

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9号



ねんどじりつせいかつ ちようきこうざ
2019年度自立生活プログラム長期講座 (2019.7.13)

もくじ 目次

- 2019^{ねんどじりつせいかつ}年度自立生活プログラム^{ちようきこうざかいさいほうこく}長期講座開催報告…………… 2
- ^{のうりょうかい}納涼会をしました！…………… 4
- ^{えいが}映画「^け蹴る」を^み見てきました…………… 5
- ^{わたし}私とピア・^{わたくし}カウンセリング…………… 6
- 2019^{ねんど}年度ピア・^{しゅうちゅうこうざ}カウンセリング集^{あんない}中講座のご案内…………… 8
- ^{かつどうほうこく}活動報告…………… 10

2019年度自立生活プログラム長期講座を開催しました！

5月11日からスタートし、毎週土曜日全10回の日程で開催された自立生活プログラムが7月13日に無事終了しました！

体調不良や、それぞれの事情などで、参加者5名全員揃うことが少なかった今回のプログラムですが、最後は全員揃って無事終わることができ、ほっとしています。

今回の参加者は、これから自立生活を目指す人だけでなく、すでに自立生活を始めている人もいたので、様々なテーマに関して、参加者同士で「こんなときはどうしているの？」「私の場合こうしているよ」といった積極的なやり取りも多く、リーダーがただ伝えるというより、「参加者みんなで作っている」ということをすごく感じられた嬉しい講座でした。

今後、このプログラムを通して学んだことや、仲間とのつながりを活かして、それぞれ自分自身の自立生活を実現して欲しいと思います。

5月からの長丁場、参加者の皆さん本当にお疲れ様でした！

(山内 俊博)

参加者からの感想

Aさん

- 障害についてや介助者との関係については、実際に自立生活をしているので、リンクできてわかりやすかった。
- 調理実習は大変だったけど美味しかった。
- ヘルパーの求人や面接の仕方などの勉強ができたと思います。
- 全体的にわかりやすかったです。

Bさん

- 制度・金銭管理のコマが良かった。だいたいどのくらいかかって、使えるお金がどのくらいか知れて良かった。

Cさん

- 調理実習、ヘルパーへの指示の出し方、制度、お宅訪問が良かった。
- 重度訪問を利用して暮らしている人の、実際の一日の様子を紹介してほしいかった。
- 一人暮らしを実現できても、新たな問題や悩みが出ることを聞いて、自分はそれらを解決できるか不安にもなりましたが、それでも実現させたい気持ちになりました。

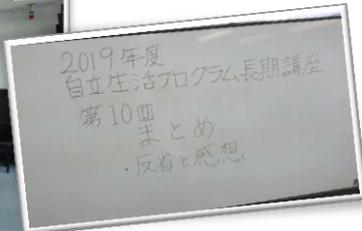
Dさん

- 介助者との関係が良かった。

Eさん

- 楽しかったです！

ねんどじりつせいかつ ちょうきこうぎ
2019年度自立生活プログラム長期講座
 こうぎ ようす
講座の様子



せいど きんせんかんり かいじょしゃ
制度や金銭管理、介助者との
 かんけい じりつせいかつ ひつよう
関係など、自立生活に必要な
 ことをみんなで かんが
考えてみました。

ちょうりじっしゅう
調理実習では、ハンバーグか
さけと**アスパラのバター炒め**の
どちらかと、なめこの味噌汁、
ポテトサラダを作ってみました！



でんしゃ つか しぼた
電車を使って新発田まで！
 あい やきにく た
美味しい焼肉を食べてきました♪

やく かげつ ながちょうぼ
約3ヶ月の長丁場、
 みな ほんとう つか さま
皆さん本当にお疲れ様でした！

ありがとうございました！！



のうりようかい 納涼会をしました！

8月18日（日）やすらぎ提で納涼会を行いました。

厳しい暑さが連日のように続き、夏はもういいかなと
思い始めた8月の中旬、納涼会史上初のビアガーデン
が開催されました。

同じ頃に接近してきた台風が心配でしたが、当日は
幸いにも影響を受ける事なく、絶好のビアガーデン
日和となりました。会場は信濃川のやすらぎ提で夏季
限定営業をしている野外イベント、やすらぎガーデン
2019です。



到着すると、堤防の高台にはテーブルと椅子が並べてあり、お
店の方が親切に対応して下さいました。しばらくすると夕方の黄昏
時になり、心地の良いそよ風と共に辺りは徐々に明かりが灯り始め、
ムード満点なロケーションの中で納涼会は始まりました。

きれいな夜景と満天の星空を眺めながら頂くお酒は特別な味わ
いで、気分が良くなり会話も弾み、いつの間にかバテ気味だった心
は涼やかになっていました。夏に対するネガティブな感情は、すべ
て信濃川と一緒に流れて行ったんだと思います。



