

SSTK

ねっと21 しずおか

発行所 〒421-3212 静岡市清水区蒲原小金 457-10

発行人静岡県身体障害者定期刊行物発行協会

頒価 50円 (購読料を会費に含めている)

ほっとぶじ

No.28

とくべつしえんがっこう とうえん 特別支援学校Zoom講演

10月、11月と九州にある特別支援学校の生徒さんと Zoom を使って、お話しする機会をいただきました。10月は和田が特別支援学校在学中の話から現在の活動までお話しし、11月は森澤さんが自立生活するまでの話から今の生活までを主にお話ししました。個々に報告させていただきます。



最近は Zoom での講師活動が多くなり、時代の変化を感じ

つつある和田です。8月の会報にて新潟の特別支援学校への

講演を行ったことを書きました。今回は九州の方から声を

かけていただき、同じような内容でお話ししました。私が特に

伝えたい?知ってもらいたいことは、『働く』ということは自分の出来る事、やりたいことを責任

もって行うことだということです。私自身、高等部時代は一般企業に就職する事だけを考

ていました。なのでその頃教師に一般企業で働くことだけが仕事ではないと言われ、納得でき

ずいきました。でも今できる事をやって、自分なりに楽しく生活しています。これは私にとって

の『働く』なんだとやっと理解しました。もちろん自立生活する中での楽しい事も知ってもらう

ことは大切ですが、『これができるようにならなければいけない』って言うのにとらわれすぎない

でほしいと私は思います。もう一つ私が一番言っているのはとにかく高校生活を楽しんでほし

いという事です。勉強やりつつ遊んで、遊んで、また遊んで(笑)思いっきり楽しめ!と力を

込めて言いました。

今回もたくさんの質問をいただいたのですが、なんと終了後にも質問や感想を送ってくださ

いました。どんな質問だったのか少し載せちゃいます!

せいと しつもん わだ かいとう
生徒さんからの質問と和田の回答

①自分も和田さんと同じく、将来一人暮らしをしたいです。一人暮らしをするためにはヘルパーさんに自分の気持ちを伝えることが大切だと言っていました。それ以外は何が必要だと思いますか？

⇒基本的には健全者が一人暮らしするときやることと同じこと、例えば洗濯・掃除・簡単な調理方法などですかね！後はやっぱり一番は自分の意思をしっかりと持つことだと思います。

一人暮らしをするまでの過程でいろんな葛藤があるかと思います。親や医者、周りの人に「無理だ」と言われることもあるかもしれません。周りの人の意見だけに流されないようにするのも大切かと思っています。あとは失敗することで学ぶことが多いです。私は何でもとりあえずやってみることを大切にしています。

②寝る前はどんなことをして過ごしていますか？

⇒お風呂にゆっくりつかって、ベッドにあがってスマホでYoutubeをみながら見えています笑

当日は思ったよりリラックスしてできたので、自分としてはいい感じだったと思いました。いっぱい練習したのでそのおかげだと思います。本当にあの時、もうちょっと言葉に詰まるかなって思っていたんですが、スムーズにいきすぎて自分でもびっくりしました。質問もたくさんきたのですが、全部答えられてよかったです。

映画の話をしたときに、どんな映画を見に行くのか質問されて嬉しかったです。介助者さんとの関わり方はどういう風になっているのかという質問に対して、「仲良くやっています」と答えましたが、そのような答え方でよかったのかなとは少し感じました。

またできるならやってみたいと思います。



もりさわ さとこ
森澤 里子

さんかしゃぼしゅう
参加者募集！！

しょうがいしゃじりつしえんじぎょう
障害者自立支援事業

じりつせいかわ 自立生活プログラム

こうぎ
～オンライン講座～

2/6

土

～

3/27

土

まいしゅうどようび
毎週土曜日

ぜん かい
全8回

じりつせいかわ しょうがいしゃ じりつせいかわ ひつよう
自立生活プログラムとは、障害者が自立生活するために必要なノウハウを、すでに
じりつ しょうがいしゃ とも まな
自立をしている障害者と共に学ぶものです。

