

じりつせいかつ
にいがた自立生活センター・まいらいふ

まいらいふ通信

だいごう
第6号



すいしんきょうかいけんしゅう
推進協会研修 (2018.6.26~28)

もくじ 目次

- じりつせいかつ めざ
自立生活を目指して! 2
- じりつせいかつ ほうもんき
自立生活センター訪問記 5
- のうりょうかい かいさい
納涼会を開催しました! 6
- ゆうせいしそう かんが かい さんか
優生思想を 考える会に参加して 7
- 2018ねんどピア・カウンセリング 集 中講座のお知らせ 8
- かつどうほうこく
活動報告 10

じりつせいかつ めざ 自立生活を自指して！

この春から個別の自立生活プログラムを受け始め、自立生活を自指している二人の方に、今回「自立生活プログラムを受けてみて」というテーマで、一人は感想文、もう一人はインタビューというかたちで答えていただきました。

それぞれ自分の望む生活を実現できるように、これからも一緒に取り組んでいきたいと思えます。

（山内 俊博）

じりつせいかつ さんか 自立生活プログラムに参加して

忘れもしない…あの日、私は暗澹たる気持ちで会場に向かったのだ。

山内さんが主催する、障害者の自立生活の講演に私はイヤイヤ向かっていた。

どうせ、障害者の一人暮らしなんて言っても我慢することがいっぱい、肩が落ちていく暗い話を聞かされるのだろう。誰がなんと言おうと、そう思い込んでいたのだ。

行きたくなくて、行きたくなくて、・・・けれど、将来のこと考えると自分のコトだから話を聴かなければいけない。頭ではわかっていて、どうしようもなく沈んでいく感情、葛藤する二つを抱えて、半泣きで、会場のドアを開けた。

そこに居たのは山内さん。・・・なんか、穏やかそうな人だな。

これが山内さんとの初対面で、なんと、その講義は、なんと私の勘違い！

私の決めつけをひっくり返す、希望の光を感じる内容だったのだ。

おもいがけず、長年抱えていた怖れの霧が晴れ、自宅に向かう帰路のころやかな気分なこと！

そう、これが山内さんの自立生活のプログラムを受けるきっかけになった出来事である。その後、連絡を取り、私の自立生活プログラムがはじまった。

なんせ、わたしは、怪我をして18年間、同じ怪我的人、障害者の横のつながり友達が少なく、そういう面でも、不安が大きく、胸がドキドキして壊れる勢いで。

わたしがこのプログラムを受けて一番衝撃的だったのが、すごく失礼なことを言えば、プログラムの内容よりも、山内さん自身が独り暮らしの、本当に自分らしいライフスタイルを楽しんでいることだった。

それは、・・・もう、山内さんの全身からおもわず、こぼれて出てしまっている、私への強烈なメッセージで。

言葉で無い所で、放っているそれには特に説得力のあるものだった。本当に、もう、私の心配だった、一人暮らしの暗さ（また偏見）を、最後まで感じさせなかったから。

すごいことだとおもう。体現しているから。そしてそれが、何よりもの「教育」で本質だとおもう。

そして、山内さんはすごく行動的で、そのフットワークの軽さに、私の障害が吹き飛ぶおもしろい感じがした。行きたいところへ行き、食べたいものを食べ、自分の人生を誰の遠慮もせずに当たり前で楽しんでいる。

そうだよ。そうだよ。・・・そうだった！たのしんでよかったんだ！と、障害をもつものが、無意識に感じてしまう遠慮が、輪をかけた制限になって、自分の世界を自然に狭めてしまっていたことに目が覚める思いがした。

そうだ、プログラムのことも話さなければいけない(笑)
一人暮らしをしたときの洗濯表示の勉強したときに、わたしは一度もまともに洗濯表示なんて見たことなかったもんだから、妙な感動があり、自分の服の洗濯表示マークを見るようになって、おもしろい話、人生初だよ。