暑い日ではありましたが、ご参加いただいた皆様のおかげで英気を養うことができました。お
忙しい中、本当にありがとうございました！

しぶや なおと
(渋谷 脩人)

えいが「蹴る」をみ見てきました！

8月3日土曜日に電動車いすサッカーのドキュメンタリー映画「蹴る」を観に行きました。

場所はクロスパル新潟でした。クロスパル新潟は今まで行ったことがなく、はじめてでした。

クロスパル新潟の場所が良くわからず、途中からタブレットで検索しながら行きました。クロスパル新潟に着いたのが上映開始時間のほんの数分前でギリギリでした。

クロスパル新潟は広くてきれいでした。



会場のクロスパルにいがた

私は電動車いすサッカーは以前からやってみたく思っていた障害者スポーツのひとつだったので、『蹴る』の上映を楽しみにしていました。

『蹴る』に出ていた選手の電動車いすサッカーにかける思いが一言で言い表すことができないぐらい半端なくて本当にとってもすごい！と感じました。

電動サッカーの為に胃ろうを作った東さんと言う選手の方がいて、私は電動車いすサッカーの為にそこまでのことをやれる東さんは本当にすごい！本当にバカがつくほど電動車いすサッカーが好きなんだね。と思いました。

それと同時に本当に好きなこと、本当にやりたいことなどがあり、それをやっている人は素敵に輝いていていいなあと思いました。

この作品は電動車いすサッカーの事だけでなく選手の暮らしも描いていて良かったです。



映画「蹴る」のポスター

私も本当に好きなことを探してみたく思いました。

私はこれをやってみたく！と思うことがあるので、これを機会にやってみたく思います。

最後にこの拙い文章を最後まで読んで下さり、どうもありがとうございました。感謝致します。

（福嶋 久美子）

わたし 私とピア・カウンセリング

まいらいふでは毎年ピア・カウンセリングの講座を行うなど、団体としても、そして私にとっても、とても大事にしている活動の一つです。今年も10月4日～6日に集中講座を開催しますので、興味のある方はぜひご参加いただきたいと思います。その前に、私にとってピア・カウンセリングとはいったいどんなものか、なぜ大切にしているのか、そんなことをちょっと書いてみようと思います。

※ 今年のピア・カウンセリング集中講座については、8p、9pを御覧ください。

私がピア・カウンセリングに出会ったのは、確か2003年頃だったと思います。当時私は障害を持って7年目で、魚沼市の実家で家族の介護を受けながら、「将来どうなるのかな？」という漠然とした不安の中、ただ何となく「施設は行きたくないな、地域で暮らしたいな」と、考えているだけでした。そんなとき、お世話になっていた自立生活センター新潟の方から、「自立生活を考えているのならピア・カウンセリングを受けてみない？きっと役に立つよ」と誘われ、講座に参加したのが最初でした。

講座に参加すると、「この場は安心して何でも話していいよ」「感情を出してもいいよ」と言われたのですが、そんなことを言われても、何を話していいかもわからず、人前で感情を出すことにも抵抗があり、正直このときは、「これがなんで自立生活の役に立つんだろう？」「自分にはピア・カウンセリングは必要ないかな」と、あまりピンとこないまま、ただ3日間疲れたなという思いだけを残し、終わったような気がします。

それからしばらくピア・カウンセリングとは離れていたんですが、2009年にもう一度、ピア・カウンセリング集中講座を受講する機会がありました。

この時の私は、「自立したい！」と言う思いは強くなるが、それを口にするたびに、「そんな体でできるはずない」、「一人暮らしできるのは東京とか大都市だけで、田舎では無理」、「わがままを言うな」そんな反対や否定的な意見に囲まれ、それに反発する一方、「こんなに重い障害があって一人暮らしなんてやっぱり無理だよな…」と、自分でも自信が持てず、自分を否定してばかり。「一人暮らししたい…、でもやっぱり無理かも…」、そんな思いが交互し、どうしたらいいか全くわからなくなって、すごく悩んでいた時期でした。そんな時、「もう一度ピア・カウンセリングを受けてみようかな」と、ふと思ったのがきっかけでした。

そんなきっかけで参加した2回目のピア・カウンセリング。前回は「何でも話していいよ」「感情を出してもいいよ」と言われても、戸惑うばかりで何にも話せなかったのが嘘のように、この時は

素直に自分の気持ちを出すことができ、話しているうちに、止めどなく自然に涙があふれてきたんです。そして話し終えた後、妙にすっきりした気分というか、この感覚はすごく不思議でした。

