

2020<sup>ねん</sup>9<sup>がつ</sup>10<sup>かほっこう</sup>日発行

にいがた<sup>じりつせいかつ</sup>自立生活センター・まいらいふ

# まいらいふ<sup>つうしん</sup>通信

第11号<sup>だいじゅういちごう</sup>



新事務所にて<sup>しんじむしょ</sup>

## 目次<sup>もくじ</sup>

- 5周年<sup>しゅうねん</sup>を迎えて<sup>むか</sup> ..... 2
- 事務所<sup>じむしょ</sup>の移転<sup>いてん</sup>について ..... 3
- 『脳性<sup>のうせい</sup>マヒ<sup>まひ</sup>の不思議<sup>ふしぎ</sup>なカラダシンポジウム<sup>さんか</sup>』に参加<sup>さんか</sup>してきました！ ..... 4
- 私<sup>わたし</sup>とピア・カウンセリング ..... 6
- 2020年度<sup>ねんど</sup>自立生活<sup>じりつせいかつ</sup>プログラムオンライン講座<sup>こうざ</sup>のお知らせ ..... 7
- 活動<sup>かつどう</sup>報告<sup>ほうこく</sup> ..... 8

## しゅうねん むか 5周年を迎えて

もう半年も過ぎてしまいましたが、にいがた自立生活センター・まいらいふは、今年の4月でちょうど丸5年が経過しました。この5年間、心が折れそうになることも何度もありましたが、ヘルパーの皆さんや、全国の仲間たちから支えてもらいながら、そして、なんととっても自立を自指す仲間から多くの力をもらいながら何とかやってくることができました。「自立支援の活動をしたいい！」という思いからスタートしましたが、支援しているようで、実は自分が支援されているんだなと、とても強く感じますし、皆さんのおかげで無事5周年を迎えることができたことを本当に感謝します。

ただ、せっかくの5周年なのに、今年とはとんでもない年になってしまいましたね。春に企画していた講演会も、例年通り5月から開催する予定だった自立生活プログラム長期講座も、何か記念の催し物も企画していたのですが、それが新型コロナウイルスのためすべてが吹っ飛んでしまいました。

それどころか施設や病院が面会禁止となったことで、大切な自立支援の活動も一時はストップしたし、月1で開催していたピアカンセション会もできなくなったり、一時は「このまま今年は何もできないのかな…」と思うようなこともありました。しかし、どんな状況でもやれることはあるものですね。コロナ禍で今までのように直接会いに行くことや、県外への研修なども難しくなりましたが、その代わりに、オンラインで研修を受けたり、自立生活プログラムをやったり、交流会をやったり、それはそれで新しい活動も増えてきました。毎年開催していた自立生活プログラム長期講座も、10月からオンラインで開催しようと思っています。オンラインだといつでも全国の仲間と繋がれるし、施設や病院生活の方や、ヘルパーや移動手段、体調などでこれまでなかなか外出できなかった人ともすぐに繋がることができます。コロナが終息し、前みたいに活動できるようになっても、この利点はずっと活かしていきたいななんて考えてもいます。

このコロナ禍で、多くの方が外出制限され、行動を制限され、思いっきりストレスを感じていると思います。しかし、障害者の中には、コロナだろうがコロナじゃなかろうが関係なく、多くの場面で様々な制限を掛けられ、自分の人生なのに自分で決めることもできない、そんな生活を強いられて生きている人が多くいます。私たちはどんな状況になろうとも、地域で暮らすことをあきらめずに、そのために今何ができるかを考え、これからも活動を続けていきたいと思っています。今後もご支援よろしくお願ひします。

やまうち としひろ  
(山内 俊博)

# じむしょ いてん 事務所の移転について

ほうこく おく  
報告が遅れましたが、6月に新事務所を契約し、8月から新事務所で活動しています。

これまで自宅を事務所代わりに活動していましたが、ようやく活動拠点ができました。まだ物もあまりそろっていない殺風景な事務所ですが、今後はこの事務所を拠点に、自立支援はじめ、様々な活動をしていきたいとおもいます。

