

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
第10号



2019^{ねん}年度ピア・カウンセリング^{しゅうちゅうこうざ}集中講座 (2019.10.6)

もくじ 目次

- 2019^{ねん}年度ピア・カウンセリング^{しゅうちゅうこうざ}集中講座開催報告^{かいさいほうこく} 2
- 自立生活^{じりつせいかつ}プログラム (調理^{ちょうりへん}編) を開催^{かいさい}しました! 4
- 「通勤^{つうきん}や就^{しゅう}労^{ろう}時に^じ重度^{じゅうど}訪問^{ほうもん}介護^{かいご}の利用^{りよう}が可能^{かのう}となるよう^{もと}求める^{もと}要望^{ようぼう}書^{しょ}」の提出^{ていしゅつ}について 5
- 忘^{ぼう}年会^{ねんかい}を開催^{かいさい}しました! 7
- 活動^{かつどう}報告^{ほうこく} 8

2019年度ピア・カウンセリング集中講座を開催しました！

10月4日～6日の日程で、自立生活センターアシスト MIL（静岡県三島市）の湯山恭子さんをリーダーとしてお招きし、ピア・カウンセリング集中講座を開催しました！

台風シーズンのこの時期、毎年心配しながらも何とか台風を避けてきましたが、今年は台風から変わった温帯低気圧により、初日から大変な暴風雨に見舞われ、参加者の皆さんが到着できるの心配になりましたが、リーダー参加者あわせて6名、何とか全員揃うことができ無事開催することができました。

参加者の中にはピア・カウンセリングの経験者も、初めて受講される方もいましたが、リーダーのきょうこさんのとても分かりやすい言葉と、優しい空気で、あっという間に何でも話せる場ができあがり、いろんなテーマでセッションすることができ、自分の気持ちとたくさん向き合うことができたと感じています。

また、サポートグループでは、参加者の中からリーダー役を務めてもらったのですが、最初は自信なさそうにしていた参加者も、次第にリーダーシップをどんどん発揮していき、「リーダーシップって特別な人だけが持っているものではなく、どんな人にもあるんだよ」ということを実感できたのではないかとおもっています。

2日目夜の交流会では、新潟B級グルメ（タレかつ丼、バスセンターのカレー、イタリアン）とゲームで楽しい時間を過ごせました。

この3日間を通して、否定されることもアドバイスもなく、ただ話を聴いてもらえる心地よさや、ありのままの自分でいられる心地よさを、参加者の皆さんが、感じてくれたら嬉しいです。私も本当にいい時間を過ごさせていただきました。参加してくれた皆さん、サポートしてくれたヘルパーの皆さん、本当にありがとうございました！

今年で集中講座を開催するのは4回目ですが、毎回終わるたびに「定期的にセッションする場を作りたいな」と思いつつ、なかなか実現できなかったのですが、今回の講座が終わったあと、参加者を中心に、月一回のペースでセッション会も開催できるようになりました。



最終日記念撮影 3日間お疲れ様でした！



交流会♪

これからも講座の開催はもちろん、このセッション会を大切にし、仲間同士サポートし合う関係を築き、ピア・カウンセリングをそれぞれの自立生活に活かせるような場を作っていきたいとおもいます。

(山内 俊博)

参加者からの感想

- ピア・カウンセリングは自分のためにするという事や、人間の本質など意味が分かって面白かった。
- サポートグループでは、自分が進行役になり緊張したけど、自分でも話が進められて少し自信ができました。
- テーマによっては「話が聞ける自分」と「話が聞けない自分」を発見しました。
- 身体障害だけでなく、他の障害の人もいて良かったです。

(しゅう)

- ピア・カウンセリングの大きな目的で具体例があったり、セッションで話を聞き合ったりしたので、スツと頭の中に入れて納得ができました。
- 人間の本質のところでは、前回の時よくわからず、終わってしまいましたが、今回自分達が誰からも教わることなく最初から持っている力のことだと理解することができました。
- セッションやサポートグループでの聞き合いを通して、アドバイスされているわけではないのに、聞く時間を含めて、自分の考えに少し自信がついたような気がします。

(さつこ)