新しい世界に足を踏み入れた、少し大人(笑)になったような、なんともいえない気分を味わえた。わたしは生活のこと知らないから。18で怪我して、ぜんぶ両親にやってもらっていたから。なおさら、プログラムで学ぶ生活のことは、新鮮で自からウロコでいっぱい。

また日常過ごしていると、ひとりでは絶対に思考に上ってこないような貴重なやりとりの体験をした。

改めて両親との関係や、自分の障害について考えさせられるワークもあたりでこれはやっぱり、プログラムならではだと想っている。

何でも、障害のせいにしてしまうのは簡単で、特に、ヘルパーさんをはじめとする人間関係は、障害は関係なく、シンプルにただ人間と人間のコミュニケーションで、それは人類だれしも持ち合わせてる永遠のテーマなのだから。

そこを障害のせいにしてしまうのはダメだということ、そこを隠れ蓑にして自分の成長の機会を逃してしまわないようにしたい、とおもった。

わたしにとってこのプログラムは、「自分らしく生きる」ことを考える機会になったすごく大事な期間だったし、なによりも、無知が起こすあらゆる私の偏見が、オセロの白と黒がひっくりかえった事件だった(笑)。

いつも穏やかで、受け手のわたしと横に並んで歩いてくれるお兄さんような、山内さん。
時折見せる無邪気さと、図太い意志と愛を携えて、わたしは、ひとりで戦わなければいけない不安は遠くに、いま、山内さんの存在にすごく力をもらい、本当にこのプログラムを受けてよかったし、自分の世界が広がる予感がしている。

青ざめた顔である日、(山内さんの講演)会場に向かった、自分の勇気を最高に褒めてあげたい(笑)

そのドアを開けてごらん。

いそだ かな
(磯田 加奈)

じりつせいかつ 自立生活プログラムを受けてみて～磯ヶ谷さんインタビュー～

―― 磯ヶ谷さんの障害は何ですか？

けいすいそんしょう
頸髄損傷C3、C4です。あと、怪我をしたときにあたまを打った影響もあって、目が見えないというか、物が認識できません。例えば、光もわかるし、そこに誰がいる、物があるというのはわかるけど、それが何かわからない。けど、それでもちょっとよくなっていて、最近では文字も読めるようになりました。

―― 今どんな生活をされていますか？

しせつ
施設で暮らしています。施設では考えなくてもご飯は出てくるし、職員がいて、身の回りのことはしてもらえるし、楽といえば楽かな。けど、そこには自分がないっていうか、何かお願いしても、「待って！」って言われ、すぐにしてもらえないし、入所者や職員には常に気を使っているなければならない。不満があってもなかなか職員には言えない。

―― 自立生活をしようと思ったきっかけはなんですか？

タバコ吸いたい（笑）自分のしたいことを、自分の好きな時にやりたいし、リハビリももっとしたいと思った。うーん、けどやっぱり、この施設を出たいということが一番。

―― 自立生活プログラムを受けて、気持ちや生活の変化はありますか？

けいそん
頸損になった自分は弱すぎると思ってきた。自分はこの施設にいるしか選択肢がないと思ってきた。けど、自分にも施設以外に選択肢があるんだってことがわかって、自分ともちょっと向き合えるようになってきたと思います。

それから、プログラムを受けてきて、物事のいい面や、人の優しさを考えるようになった。人に礼をいえるようになった。

―― 自立生活をしたらやってみたいことや、将来の夢はなんですか？

ひとづあにがて
人付き合いが苦手だけど、もっと人との繋がりを作りたい。恋愛もしたい。もっとリハビリもしたい。それから、障害を持つ前からそうだったけど、これまで失敗することをずっとおそれてきた。けど、今は色々なことを失敗してもいいからやってみたい。