ばしょ す ばしょ
場所：Zoom ミーティング（好きな場所からオンラインで）

じかん ないようなど へんこう ばあい
時間：10:00～12:00（※プログラムの内容等により変更になる場合があります）

たいしょう しょうがい かた ちいき じりつせいかわ きょうみ かた
対象：障害のある方で地域での自立生活に興味のある方

ていいん めい たすうおうぼ ばあい せんこう
定員：5名 ※多数応募の場合は選考になります。

りーだー わだ さき こ せきずいせいきんいしゆくしょう もちづき あ や こ けいずいそんしょう
リーダー：和田彩起子（脊髄性筋萎縮症）・望月亜矢子（頸髄損傷）

さんかひ むりょう
参加費：無料

しめきりび ねん がつ にち にち
締切日：2021年1月17日（日）

くわ ないよう らん
●詳しい内容はプログラムをご覧ください●

もう こ と あ
お申し込み・お問い合わせ

Google フォーム：<https://forms.gle/SiUV2VW9WKwE29bPA>



※Google フォームでの申し込みが困難な場合、メールやお電話にてお問い合わせください。

メール：cilfuji2016@gmail.com

でんわ
電話：0545-32-7978

たんとう わだ
担当：和田

れいわ ねんど じりつせいかつ こうざないよう
 令和2年度 自立生活プログラムオンライン講座内容

わだ さき こ せきすいせいきんいしゅくしょう もちづき あ や こ けいすいそんしょう
 リーダー：和田彩起子（脊髄性筋萎縮症）・望月亜矢子（頸髄損傷）

にちじ 日時	かいじょう 会場	ないよう 内容
だい かい 第1回 がつ か ど 2月6日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	オリエンテーション じ こ しょうかい もくひょうせってい ・自己紹介・目標設定 じりつせいかつ ・自立生活とは？ じりつせいかつ ・自立生活センターってなに？
だい かい 第2回 がつ にち ど 2月13日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	しょうがい 障害について しょうがい ・障害ってなに？ じぶん しょうがい し ・自分の障害を知ろう
だい かい 第3回 がつ か ど 2月20日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	かいじょしゃ かんけいづく 介助者との関係作り①
だい かい 第4回 がつ にち ど 2月27日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	かいじょしゃ かんけいづく 介助者との関係作り② そうじ せんたく かた 掃除・洗濯のやり方
だい かい 第5回 がつ か ど 3月6日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	じぶん つか せいど 自分の使える制度 きんせんかんり 金銭管理
だい かい 第6回 がつ にち ど 3月13日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	じりつせいかつうんどう れきし 自立生活運動の歴史 たくけんがく オンラインお宅見学 じりつせいかつ ようす し ・自立生活の様子を知ろう
だい かい 第7回 がつ か ど 3月20日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	かぞく かんけい 家族との関係 かぞく つた かたなど ・家族への伝え方等
だい かい 第8回 がつ にち ど 3月27日(土) 10:00~12:00	Zoom ミーティング	まとめ じりつせいかつ ・自立生活プログラムを受けてみて こんご ・今後どうしていきたいか

へんこう ばあい はや れんらく りょうしょう
 ※変更になる場合があります。そのときは早めに連絡します。ご了承ください。

ねん ふ かえ ねん ほう ふ
2020年振り返り&2021年の抱負



今年はコロナ禍で対面のイベントが出来ず、皆さんと直接お会いする機会が少ない一年でした。ここ数年先送りになっていたピアカウンセリング集中講座を2月に開催できなかったのが、個人的にとても残念でした。その反面オンライン活用し全国の仲間と気軽につながり対話でき、zoomを活用しての遠方の自立支援や情報共有できたことがよかったです。何よりスタッフの和田や会員の森澤さんが、特別支援学校高等部の学生さん対象にzoom講演をし、自立生活に至るまでの経緯や自立生活の楽しさを、学生さん目線で率直に伝えている姿が、聴いていてとても頼もしかったです。おばちゃんも負けてられないなあ〜と。。。そして来年自立生活センター富士が5周年を迎えます。日程未定ですが、5周年記念パーティー(仮)を開催します。みんなで楽しく企画していきたいです。(笑)

だいひょう もちつき あやこ
代表：望月 亜矢子

サンライズA型事業所に通ってもうすぐ3年です。今片浜の仕事には行っていませんが、猫の大好きなちゅーるの袋詰めをやっていて、だいぶ慣れて今では2時間で550個詰められるようになりました。その他、施設内での仕事はみんなについていけるようになってきました。たまに自立生活センターに行って会報発送の準備もしています。今年にはコロナの影響もあり、サンライズ内の食事会も中止となっています。自立生活センターでもバーベキューやピアガーデンが無くなってしまい、とてもさみしいです。

来年にはコロナが無事収まって、東京のビッグサイトで行う福祉機器展に行きながら、スカイツリーなど観光ができると嬉しいです。

皆さんコロナに感染しないように気をつけてくださいね!