私はそれまで、否定され続ける悔しさや悲しさ、口だけで何もできない自分への情けなさ、腹立たしさ、苛立ち、そういった気持ちとちゃんと向き合っているつもりでした。しかし、実はその気持ちに蓋をし、騙し騙ししながらずっと見ないようにしてきたんだと気付いたんです。このときのピアカンリーダーを始め、参加者のみんなが、私の話を否定もせず、ただ暖かく真剣に聴いてくれ、「大丈夫だよ」「きっとできるよ」と言ってくれたこと。ここは安心して何でも話していい場なんだと本気で感じる事ができたこと。だからこそ、自分の気持ちを素直に出す事ができたし、初めて自分と正面から向き合えたような気がします。

それで、劇的に何か急が変わったわけではないが、自分の気持ちと向き合う事ができたことで、「自分は本当はどう生きたいのか」を真剣に考えるようになっていったし、それまで大嫌いだった障害を持った自分を、少しずつ肯定的にとらえられるようになっていきました。

「障害がある自分には何もできない」「自分には何の価値もない」と思い込んでいた自分が、一歩踏み出し自立生活を実現させる事ができたのは、間違いなくピア・カウンセリングと出会えたからだと感じています。

私の尊敬するリーダーさんが、「ピア・カウンセリングは一つの道具だよ」と言ってくれたことがあります。障害を持って生きていると、様々な抑圧や差別に出会い、そのたびに「自分が悪いんだ」、「障害があるからだめなんだ」と、自分を否定し、どんどん力を奪われていくようなことがあります。そんなときは、ピア・カウンセリングという道具を使って、自分の気持ちと向き合い、本来の自分を取り戻していけばいいんだよ。そしてこの道具は自分のためにも、相手のためにも使うことができるんだよ。そんな風に教えてくれました。

私は今自立生活7年目だが、その生活の中で、介助者との関係で悩むことや、社会で様々な差別に出くわし、その都度、どんどん力を奪われ、自分に自信が持てなくなってしまう時があります。そんなときは、ピア・カウンセリングという道具を使い、自分の気持ちと向き合うことで、また自分を取り戻していく事ができています。

私にとって、ピア・カウンセリングは、自分の生活はもちろん自立支援においても、なくてはならない大切な道具です。そして、これからもちゃんと大切にしていきたいと思っています。

やまうち としひろ
(山内 俊博)

ねんど 2019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通り開催いたします。
 「障害」という同じ背景を持つ者同士、対等な立場で話の聴き合いをしながら、自分の気持ちと向き合い、
 自分が本来持っている力を感じてみませんか。

「ピア・カウンセリングって何?」と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：令和元年10月4日(金)13:00(受付は12:30から)～10月6日(日)13:00

会場：新潟市総合福祉会館 501会議室 ※2日目は503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：湯山 恭子 (自立生活センター アシストMIL)

山内 俊博 (にいがた自立生活センター・まいらいふ)

サブリーダー：福嶋 久美子 (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)

申込方法：申込書に必要事項をご記入の上、9月23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

※宿泊が必要な方は各自ホテルの手配をお願いします。どうしても無理な方はご相談ください。

【お問い合わせ・申し込み先】

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
2019年度ピア・カウンセリング集中講座プログラム

1日目 10月4日(金)

会場:新潟市総合福祉会館 501会議室

時間	内容
12:30 ~ 13:00	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	休憩
14:15 ~ 15:30	ピア・カウンセリングとは①
15:30 ~ 15:50	休憩
15:50 ~ 17:00	ピア・カウンセリングとは②
17:00 ~ 17:20	休憩
17:20 ~ 18:40	人間の本質
18:40 ~ 19:00	良かったこと、学んだこと

2日目 10月5日(土)

会場:新潟市総合福祉会館 503会議室

時間	内容
10:00 ~ 10:30	ニューアンドグッズ
10:30 ~ 10:45	振り返り
10:45 ~ 11:00	休憩
11:00 ~ 12:15	感情の解放
12:15 ~ 13:30	昼食
13:30 ~ 15:00	障害について
15:00 ~ 15:20	休憩
15:20 ~ 17:00	サポートグループを作る
17:00 ~ 18:00	休憩
18:00 ~ 19:30	交流会

3日目 10月6日(日)

会場:新潟市総合福祉会館 501会議室

時間	内容
9:30 ~ 9:50	ニューアンドグッズ
9:50 ~ 11:30	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	アプリケーション
12:30 ~ 13:00	良かったこと、学んだこと

※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 (2019.5～2019.8)

2019年5月11日～7月13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)
2019年6月24日～26日	全国自立生活センター協議会 総会・セミナー (会場：仙台市情報・産業プラザ)
2019年7月16日	CIL いろは訪問
2019年7月17日～18日	自立生活センターSTEP えどがわ訪問
2019年8月6日	CIL こねくと訪問
2019年8月7日	CIL 富士訪問
2019年8月8日	自立生活センター アシストMIL 訪問
2019年8月18日	納涼会 (会場：やすらぎガーデン)
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/>