―― 最後にメッセージを一言！

やっぱり自立したいっ！！

いそがや あつし
（磯ヶ谷 篤）



じりつせいかつ 自立生活センター訪問記

CIL ちょうふ訪問

6月8日に、東京都調布市にあるCIL ちょうふを訪問してきました！

CIL ちょうふ代表の秋元さんには全国研修などでいつもお世話になっていて、いつか訪問したいとずっと思っていたのですが、私の体調不良で延期になったり、なかなかタイミングが合わず、今回ようやくお邪魔することができました。



秋元さんからセンターを立ち上げた頃の話や自立支援のお話を伺ったり、自立して1年目のスタッフの方から、どんな活動されているかなど、いろいろ伺うことができました。中でも、自立したあとの活動場所のことや、ヘルパーのフォローのことなど、障害者もヘルパーも孤立しないように、センターで様々なイベントを行っているという話は、ちょうどこれから自立する障害者

を抱えている私にとって、すごく参考になることばかりでした。

CIL ちょうふの皆さん、お忙しいところ、ありがとうございました！

じりつせいかつ 自立生活センター・くればす訪問

7月10日にさいたま市の自立生活センター・くればすを訪問してきました。

今回の訪問の目的は、くればすの見形さんをリーダーとしてお招きし、9月に新潟で開催するピア・カウンセリング集中講座の打ち合わせ。(ピア・カウンセリング集中講座については8p、9p参照)



見形さんとは、昨年の講演会をはじめ、何度もお会いしているのだが、ピアカンの講座でかわらせていただくのは今回が初めてなので、今からドキドキです。今回の打ち合わせをもとに、素敵な講座を参加者の皆さんと作っていただければいいと思いますので、興味のある方は、ぜひご参加いただければと思います。

自立生活センターと言っても各センター様々なカラーがあり、どこへ行っても新しい発見があって参考になることばかりです。さて新潟はどんなセンターになっていくのか。今後も機会があればいろいろなセンターを訪問し、いっぱい吸収したいと思います。

やまうち としひろ
(山内 俊博)

のうりょうかい かいさい 納涼会を開催しました！

8月4日（土）に、新潟駅前にて納涼会を開催しました。

梅雨があつという間に過ぎたかと思えば、今度は猛暑が連日のように容赦なく続き、そのうだるような暑さに私の心と体はすっかりと干上がっていました。納涼会の当日も同様で、夏の高気圧がなんの躊躇もなく空に覆いかぶさり、気温はいとも簡単に30度を突破。夕方の開催間近になつてもまだ暑さは衰えず、それを避けるようにしながら一目散に会場へと向かいました。

到着したらまずはテーブルの配置に取り掛かりますが、お店側がほぼ完璧にセットしておいてくれたので、余裕を持って準備を行うことができました。開始の時刻が近づくとつれて場の賑わいは増していき、受付が終わる頃にはたくさんの方が今年も参加して下さいました。ファーストドリンクが届いたら準備は万全。威勢の良い乾杯の挨拶と共に楽しい宴の始まりです！



テーブルの上には趣向を凝らした豪華な料理の数々と冷え冷えの飲み物が並び、そして何よりも参加して下さいた皆さまの絶え間のない爽やかな笑顔、笑顔、笑顔。それはまるで、涼風が吹き渡るヒマワリ畑の中にいるかのような心地の良い感覚で、干上がっていた私の心にも染み渡り、心身ともに潤って満たされていく気持ちになりました。皆さまも暑さを忘れて飲んで食べて会話を楽しんで、宴会を満喫されている様子でした。それからも会場の勢いは加速していき、お開きの時間を迎えてもまだ暫く、余韻を楽しんでいる皆さまの姿を目の当たりにして、最後の最後まで納涼会を味わい尽くして頂けたような気がして、幹事としてはこの上なく嬉しい瞬間でした。自分自身も納涼会という名のオアシスで癒され、元気を貰い、夏を乗り切るには十分すぎるくらいのエネルギーを蓄える事ができました。



今回も無事に終わることができた達成感と、その反面、終わってしまった物寂しい感情は、裏を返せばそれだけ素晴らしい会だった証でもあり、また次回への原動力になると思います。

