

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 13 号

ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい せいしきかめい 全国自立生活センター協議会(JIL)に正式加盟しました

ことし がつ
今年の5月に、にいがた自立生活センター・まいらいふはぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい
に正式加盟いたしました。

ねん がつ せつりつ ねんかん ほんとう おお ひと ささ かつどう つづ
2015年4月に設立してから6年間、これまで本当に多くの人に支えられて活動を続けてこられ
たことを心より感謝申し上げます。

これからは、もっともっと全国の仲間ともつながりながら、さまざま かつどう さんか
と思いますし、にいがた じりつせいかつうんどう も あ
新潟での自立生活運動もどんどん盛り上げていきたいと思ひます。

こんご ねが いた
今後どうぞよろしくお願ひ致します。

じりつせいかつ
にいがた自立生活センター・まいらいふ
だいひょう やまうち としひろ
代表 山内 俊博

もくじ 目次

- ぜんこくじりつせいかつ きょうぎかい かめいほうこく
• 全国自立生活センター協議会(JIL)加盟報告 1
- ねんとじりつせいかつ こうざかいさいほうこく
• 2021年度自立生活プログラムオンライン講座開催報告 2
- じりつせいかつ じゅこう
• 自立生活プログラムを受講して 5
- ちゅうぶ かつどう さんか
• JIL中部ブロックユースの活動に参加して 6
- かつどうほうこく
• 活動報告 8

2021年度自立生活プログラムオンライン講座開催報告

5月15日から7月17日まで、全10回の日程で自立生活プログラムオンライン講座を、参加者4名（1名は別日開催）で開催しました。

コロナの影響で昨年に続き、今年もオンライン開催となりましたが、県外からの参加者もあり、どこからでも参加できるのはやっぱりオンラインの強みだなということは改めて感じました。参加者の中には、これから自立を目指す人も、すでに自立生活を始めている人もいますが、みんなで一緒に、自立について楽しく考えることができたのではないかと思います。

昨年感じたことですが、オンラインだと場の空気をつかむのがちょっと難しいですが、参加者の皆さんがとてもいい空気を作ってくれたおかげで、割と早めに打ち解けることができ、休憩時間も自由に参加者同士でおしゃべりするなど、皆さんのおかげで私もすごく楽しむことができました。一緒に講座を作ってくれた参加者の皆さんには本当に感謝です。

昨年できなかった調理実習も、今年は、リーダーが実際に調理している様子を動画で見てもらいながら、みんなで普段の食事や、健康管理についても考えることができました。また、レシピをもとに、各自キーマカレー作りに挑戦してもらおうなど、新しい取り組みもできて良かったです。来年は実際に調理実習や、フィールドトリップができる状況になっていければいいなと思います。

※ 写真は参加者が作ってくれたキーマカレー♪レシピ通りに作る人から、アレンジする人まで、指示を出しながら自分なりのカレーを作ってくれました！



今回参加してくれた皆さんが、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いただければ幸いです。

コロナでなかなか先が見えず、これからどうなるかなんてわかりませんが、オンラインでも対面でも、今後もやれることをやっていこうと思います！

（山内 俊博）

こうちゃん

自分のコミュニケーションスキルや、自己肯定感を高める事ができた事が、重度脳性まひの当事者で社会福祉士として制度などをますますより良いものにしていきたいと思いました。

かずまくん

自立生活運動の歴史がぼくの中で一番印象に残っています。自分の父母より上の世代の障害を持っている人たちが障害を理解してもらう為に、通りすがりの人にピアを渡している姿を見ると一生懸命さが伝わりました。

難しかった講座は、制度と金銭管理の講座です……。(汗) 1人暮らしを始めたばかりなので、今回のILPでもらった資料を何度も読み返していきたいと思います。

たった一度の人生なので、1人暮らしで自分の身の回りのことができるようになったら、好きな人と共に暮らしていけたらいいなと思います。

2か月半、お世話になりました!! 今回のILPで学んだことを生かして、地域の中で暮らしていきたいと思います!!

Yさん

私はヘルパーを利用したことがほとんど無いので、介助者との関係性・指示の方法などは特に勉強になりました。また、一人暮らしでかかる一か月の生活費や必要な物等のわかりやすい資料、講座中にシミュレーションをする時間までつくっていただき、具体的に想像しやすくなったと思います。実際に自立に向けて動く時もすぐ参考になるだろうな、と感じた内容でした。

生活保護など制度の部分は難しかったですが、地域の役所で相談をすれば解決できる問題もたくさんあるということを知れたので安心感につながりました。

私は今まで、自立に対する不安や恐怖がありました。何が不安なのかもわからず、質問もできない状態でした。ですが、この講座に参加して、今の生活をつくってくださった当事者と周りの方々の想いも知り、昔よりは生活しやすくなった今、私はどんな生活をしたいのかを少しずつ考えられるようになったと思います。先輩方の恩恵を受けただけでなく、AかBで選択するだけでなく、「私がどうしたいのか」を常に考え伝えていくことが、これからの障害者の選択肢を広げるのではないかと感じています。

私は自分のやり方で前例をつくれるよう、楽しみながら頑張ってみます!