ふくだいひょう ひらの あきら
副代表：平野 旭

今年とはんでもないウイルスが流行り、私たちの生活は一変しました。どこ行っても検温や消毒、そしていつでもマスクと昨年まででは想像できない日々です。私がCILで活動し始めて4年になりますが、毎年色々な所に研修に行かせていただきました。そして今年の初めには、講師としてお声をかけていただくことも出てきて自信がついてきた中、この状況。もっともっと頑張りたいなと思っていてのでとても悔しかったです。でもコロナ禍になってオンラインが定着してきました。遠方の方の支援に関わる事が出来たり、全国各地の方と会議や研修で話すことができたり、自分史の話をする機会も増えたような気がします。コロナはもう少し続きそうです。来年は会員の皆様ともオンラインも活用したイベントや、講座を開けるよう準備したいと思います!

とうじしゃ わだ さきこ
当事者スタッフ：和田 彩起子

きゅうじつ やまなし
さっこの休日～Goto山梨!～

きじ わだ
 記事：和田

コロナがいったん収まりかけた10月。Gotoトラベルを使って河口湖近辺に行ってきました。このGotoキャンペーンは当初何言っちゃってるんだって感じでしたが、調べてみると本当に安い! 35%の割引に15%の地域共通クーポン! 感染対策をされていてリフターで温泉に浸かれる所を探した結果、富士レークホテルというところになりました。ホテルと言ってもおしゃれな旅館っていう感じ。温泉は割と大きめの貸切風呂でとても気持ち良かったです。そして旅館と言えば食事。秋ということできのこを使った料理や、甲州牛を使ったすき焼きなど次から次に出てきてとっても幸せでした。帰りはクーポンもあったのでオルゴールの森へ行き、少しブラブラして家に帰りました。この旅行の少し前、台風が発生して行くかどうか凄く悩みましたが、結果台風もそんなにひどくなく過ぎた後だったので楽しむことができました!



かいいん きじ
会員さんの記事 ～またしても…!～

きじていきょう たるかど
 記事提供：樽角さん

今年新型コロナウイルス感染症の影響で、5月に続き11月も浅間神社のお祭りが中止になりました。今月中旬、学校での行事で【発表会】があり土曜日登校だったので月曜日が休日になりました。「お父さん月曜日に友達とイオンに行っている?」と言って来ました。一瞬考えましたが、まあ～お祭りも中止になったしこの所思うように出掛けられなくてストレスも溜まっているだろうと思い「いいよ。」と答えました。出掛ける前日、今まで電車賃までお金を使い果たしたり、昼飯をろくに食べないでゲームに使ったりと失敗をしてきました。今度こそはと思うさがるだろうけど伝えました。「電車賃は往復で買う事。」「お昼はしっかり食べる事。」「これが重要だよ。帰りの電車は、14時37分に乗らないとその後16時40分しか無いんだよ。」と話す目も思いっきり開いて「違うよ。俺が調べたけど15時12分があるよ。」と主張しました。私は、時刻表を見せながら『見てごらん、15時12分の上に小さく西と書いてあるでしょ。』

と示しながら『これは西富士宮駅が終点でその先は行かないんだよ。14時37分は甲と書いてあるでしょ。これは甲府駅まで行きますよという意味なんだよ。』『だから14時37分に乗らないといけないよ。』と言い聞かせました。本人も「なあ〜んだそういう意味だったんだ。分かったよ。」と納得したのでとりあえず安心しました。