- 人間の本質…一人ひとりに力があるのだから、自分のことも相手のことも信頼して、アドバイスはいらぬ、ということが体感としてわかりました。とても印象に残りました。
- 障害について…自分の障害について語ったあとで、障害者でよかったこと、と続いたのに意表を突かれました。そういうふうに考えたことがなかったので難しかったです。意味ある時間でした。ありがとうございました。
- サポートグループをつくろう…リーダーをやらせてもらってみたいのですが、うまくできなくて難しかったです。でもやまちゃんに「できてた、できてた」と言ってもらえて嬉しかったです。ありがとうございました。
- やまちゃんのご経験のお話で、「できるよ」と人に言われたことが大きかったというお話が心に残りました。自分にも「できるよ」と言われているみたいでした。この先、何かを乗り越える際に、「できるよ」と自分に言い聞かせてみたいと思いました。
- きょうこさんと「本当は泣きたかったこと」というテーマでセッションした際、話しているときに「さくちゃんのせいじゃないよ」と言ってもらえて、とても落ち着きました。この先も頭の中でその声を思い出していきたいと思えます。
- 自分のままでいいし、自分の中から湧いてくる言葉を大切に。そんな道筋が浮かんできました。講座の進め方もとても参考になりました。

(さくちゃん)

じりつせいかつ 自立生活プログラム (調理編) を開催しました!

11月30日(土)に自立生活プログラム(調理編)を参加者5名で開催しました。

今回は「新潟県の郷土料理を作ってみよう!」ということをテーマに、参加者みんなで新潟の伝統的な郷土料理「のっぺ」を作ってみました。

材料の買い出しから調理まで、ヘルパーが必要な人はヘルパーに指示を出しながら、自分でできる人はいろいろ工夫をしながら、それぞれ「のっぺ」を作っていました。



材料の買い出しから、それぞれ「のっぺ」作りにチャレンジ!

同じ材料、同じレシピで作るのに、材料の切り方や味付けの仕方など、みんなが試行錯誤した分、それぞれ個性がでて面白かったです。ちょっとしたハプニングはあったけど、それもいい経験。皆さんどれも美味しくできて良かったです。

「のっぺ」は新潟のお正月料理の定番なので、お正月にはぜひ作ってもらえればと思っています!

なお、今回の調理実習はテレビ新潟の取材が入り、テレビカメラが1日中密着したので、皆さん緊張したと思いますが、笑顔あふれる楽しい調理実習になって、本当に良かったです!



完成した「のっぺ」を美味しくいただきました!

(山内 俊博)

「通勤や就労中に重度訪問介護の利用が可能となるよう もとめる要望書」の提出について

9月30日に新潟市の障がい福祉課、10月8日に新潟県の福祉保健部に、「重度障害者の通勤や就労時の介護サービスについて、重度訪問介護の利用が可能となるよう求める要望書」を提出してきました。

重度訪問介護は障害者総合支援法の制度の中にあるサービスの一つで、長時間介護が必要な障害者に対して、身体介護や家事支援、移動支援、見守り等、総合的に、長時間連続で介護を行うことのできるサービスです。ただし、現状この制度は、経済活動に利用できないということから、通勤や就労中に使うことができず、そのため働けるのに働けない障害者がたくさんいます。



新潟市障がい福祉課へ要望書提出

現在私は重度訪問介護サービスを利用して生活しています。その中で、重度障害者が地域で暮らせるよう、相談を受けたり支援する活動を行っています。しかし、24時間介護の必要な私が仕事につくと、ヘルパーが使えなくなるため、給与の出る仕事ではなく、これらを無報酬のボランティア活動としてやっています。将来は相談支援専門員の資格をとれたらいいなと思っていますが、現状の制度では、たとえ資格をとれたとしても、やはり働くことに対して大きな壁があります。

もちろん働くことだけが社会参加ではありませんが、重度障害者の働く権利もしっかり保障され、誰もが社会参加できる、活躍できる社会の実現を目指していかなければと思っています。

重度障害者が通勤や就労中に重度訪問介護を使えるようにしてほしいという要望は、障害者団体としても長年訴えてきた問題でしたが、今年は厚労省にプロジェクトチームができたり、二人の重度障害者が参議院議員に当選したり、経済活動と介護のあり方について大きく注目されるようになったので、この機会に新潟市や新潟県からも、制度改正に向けて国に様々な場面を通してどんどん働きかけてほしいと、要望書を提出してきました。

また、この要望書は新潟市議会にも提出し、9月議会では継続審議となったのですが、12月議会で、無事全会一致で採択していただき、新潟市議会としてもこの要望を国にあげていただけることとなりました。

残念ながら、今回国としては企業に対する助成金の拡充などにとどまり、通勤や就労中の介助を、公費による介護サービスの対象に加えることは見送られてしまいました。ただ、新潟以外でも全国各地で同じような要望書が提出されるなど、この問題は全国的な運動にもなってきていますし、まいらいふとしても今後も活動していきたいと思っています。

