

ねん がつ にちはっごう
2019年6月21日発行

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8号



はなみ
お花見 (2019.4.11)

もくじ 目次

- じりつせいかつこうえんかい かいさい
• 自立生活講演会を開催しました…………… 2
- はなみ
• お花見をしました！…………… 4
- ほうもんき
• CIL訪問記…………… 5
- じゅうたくかいしゅう
• 住宅改修あれこれ…………… 7
- かつどうほうこく
• 活動報告…………… 8

じりつせいかつこうえんかい かいさい 自立生活講演会を開催しました！

3月30日に新潟市総合福祉会館で「自立生活講演会 ～重度の障害があっても地域の中で自立生活してみませんか？～」を開催しました。

これまで、自立生活センター（CIL）の活動や、障害者の自立生活について知ってもらうために何回かこうした講演会を行ってきましたが、昨年「人工呼吸器を使っても一人暮らしできますか？」という相談を多く受けるようになってきたということもあり、今回は「人工呼吸器ユーザーの自立生活」ということを一つ大きなテーマとしてみました。

当日は40名以上の参加者があり、自立生活についての関心の高さがうかがえました。

講演会は二部構成で行い、第一部では「自立生活センター（CIL）ってどんなところ？」と題し、私の方から自立生活センターの考える自立の理念や、活動内容について紹介させていただいたほか、障害を持ってずっと自分に自信が持てず引きこもっていた私が、なぜ自立生活センターを立ち上げようと思ったのか、そういった話をさせていただきました。



第一部 講演の様子



福嶋さんの体験談

また、途中ゲストとして、昨年自立したばかりの福嶋さんにも、昔の施設入所体験の話や、そこからなぜ地域で暮らすことを選んだのか、自立生活を始めて良かったこと、辛かったことなど、自分の自立生活について語っていただきました。

「施設からなぜ出ようと思ったの？」という問いかけに対し、「施設にいると自分の人生なのに、自分で全く決められない。失敗してもいいから自分で自分の人

生を決めていきたいと思ったから」と語る福嶋さん。その言葉は「障害があるということだけで、施設にいなければいけないの？みんなと同じように生きてはいけないの？」という問いを参加者に投げかけているようでした。

最後に、「これからまいらいふで活動したい！」と言ってくれたことはすごく嬉しく、頼もしくも感じました。

続いて、第二部では、「人生を開拓しよう！ with ベンチレーター ～筋ジスでも、案外、自立生活できるし楽しいよ！～」と題し、東京都在住の梶山さんから、ご自身の自立生活について語って

いただきました。



第二部 梶山さんのご講演

梶山さんは、筋ジストロフィーという徐々に筋力が落ちていく難病で、現在は人工呼吸器を使いながら自立生活をしているのですが、同じ筋ジスの方の支援や、パソコンの視覚センサーを使った音楽活動で全国を飛び回るなど、もうとにかくパワフル。

梶山さんの話を聞きながら思ったのは、やはり「百聞は一見に如かず」。実際に梶山さんが、ヘルパーを使いながら東京から新潟まで来てくれたこと、そして時折ヘルパーが痰の吸引をしている姿、全国を飛び回り同じ筋ジスの仲間の支援をしたり、音楽活動をしたりしている姿は、私が「人工呼吸器を使っても自立生活できますよ」と何百回もいうより、どんなに説得力があるか。



会場との質疑応答の様子

もちろん自立生活は楽しいことだけではなく、大変なことも多く、命をかけた生活と言えるかもしれません。しかし、大変な生活ではあるが、地域で暮らす道を選び、可能性を信じながら生活をされている姿は、これまで重度障害者は施設や家族の介助で生きていくしか道がないと考えていた人にとって、新たな可能性を広げてくれたのではないかと思います。



最後に梶山さんと記念撮影

重度障害者も、地域の中で当たり前のように暮らせるということは、まだまだそんなに知られていないと思います。だからこそ、こういった講演会は何回も繰り返してやっていくことが大事なのかなと思ったし、今後も県内いろいろな場所でやっていきたいなと思います。

年度末のお忙しい時期にもかかわらず、ご参加いただいた皆さん、講師の梶山さん、本当にありがとうございました！

やまうち としひろ
(山内 俊博)

はなみ お花見をしました！

4月11日（木）に白山公園でお花見会を開催いたしました。4月に入り、全国各地から桜の便りが届き始めた頃、新潟市内ではなかなか素直に春になりきれない状態が続いていました。読めない開花のタイミングに開催日の変更も頭をよぎりましたが、お花見会のちょうど1週間前に開花の発表があり、それを聞いた時はホッと胸を撫で下ろす思いでした。