こうすけくん

講座を受ける前から自立生活をしていましたが、他の方の自立生活の話を知り、生活
上で参考になる事や悩みなどを共有することができて、とても有意義な時間となりました。

また、受講者全員が平等に話せるように時間配分されていて、普段聞き役が多い私
でしたが、自分は話すのも好きなんだなあと感じましたし、話しても否定されないの
で、自分が思っていることをありのままに話せて、毎週講座が楽しみでした。

そして、自立生活運動について学び、福祉の勉強をしていた時に教科書では読み
ましたが、今回映像で学べたので、とても分かりやすかったです。現在私が福祉制度を利用
して、自立生活をできているのは、先駆者の障がい者の方たちが、障がい者が自分らしく
生きる権利を国や行政に訴えかけてきたからこそなので、決して当たり前ではないことを知
りました。今後は、自立生活する人が増えてほしいので、自立生活に関する情報や障がい
があっても自分らしく希望をもって生きられることを発信する活動をしていきます。

かげつかん ながちょうぼ
2ヶ月間の長丁場、
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！！



みんなで記念撮影！

じりつせいかつ 自立生活プログラムを受講して

初めてのILPは、とても有意義な時間になりました。僕は、今回のILPを受講する約2年前から、一人暮らしを始めていました。僕が一人暮らしを始めたきっかけは、まいらいふの山内さんと、ながさき自立生活センターこちらの山口さんとの出会いでした。

僕が大学時代に、就職のことで悩んでいた時に、相談員さんから山内さんを紹介してもらい、山内さんと直接お会いする機会がありました。その時に、山内さんが一人暮らしされているのを知り、驚きました。当時の僕は、誰かの手助けが常に必要な身体障がいを抱える人は、親元か福祉施設で暮らすしかないと思っていました。そんな僕の中の常識が、山内さんとの出会いで覆りました。



しかし、僕の場合は、「デュシェンヌ型筋ジストロフィー」という病気を抱えていて、気管切開をしており、人工呼吸器を使用していたので、流石に医療的ケアを要する人は、一人暮らしは難しいだろうなあと感じていました。その矢先、Facebook上で、山内さん経由で、ながさき自立生活センターこちらの山口さんと知り合いました。山口さんは僕と同じ筋ジストロフィーを抱えていて、僕と同じくらい医療的ケアを必要とする方でした。山口さんのFacebookの投稿を見ていると、とても生き生きと一人暮らしを楽しんでいらっしゃるのが伝わってきて、希望と勇気をもらいました。山口さんにメールをして、「僕でも一人暮らしはできますか?」とお聞きしたら、「絶対にできるよ!」との言葉をいただき、一人暮らしする気満々になりました。

大学卒業後、一旦は実家で在宅ワークをしていましたが、母が僕の一人暮らしを応援してくれるようになったので、僕は仕事を辞めて、一人暮らしに向けて歩み始めました。当時は、ILPに参加するのが、時間と移動の面で難しかったので、ILPを受けずに、母と社会福祉協議会の相談員さんとヘルパーさんたちから支えてもらい、一人暮らしを始めました。生活していく中で、買い物する際の商品の選び方などの、生活する上で大切なことをヘルパーさんから教えてもらったり、ヘルパーさんとの関わり方を考えさせられる時もあったりして、学ぶことが多かったです。この2年間、支えてくださった皆さんには感謝しています。

僕は一人暮らしを始めてから、同じ病気の方や、それ以外の障がいを抱える方に、元氣と希望を届けるために、ブログやYouTubeで僕の障がい者としての経験や考えを発信するようになりました。また、重度の身体障がいを抱えていても、一人暮らしできることを沢山の方に知ってもらい、自立生活を始める人が増えてほしいと思うようになりました。自立生活センターが、障がい者の自立生活を支援する活動を行なっていることを知っていたので、僕もいつかは自立生活センターの活動に参加したいと思っていました。

そして、今年に入って、ILPがZoomで開催されることを知り、「これは自立生活センターに入るチャンスかもしれない！」とワクワクしながら、応募しました。僕は、山内さんをお願いして、個別でILPに参加させていただきました。なので、山内さんと、まいらいふの当事者スタッフの福島さんと3人での講座となりました。お2人の自立生活の話聞き、家事援助をどのようにしてもらっているか、ヘルパーさんとの関わり方はどうしているかといった経験談を知ることができました。その中には、自立生活ならではの悩みもあり、僕も同じ悩みを抱えていたので、とても共感できました。

ILPでお2人と話せて、自立生活センターで活動されている当事者スタッフの皆さんが、「自立生活を広めたい」という志をもって活動し、生き生きと人生を楽しんでいることを改めて知りました。僕にとって、その姿は輝いていますし、素敵だと思います。そんな皆さんと一緒に活動できたら、僕もやる気が出てきて、障がい当事者さんを応援する活動に一層の力を込めて、取り組めると思います。そして、全国の自立生活センターの方と交友関係を築くことができれば、僕の世界が広がって、もっと人生楽しくなるはずです。なので、今後は、自分の人生を楽しみつつ、まだ自立生活を知らない多くの障がい当事者さんの人生も豊かにできるよう、日々歩んでいきます。