今回、この要望書提出にあたり、ご協力いただいた皆様には、改めてお礼申し上げますとともに、今後も引き続きご協力いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

(山内 俊博)

就労時も介護サービスを

新潟 重度障害の男性、県に要望



要望書を提出する山内俊博さん(右)
＝8日、県庁

交通事故で首から下がまひし、24時間ヘルパーによる介護を受けている新潟市西区の山内俊博さん(44)が8日、県庁を訪れ、通勤や就労時も介護サービスを利用できるような要望書を県に提出した。障害者支援団体

代表として活動する山内さんは、給与を受け取ると就労とみなされ、介護サービスから外れるため無償で活動している。山内さんは20歳の時に交通事故で頸髄を損傷した。「重度訪問介護」を活用し

ながら、「にいがた自立生活センター・まいらいふ」の代表として活動する。現行の法制度で、介護サービスは1割負担で利用できるが、就労など「通勤、経済活動にかかる支援」の場合は雇用者が負担すべきとされている。要望書は県福祉保健部の藤山育郎部長に提出。山内さんは「社会参加したいが壁がある。途切れずに利用できるような国に働き掛けてほしい」と訴えた。重度訪問介護を巡っては、7月の参院選で初当選したれいわ新選組の2議員がサービスを受けていたが、議員活動に伴う介護は対象外となり、参院が費用を負担することになった経緯がある。

ぼうねんかい かいさい 忘年会を開催しました！

12月7日（土）に新潟駅前で忘年会を行いました。

歴史的な節目となった令和元年は、漠然とした希望に胸を膨らませた一年でもありましたが、特に大きな変化もなく、あっという間に残り一カ月。せめて最後に忘年会でパーっと一花咲かせたい！そう意気込む私でありました。今年も去年に引き続き、昼間開催のカラオケ忘年会を企画しました。

当日は肌寒いものの、天候は落ち着いていて、忘年会に影響はありませんでした。一足先にお店に到着して、会場の設営と受付に取り掛かりました。

開始時刻の午後1時になると、広々としたパーティールームには今年もたくさんの方々が集まってくださり、既に賑やかな宴会らしい雰囲気にも包まれていました。

テーブルの上にはパスタやピザなどのイタリア料理がずらりと並べられ、ドリンクが全員に行き届いたところで、満を持して今年一年を締めくくる、私のごちない挨拶と魂を込めた乾杯の一声で、忘年会が勢いよく始まりました。



開始すると同時に皆様がどんどん歌い出してくれて、感情を込めて気持ち良さそうに歌ったり、ノリノリでデュエットしたりして、場を盛り上げてくださいました。あちらこちらから聞こえてくる絶え間のない談笑もとても楽しげで、“忘年会”という名の大会唱が最後まで心地の良い音色を奏でていました。

段取りの悪い司会進行で申し訳ありませんでした。それでも忘年会を思いっきり楽しんでくれた皆様のおかげで、最後まで成し遂げることができ、令和元年のフィナーレを飾ることができました。次回も皆様と素敵な会ができたと思いますので、また是非ご参加ください。ありがとうございました！

しぶや なおと
(渋谷 脩人)

ことし ねん せわ
今年1年、お世話になりました！
ういねん ねが
来年もよろしくお願ひします！



これまでの活動報告 (2019.9~2019.12)

2019年9月18日~20日	推進協会研修 (会場: 大田区産業プラザ Pio)
2019年9月30日	「通勤や就労時に重度訪問介護の利用が可能となるよう求める要望書」提出 (新潟市)
2019年10月1日	「通勤や就労時に重度訪問介護の利用が可能となるよう求める要望書」提出 (新潟市議会)
2019年10月8日	「通勤や就労時に重度訪問介護の利用が可能となるよう求める要望書」提出 (新潟県)
2019年10月4日~6日	2019年度ピア・カウンセリング集中講座 (会場: 新潟市総合福祉会館)
2019年10月20日	セッション会 (会場: 新潟市総合福祉会館)
2019年11月18日~19日	JIL中部ブロック研修 (会場: 刈谷市産業振興センター)
2019年11月24日	セッション会 (会場: 新潟市総合福祉会館)
2019年12月7日	忘年会 (会場: JOYSOUND新潟駅南口店)
2019年12月16日~18日	JIL セミナー (会場: アクロス福岡)
2019年12月28日	セッション会 (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/>