ただ、この安定しない気候は開催当日にも影響を与え、まさに花冷えの肌寒い一日になりました。雨は降っていないものの、どんよりした雲に冷たい空気はまるで、冬が再来したかのような雰囲気。こうなると桜の咲き具合が気になりますが、白山公園に到着すると、そこには、淡いピンクの中に赤茶色の蕾が少し混じった、味わい深い色合いの衣を身に纏う、桜の木々たちが力強く堂々と咲き誇っていました。その華々しい姿に引き寄せられるかのように、園内をしばらく散策してから集合場所へと向かいました。

今回は空中庭園の高台にある、一面芝生の開けた広場がお花見の会場です。開始時刻の午後一時、レジャーシートを敷いて、テーブルを設置して、参加者が全員揃えば、いよいよお花見会の始まりです。差し入れのお菓子や飲み物をみんなで頂きながら、交流を楽しんだり、灰色の空に同調するかのように落ち着いた、水墨画にも似た淡さがまた美しい、桜をつまみに一杯やったりして、ゆったりとした午後のひと時を過ごしていました。



最後は全員集合して、桜と一緒に写真を撮りパシャリ。その後ポツリと雨が当たり、少し早めのお開きでした。今年のお花見会は快晴とはいきませんでした。悪天にも動じずにどっしりと構え、存在を顕示する桜の木からは、どんな時でも意思を貫き通す、強い気持ちを感じ取る事ができて、私のぶれていた部分が引き締められる思いでした。

ご参加頂いた皆様のおかげで、無事にお花見会を終えることができました。寒い中、本当にありがとうございました！

（渋谷 なると）

5/8に東京都江戸川区にある自立生活センターSTEP えどがわに、そして5/9に茨城県つくば市にあるつくば自立生活センターほにやらの、2か所のセンターを訪問してきました。

まず訪問させていただいたSTEP えどがわでは、事務所の様子を見せていただいたあと、2名の若手スタッフの方から、センターで取り組んでいるバリアフリーの活動や、アメリカ訪問の話など、いろいろな話を聞かせていただきました。印象的だったのは、話をされているお二人が、とてもいきいきとしていて、CILの活動をすごく楽しみながら取り組んでいる姿でした。



STEP えどがわの皆さんと記念撮影

新潟もこれから自立者やスタッフが増えてきたときに、それぞれがやりがいを持っていろいろな活動に取り組める、そんなセンターを目指したいと思いました。

急な訪問依頼でスタッフが少ない中、長時間ご対応いただき本当に感謝です。



ほにやらの皆さんと記念撮影

次に訪問させていただいたつくば自立生活センターほにやは、全国研修でいつもお世話になっているセンター。今回の訪問でも、全国研修と同じように、自立支援についての話や、センター運営についての話をたくさん聞かせていただいたほか、新潟で今抱えている問題について、じっくり相談に乗っていただきました。

ほにやらで行っている自立支援の取り組みや、イベントはどれも興味深いものだったし、アドバイスいただいたことは、今後の自立支援についてとても参考になりました。これをただ聞いて終わりではなく、ちゃんと実践せねば！

今回の訪問で感じたのは、どこのセンターも「障害者の自立支援」という軸は一緒でも、そのやり方には正解があるわけではなく、地域の抱えている問題もあるので、それぞれのセンターで悩み、試行錯誤しながら、どうすれば障害者の自立につながるのか、いろいろな方法を試しているんだなということ。もちろん地域性もあるので、都市部のやり方をそのまま新潟でというのは難しいとは思いますが、今回学んだことを参考にさせていただきつつ、いろいろ試していきたいと思えますし、もっといろいろなセンターを見てみたいなという気持ちになりました。

STEP えどがわの皆さん、ほにやらの皆さん、お忙しいところありがとうございました！

やまうち としひろ
(山内 俊博)

じゅうたくかいしゅう 住宅改修あれこれ

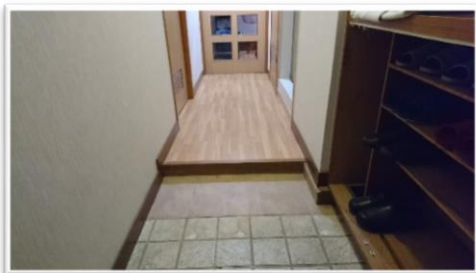
しょうがいしゃ ひとりぐ ばあい で もんだい す
障害者が一人暮らしをする場合、どうしても出てくる問題は「住むところはど
リアフリーのアパートなんてあるの?」という住宅の問題ではないでしょうか。