はや  
早くコロナが終息し、安心して集まれる場所にしていきたいです！



## いてんさきじゅうしょ 移転先住所

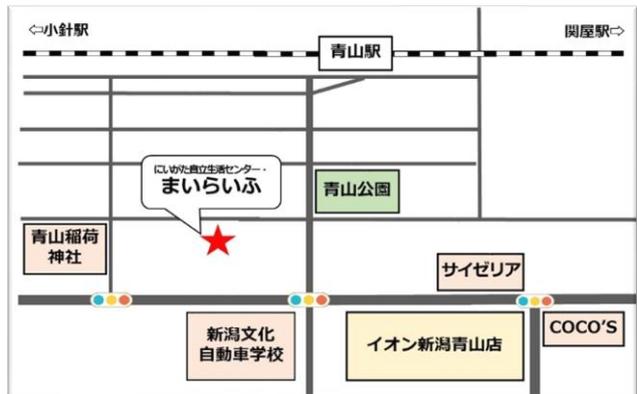
〒950-2002

にいがたしにしくあおやま ちょうめ  
新潟市西区青山1丁目23-15

でんわ  
電話：025-378-5140

FAX：025-378-5141

E-mail：niigatacilmylife@jade.plala.or.jp



# 『脳性マヒの不思議なカラダシンポジウム』に参加してきました！

去る 2019年9月28日に特定非営利法人 自立生活センター・アシスタント MIL主催『脳性マヒの不思議なカラダシンポジウム』（静岡県三島市）に行ってきました。

当日は初めての土地にかなり心身共に緊張しましたが、上越新幹線、東海道新幹線を乗り継ぎ、お昼には無事に三島駅に到着しました。

途中、道にだいぶ迷いましたが、無事に会場へ着きました。

でも時間的にはギリギリセーフだったので本当に焦りました(ー;)

(あ〜、ちゃんとGoogle検索すれば良かった(´〜;) )

↑  
これ、学びです。

今回のシンポジウムの内容は脳性マヒの不思議なカラダについてでした。

シンポジウムは自立生活センター・アシスタント MIL代表の湯山さんの挨拶からはじまり、次にゲストの畑俊彦さん、藤本弘子さんおふたりの話となっていました。

ゲスト二人は私と同じ脳性マヒの障害を持つ方でした。

二人とも長い間、地域で暮らしており、自立生活センターで活躍をされている方でした。

二人とも生まれた時から今日までの涙あり、笑いありの、ありのままの人生を語ってくれました。



私は今までの自分の人生と重ね合わせておふたりの話を聞きました。

畑さんの重度の障害があっても、地元の普通校でみんなと共に学びたいという思い、いろいろと大変な事があっても、その様々な困難に負けたくないという思いがとても良く伝わり、良かったです。

藤本さんの話では『今、家を何とかして出ないと大変な事になる』と思い切って実家を飛び出した時の事などを聞きました。

私も生まれ育った家の事情等は藤本さんとは違うけど、親元にいた当時（1993年頃）は『このまま親元にいたら自分はどうなるんだろう。今はいいけどいずれは施設に入れられてしまうので

はないか?』と自分の将来に不安を感じて何とか自立したい!と自分なりに情報を集め、親と喧嘩をして何とか実家を出たので、「みんな同じだね。」と思いました。

ふたりとも障害があることでぶつかる様々な困難に負けることなく、前向きに大切な自分の人生を自ら切り開いてきたのだね。パワフルですごい!と思いました。



障害があると内容等によっては『これをやりたい!』と思うことがあっても、行動に出る前に「自分は障害があるから無理。」とってしまうこともあるかと思いますが、おふたりはそんな事はなくて自分のやりたいことをやっていてキラリと輝いていました。

私も自分のやりたいことをあきらめずにやってみよう!と思いました。

講演の後、脳性マヒのあるあるのコーナーがありました。

脳性マヒの人は突然、大きな音がするとビックリしてしまうことがあるなど身体の特徴についても話し合われました。

また脳性マヒ関係の会合があれば是非参加したいと思います。

最後にこの拙い文章を読んで下さり、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

今回、久しぶりにピア・カウンセリングに参加しました。

以前受けたのは、自立生活を始める前の15年？いや、16年前になります。

その時は同じ脳性マヒの方が、ピア・カウンセリングの講座を開いていました。

その後、自立生活プログラム受け、自立生活を始めたわけなんです、...

当時は「ピアカウンセリングは自立生活のための形式的に受けるもの」という理解をしていました。

今回、ピア・カウンセリングを受けたのは、長年、自立生活や仕事をしてきて、始めの頃とは違った緊張感や不安、ストレスを感じていたからです。

誤解したり誤解されたりすることも多く「自分は人の話を聞くのが下手だなあ、同じように自立生活をしている人、他の障害の人の話を聞いてみよう」という理由で参加しました。

ピア・カウンセリングの中には幾つかルールがあって、その中には「相手を信頼してアドバイスしない」というのがあるんですが、最初は、(なんで？信じているならアドバイスしていいじゃないか?) と思っていたのですが、講座の中で信頼という文字とリーダーさんからの「信じているから相手に任せる(頼る)」という言葉に体に電気が走ったみたいに、理解した瞬間がありました。