今後もより一層、楽しんで頂ける方法はないか模索していきたいと思っておりますので、是非またご参加ください。ありがとうございました！

しぶや なおと
(渋谷 脩人)

ゆうせいしろう かんが かい さんか 優生思想を 考える会に参加して

7月28日に、新潟市総合福祉会館で開催された優生思想を 考える集 会に参加し、自立生活運動の大先輩であり、これまでずっと優生思想や様々な差別と向き合っ てこられた安積遊歩さんのご講演を聞いてきました。

相模原市で起きた障害者殺傷事件から 2年。生産性・効率性で人の優劣を決める価値観、出生前診断による命の選別など、社会の中に根強く残る優生思想は、消えどころかどんどん表面化してきていると感じている。私たちはそんな社会とどう向き合っていけばいいのか。遊歩さんはご講演の中でその問いに対し、「まず歴史やその背景としっかり向き合い、知ろうとすることが大事」とおっしゃっていました。



確かに考えてみれば、昔の自分は何も知らなかったから、「障害者は不幸な存在」「かわいそうな人」と思っていた。障害者になってからも、「自分は生きている価値がない」「社会のお荷物」と、優生思想にどっぷり巻き込まれていた。それが、様々な方と出会い、これまでの歴史や、現状を知り、それぞれかけがえのない命だと気付けたことで変われることができたんだと思う。

それではこれから自分に何ができるのだろうか。まず、自分の心の中にもある優生思想としっかり向き合うこと、そして自分と関わる人の心と向き合い、自分の存在を知ってもらうこと、小さなことかもしれないが、それが社会を変えていく一歩になるのかなと感じます。

残念ながら、途中退席しなければならなかったのですが、帰る前に遊歩さんにご挨拶。その時の会話がとっても印象的だったのでご紹介。



遊歩さん：「山内さんは中途？ 障害者になって何年目？」

私：「はい。22年前に交通事故で」

遊歩さん：「そう。こっちの世界に来ておめでとう！」

私：「ありがとうございます！」

正直びっくりした。障害者になったことをおめでとうと言われるなんて。多分昔の自分だったら、いや、ほんの数年前の自分でも「何がおめでとうだ！」って怒っていただろうな。けど、それを言われ、嫌な気分は全くしなかった。むしろ自然に「ありがとうございます」と言えたことが嬉しく思えた。

やまうち としひろ
(山内 俊博)

ねんと 2018年度 しゅうちゅうこうざ あんない ピア・カウンセリング集中講座のご案内

にいがた自立生活センター・まいらいふでは、ピア・カウンセリング集中講座を下記の日程で開催いたします。

ピア・カウンセリングとは、障害という同じ背景を持つ者同士、対等な立場で話を聴き合うことで、自己信頼の回復を促し、自分自身が本来持っている力を取り戻していこうというものです。

「ピア・カウンセリングって何？」って思っている初めての方も、「もっと学んでみたい」と思っている経験者の方も、障害を持っている方であればどなたでも参加できますので、興味のある方はぜひご参加下さい。

き 記

日 時：平成30年9月28日（金）13：00（受付は12：30から）～30日（日）13：00
会 場：新潟市総合福祉会館 405・406会議室 ※2日目は501会議室