しせつ おやもと はな ひとりぐ す
施設や親元を離れて一人暮らししたいといっても、住むところがなければ話になりません。し
かし、正直言ってバリアフリーのアパートなんて、公営住宅のバリアフリー住宅に当たらない限り、
みんかん のアパートではほとんどないと思います。私も一人暮らしを始めるとき、最初はバリア
フリーのアパートを見つけようと必死に探していたのですが、そんなアパートはまったくといって
みづからず、とほう く おも だ
見つからずに、途方に暮れたことを思い出します。

「それじゃあ住むところなんてないじゃないか」と思われる方もいるかもしれませんが、自立
せいかつ しょうがいしゃ おお さいしょ か
生活をしている障害者の多くが、最初からバリアフリーのアパートを借りているわけではなく、
いっばん のアパートを借り、そこをじゅうたくかいしゅう く
一般のアパートを借り、そこを住宅改修して暮らしています。

しかし、じゅうたくかいしゅう かね
住宅改修にはお金がかかるので、なかなか自費で行うのは困難です。そこでさまざま
せいど りよう せいのゆう すく だんさかいしゅう じゅうたくかいしゅう おこな
な制度を利用することで、収入が少なくても、段差解消などの住宅改修を行うことができる
のです。

じゅうたくかいしゅう つか せいど にちじょうせいかつようぐきゅうふとうじぎょう なか じゅうたくかいしゅうひ せいど
住宅改修に使える制度として、まず日常生活用具給付等事業の中に住宅改修費の制度があ
ります。この制度は200,000円が上限で、大規模な改修を伴わないものに限られているが、げんかん
だんさかいしゅう わしつ し こと つか
の段差解消や、和室にフローリングカーペットを敷く事などに使えます。



げんかん だんさ
玄関の段差も…



この通りスロープでだんさかいしゅう
この通りスロープで段差解消!



へや なか だんさ かいしゅう
部屋の中の段差もスロープで解消!

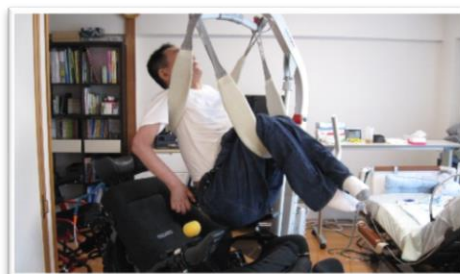


フローリングカーペットで和室を洋室に

また、同じく日常生活用具給付等事業の中には、移動用リフトの給付もあります。ただ、これも設置工事を伴わないものとなっているので、工事のいらない床走行式のリフトなどに使うことができます。



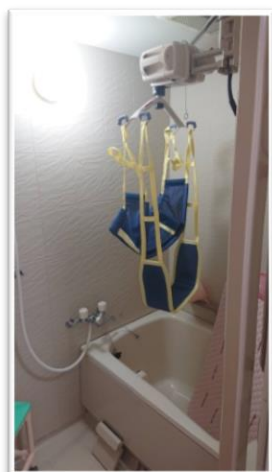
床走行式リフト



リフトを使った車椅子移乗

それ以外にも、独自の制度がある自治体もありますが、全国どこでも使える制度としてはほかに、「生活福祉資金貸付制度」という制度があります。

この制度は、国の貸付制度で、都道府県社会福祉協議会を実施主体として、県内の市区町村社会福祉協議会が窓口となって実施しています。この制度を使うと、住宅改修や、天井走行式リフトなどの高額福祉用具の購入に必要な資金を借りることができ、時間をかけて返済していくことができます。さらに生活福祉資金と生活保護の制度を組み合わせると、実質自己負担なしで返済することが可能になります。



浴室用リフト

まいらいふで自立支援した方も、この制度を使い、居室と浴室にリフトを取り付けることができました。

このような制度を利用することで、バリアフリーの公営住宅だけでなく、民間のアパートでも十分生活できます。



天井走行式リフト

やまうち としひろ
(山内 俊博)

これまでの活動報告 (2019.1~2019.5)

2019年3月30日	自立生活講演会 (会場：新潟市総合福祉会館)
2019年4月8日~10日	推進協会研修 (会場：大田区産業プラザ Pio)
2019年4月11日	お花見 (会場：白山公園)
2019年5月8日	自立生活センターSTEP えどがわ訪問
2019年5月9日	つくば自立生活センター・ほにやら訪問
2019年5月11日~	2019年度自立生活プログラム長期講座 (会場：新潟市総合福祉会館)
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自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全者の方で興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。

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/>