他には「自分のパターンに気づく」というのがありました。

信頼のように文字だけで覚えていたり、ルールや形だけで覚えている自分とか。

話すときにも力が入って、話し終わって、相手の話を聞くときは疲れて聞けない自分。

話がわからないとパニックになったり、イライラしたりする自分。

講座が終わって日常生活に戻ってもこれは役に立っています。

そして、今回講座に参加して、一番うれしかったのは、自分とは違った障害の人に会えたことです。いろいろな考え方を聞けました。

ピアとは「仲間」という意味だそうです。障害あるなし関係なく解り合えたらいいのになあと思いました。

(周佐 則雄)

ねんど  
2020年度

## じりつせいかつ 自立生活プログラムオンライン講座開催のお知らせ

しんがた 新型コロナウイルスと とうしよ 猛暑で たいへん なつ 大変な夏になりましたが、みなさま 皆様いかがお過ごしでしょうか？

にいがた じりつせいかつ 自立生活センター・まいらいふでは、まいとしたいめん 毎年対面で じりつせいかつ 自立生活プログラム ちょうきこうざ 長期講座を開催していたのですが、ことし たいめん 今年是对面での講座が じりつせいかつ 難しいので、そのかわり かいさい 下記の通り 自立生活プログラム オンラインで講座を開催いたします。

じりつせいかつ 自立生活プログラムとは、自立生活をしていく上で じりつせいかつ 必要な知識や ちしき 心構えを、じっさい じりつせいかつ 実際 自立生活している しょうがいしゃ 障害者と 一緒に、しょうがいしゃ 障害者同士で学ぶ場です。「施設や親元ではなく ちいき なか 地域の中で じりつせいかつ 自立して暮らしたい！」とおも 思っている方、こんなとき ひとり なや 悩まないで、みんなで 一緒に じりつせいかつ 学び、楽しみながら 自立生活について かんが 考えてみませんか？

じりつせいかつ 自立生活に興味のある しょうがいしゃ 障害者のご参加をお待ちしています！

### き記

日 程：2020年10月24日（土）～ 12月12日（土） まいしゅうどようび 毎週土曜日 ぜん 全8回

時 間：13：30～15：30 ※プログラムの内容により じかん 時間の変更があります

場 所：Zoom（オンラインかいぎ 会議システム）

さんかひ 参加費：むりよう 無料

たいしょうしゃ 対象者：自立生活に興味のある しょうがいとうじしゃ 障害当事者で、ぜん 全日程に参加できる方

てい い ん 定 員：4名 ※応募多数の場合、受付終了後に、せんこう 選考させていただきます

リーダー：やまうち としひろ 山内 俊博（にいがた じりつせいかつ 自立生活センター・まいらいふ）

申し込み方法：申し込み用紙に必要事項を記入の上、10月14日（水）までにお申し込み下さい

※当日はURLからの参加になります。事前にアプリのインストールをお願いします。

※参加希望の方は 申し込み書に必要事項を記入の上、ゆうそう 郵送、メール、FAXにてお申し込み下さい。また、Zoomに関して等、ご不明な点がありましたらご連絡ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

にいがた じりつせいかつ 自立生活センター・まいらいふ

950-2002 にいがたにしきくあおやま 新潟市西区青山1-23-15

TEL：090-2339-5890 FAX：025-378-5141

E-mail：niigatacilmylife@jade.plala.or.jp 担当：山内まで

## かつての活動報告 (2020.1~2020.8)

2020年1月8日	個別研修 (会場: 自立生活センター小平)
2020年1月19日	セッション会 (会場: 新潟市総合福祉会館)
2020年2月4日	推進協会研修 (Skype)
2020年2月16日	セッション会 (会場: 新潟市総合福祉会館)
2020年3月6日	推進協会研修 (Skype)
2020年3月9日	推進協会研修 (Skype)
2020年5月19日	オンライン交流会 (Skype)
2020年5月29日	オンライン交流会 (Skype)
2020年5月30日	オンライン交流会 (Skype)
2020年6月16日	オンライン交流会 (Skype)
2020年6月19日	推進協会研修 (Zoom)
2020年7月28日	県立東新潟特別支援学校オンライン授業 (ハングアウト)
2020年7月31日	ピアカン座談会 (Zoom)
2020年8月12日	推進協会研修 (Skype)
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

## かつて 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

〒950-2002 新潟県新潟市西区青山1丁目23-15

TEL : 025-378-5140 FAX : 025-378-5141

E-mail : niigatacilmylife@jade.plala.or.jp

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