(塩澤 康介)

JIL中部ブロックユースの活動に参加して

私は昨年(2020年)秋からJIL中部ブロックユースの活動(ゆるりかふえと学習会)に参加させてもらっています。

中部ブロックユースの活動は中部地方に在住する、主にこれから自立をしたいと考えている障害当事者の方や自立生活運動に関わって5年ぐらいの障害者の方がzoomで集まって活動をしています。

活動内容としてはzoomを使い、自立生活運動等について学んだり、気軽に普段の生活での気になることや困っていること等を話し合っています。

昨年度は参加をさせてもらうだけでしたが、今年は春に学習会で自分史を発表することになりました。

私は今まで人前でほとんど自分を語る経験がなかったので、『どうしたら良いのだろうか?』と考え込んでしまいました。

ポイントをどこに絞って原稿を書いたら良いのか?がわからなかったのですが、同じ中部ブロックユースで活動をしている、さっちゃん(自立生活センター富士の和田さん)に相談をして原稿のポイントを絞ってもらうことにしました。

生まれてから今日までの出来事を原稿書きしたらかなりの文章量でした。まあ、アラフィフだから仕方ないね(^_^;)

今回、原稿書きをしながら改めて自分の人生を振り返ることが出来ました。本当に今までの人生がメチャメチャ過ぎたので、反省と後悔が多くて恥ずかしく、とても多くの皆さんの前で語れるようなものではないんだけど、自分の番が来てしまったので、やるしかなく原稿を正直に書きました(/o\)

自分史発表当日は緊張していたので、学習会で自分が発表をする番が来たところまでは覚えているのですが、自分がどのように話したのか？等は記憶にありませんでした。

15分の持ち時間では話が終わらなかったとは覚えています…(ーөー)



話をさせてもらった内容ですが、子供の頃の話では障害児の施設から地元の小学校の普通学級に編入して、健常児と共に学んだこと、当時住んでいた町の教育委員会が理解があり、小学校の和式トイレを洋式トイレに変えてくれたこと、いじめにあったこと等を話しました。

成人した後の話では自分なりに自立がたくて親と喧嘩をして県外の自立通過型グループホームに入ったこと、そこのグループホームの人たちと同じ作業所に通い、電動車椅子での電車の乗り方等を学んだこと、自立生活運動を知ったこと、そのことが今の暮らしの原点であること等を話しました。

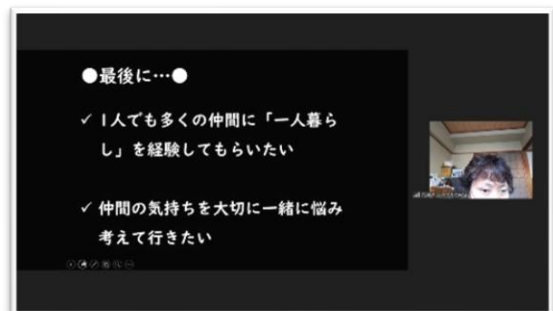
初めて『自分史発表』をさせてもらい、緊張しましたが、改めて自分の人生を振り返ることができて良かったです。下手ですが自分の言葉で正直に自分を語ることができて良かったです。

自分の経験した事を話すことで、ほんの少しでもこれから自立したいと思っている方たちのお役に立てれば嬉しく思います。

これからも活動を通して中部ブロックユースのメンバーの皆さんと繋がっていきたいです。

これからもいろいろと学んでいきたいと思っています。

最後までこの拙い文章を読んで下さり、どうもありがとうございました。感謝です。



(福嶋 久美子)

これまでの活動報告 (2021.3~2021.12)

2021年3月23日	推進協会研修 (Zoom)
2021年3月30日	JIL運営研修 (Zoom)
2021年5月15日~7月17日	2021年度自立生活プログラムオンライン講座 (Zoom)
2021年6月21日~6月23日	JIL セミナー・総会 (Zoom)
2021年7月6日	推進協会研修 (Zoom)
2021年8月6日	呼吸器ユーザー支援勉強会 (Zoom)
2021年10月15日	長時間二人介護勉強会 (Zoom)
2021年11月11日	推進協会新規団体研修 (Zoom)
2021年12月14日,15日,17日	JIL セミナー (Zoom)
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

2021年を振り返って

早いもので2021年が間もなく終わりますね。今年も昨年に引き続き、コロナに振り回され、思うように活動できない部分も多々ありましたが、そんな中でも新たな仲間が増えるなど、自立支援活動を少しずつ前に進めることができた1年だったと思います。また、障害者スタッフ、健常者スタッフともに、全員健康に1年を過ごせたことは何より良かったことです。

来年もおそらくコロナの影響はまだ残ると思いますが、自立生活を止めるわけにはいかないので、とにかくできることを一生懸命やっつけていこうと思います。特にここ2年開催できていないピアカン講座をぜひ開催したいです。

今年1年、大変お世話になり、本当にありがとうございました。2022年も、どうぞよろしくお願ひ致します。

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 : niigatacil_mylife@yahoo.co.jp

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



Facebook ページ
QR コード