-26-7229 FAX 0422-26-7229

募集中! 皆様からのご意見・ご感想が私たちの励みになります。お待ちしております～

目次

- P1 ぼっぷのページ 親亡き後、あなたならどうする？
- P2 ぼっぷのページ 親亡き後、…続き／ハンドブック作りしました
- P3 ぼっぷのページ 利用者インタビュー
- P4 ぼっぷのページ 初詣・就労と生活
- P5 法人のページ リレートーク
- P6 派遣部のページ 続・障害のある人 | 障害のない人
- P7 派遣部のページ 派遣部の日記
- P8 法人のページ お店紹介・ごあいさつ