当日息子は、いつものように喜び勇んで出掛けました。多いと思いましたが、自分の小遣いと臨時小遣い1000円、お昼代1000円合わせて4500円持たせました。あれだけ言い聞かせたんだし、お金も十分持たせたと絶対大丈夫だろうと安心しきっていました。ところが、15時半過ぎても帰って来ない16時過ぎても帰って来ませんでした。妻が「駅に着いてまだ友達と遊んでるんじゃない。」と言いました。「時間もまだ早いしそうかもね。」と思いました。しかし、数分後車の音が聞こえたと思ったら「ただいま〜。」と帰って来ました。「友達のお母さんに送ってもらった。」と言いました。「え〜どういう事?」「電車に乗って来たんじゃないの?」と聞くと「友達がタブレットで調べたら15時12分の電車があると言ったから、駅に行くと電車がなくて友達が電話してくれて一緒に乗せてもらった。」と答えました。「何で家に電話しなかったの?」「迎えに行ったのに。」と聞くと「ん〜…。」と困り顔。「お父さん昨日言ったじゃん。14時37分を逃すと電車無いよ。」と問いただすと「だって時刻表の見方が解らないんだもん。」と堂々と言い返してきました。「え〜!」「だから、それも教えてでしょ。何分の上に小さい字が書いていて…。」と言ったとたん「あ〜! そうだった。思い出した。」「ごめんなさい、忘れていたよ。えへへ…。」としまったなあ〜という笑顔で言い寄って来ました。急に素直に謝って来られると「まったく〜。」としか言いようがなく怒る気も無くなりました。何か、このやり取りが親子漫才をやっているんじゃないかと感じました。その後、「お昼はハンバーガーをちゃんと食べたし、お金も500円残したよ。」とどんなもんだいという顔をして自慢したと思ったら、「ゲームセンターで2000円使ったよ。」と言った後最後に「めっちゃ楽しかった!」と満面の笑顔を見せてくれました。今回もポカをやらかしてしまっただけ、今年初めて友達と出掛けて舞い上がってしまったのでしょ。次こそはしっかりして欲しいものです。ビックリしたのは、「お父さん、来週の勤労感謝の日に友達とまたイオンに遊びに行ってもいい?」と言って来ました。返事はもちろん「この期に及んで何を言っている!」でした。チャン・チャン!

きょうりょくしゃ
ご協力者

R2. 12. 17 現在

【令和2年度ご入会・ご継続】

末次泰尚・森澤恵子・井上郁子・奥平麻美・大塚友美・木村充子
和田彩起子・瀧加都美・袖山知己・伊藤美幸・吉野玲衣・山田智枝
森澤里子・太田茜・北村美代子・石川法子・平野旭
皆さまありがとうございます。

さんじょかいいんぼしゅう
賛助会員募集

じりつせいかつ ふじ かつどう かいいん みなさま かいひ ささ かいいん かがた かいほう
自立生活センター富士の活動は会員の皆様の会費によって支えられています。会員の方々には会報を
おく わたしたち かつどう あた しいん きょうりょく ねが いた
お送りいたします。私達の活動に温かいご支援、ご協力をお願い致します。

さんじょかいいん ねんかいひ かい しゅし さんどう しきんめん た かい かつどう ささ
賛助会員(年会費 1口～) 会の趣旨に賛同され、資金面その他で会の活動を支援いただける

こじん だんたい くら えん
個人または団体 1口=1,000円

かいひ き ふきん ぶりこみさき
会費・寄付金の振込先

郵便局【口座番号】12300-55920301 【口座名】自立生活センター富士

にゅうかいなど かん と あ もちつき
入会等に関するお問い合わせは、望月まで

へん しゅう こう き
編集後記

みな さん こんにちは。こんかい よ
皆さんこんにちは。今回も読んでいただきありがとうございます。

さいきんきゅう さむ あさ もうふ ふとん で ふとん さいきんともだち
最近急に寒くなりました。朝は毛布と布団から出たくないです。布団といえば最近友達からもらっ
たのですが、カバーをしていないことに数日前に介助者に聞かれて気付きました。うちの布団のほとん
どは中身が汚く、それを隠すためにカバーをしていて、もらった布団はもともと綺麗だったのでカバー
をしてあると勘違いしていたようです(笑) By さっこ

〒416-0922
静岡県富士市水戸島元町9-10
ふたばビル1F
自立生活センター富士
TEL/FAX 0545-32-7978

Facebook やっています!
ぜひ『いいね!』お願いします★
<https://www.facebook.com/cilfuji/>



会報 28号
発行日 12月15日
印刷 自立生活センター富士