（〒950-0909 新潟市中央区八千代1-3-1 電話：025-248-7161）

参加費：6,000円（資料代、交流会費を含む）

リーダー：見形 信子（自立生活センター・くれぱす）

山内 俊博（にいがた自立生活センター・まいらいふ）

対象者：障害をお持ちの方で、全日程に参加できる方

定員：8名（応募者多数の場合は選考とさせていただきます）

申込：申込書に必要事項をご記入の上、9月17日（月）までに郵送、ファックス、メールにてお申し込み下さい。

主催：にいがた自立生活センター・まいらいふ

後援：全国自立生活センター協議会 新潟市社会福祉協議会

【お問い合わせ・お申込み先】

にいがた自立生活センター・まいらいふ

950-2001 新潟市西区浦山2-1-66-A511

TEL：025-378-3415 FAX：050-6865-6319

E-mail：niigatacil_mylife@yahoo.co.jp 担当：山内まで

ねんど しゅうちゅうこうざ 2018年度ピア・カウンセリング 集中講座プログラム

にちめ
1日目

かいじょう にいがたしそごうふくしかいかん かいぎしつ
会場：新潟市総合福祉会館 405・406会議室

つき ひ 月 日	じ かん 時 間	ない よう 内 容
がつ にち きん 9月28日 (金)	12:30 ~ 13:00	うけつけ 受付
	13:00 ~ 13:15	オリエンテーション
	13:15 ~ 14:00	リレーション
	14:00 ~ 14:15	きゅうけい 休憩
	14:15 ~ 15:30	ピア・カウンセリングとは①
	15:30 ~ 15:50	きゅうけい 休憩
	15:50 ~ 17:00	ピア・カウンセリングとは②
	17:00 ~ 17:20	きゅうけい 休憩
17:20 ~ 19:00	にんげん ほんしつ 人間の本质 よ まな 良かったこと、学んだこと	

かめ
2日目

かいじょう にいがたしそごうふくしかいかん かいぎしつ
会場：新潟市総合福祉会館 501会議室

つき ひ 月 日	じ かん 時 間	ない よう 内 容
がつ にち ど 9月29日 (土)	10:00 ~ 10:30	ニューアンドグッズ
	10:30 ~ 10:45	ふ かえ 振り返り
	10:45 ~ 11:00	きゅうけい 休憩
	11:00 ~ 12:15	かんじょう かいほう 感情の解放
	12:15 ~ 13:30	ちゅうしょく 昼食
	13:30 ~ 15:00	しょうがい 障害について
	15:00 ~ 15:20	きゅうけい 休憩
	15:20 ~ 17:00	サポートグループをつくる
	17:00 ~ 18:00	きゅうけい 休憩
18:00 ~ 19:30	こうりゅうかい 交流会	

かめ
3日目

かいじょう にいがたしそごうふくしかいかん かいぎしつ
会場：新潟市総合福祉会館 405・406会議室

つき ひ 月 日	じ かん 時 間	ない よう 内 容
がつ にち にち 9月30日 (日)	9:30 ~ 9:50	ニューアンドグッズ
	9:50 ~ 11:30	じりつせいかつ 自立生活プログラムについて ロールプレイのいろいろ
	11:30 ~ 12:30	アプリシエーション
	12:30 ~ 13:00	よ まな 良かったこと、学んだこと

つこう ないよう へんこう
※都合によりプログラム内容が変更になることがあります。

これまでの活動報告 (2018.5～2018.8)

2018年5月15日～16日	新規団体研修 (会場：自立生活センター小平)
2018年6月7日	個別研修 (会場：自立生活センター・小平)
2018年6月8日	CIL ちょうふ訪問
2018年6月26日～28日	推進協会研修 (会場：川崎市産業振興会館)
2018年7月10日	自立生活センター・くれぱす訪問
2018年7月11日～12日	個別研修 (会場：自立生活センター・小平)
2018年8月4日	納涼会 (会場：魚沼釜蔵)
ほか	個別の自立生活プログラム、ピア・カウンセリングを随時行う

活動メンバー募集中

にいがた自立生活センター・まいらいふでは、どんなに重度な障害があっても、地域の中で自分らしく生きていける社会を目指し活動しています。自立生活に興味のある障害当事者、そんな障害者と一緒に活動したいという健常者の方で興味のある方はぜひご連絡下さい。

お問い合わせ先

にいがた自立生活センター・まいらいふ

〒950-2001 新潟県新潟市西区浦山2-1-66-A511

TEL : 025-378-3415 FAX : 050-6865-6319

E-mail : niigatacil_mylife@yahoo.co.jp

Facebook : <https://www.facebook.com/niigatacilmylife/>