

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.36

ちゅうぶ けんしゅう JIL中部ブロック研修

きじ わだ
記事：和田

3月に中部地方のCILがZoomにて集まり、3時間半程度の研修を行いました。

2021年度中部ブロックからJILに加盟した団体は、富士を入れて3つ。その3つの団体が主に企画をしました。内容は大きく3つ。新規加盟団体の紹介、新型コロナウイルス体験談、コース紹介・コロナについての座談会でした。

私は全体司会とユースのコマでお話ししました。ユースのコマでは普段イベントを一緒に作っているメンバーの紹介や、どういった活動をしているのかを話しユースについて知ってもらった後、メンバー同士の座談会に移りました。座談会のテーマは「コロナ禍について」。介助者がコロナ陽性で自身が濃厚接触者となった話や、コロナ禍であったからこそ運動の大切さをいろんなリモート研修に出て学んでいる話等を個々に話していきました。ユースメンバーのほとんどが、たくさんの方の前で話すのが初めてで大きく緊張していました。この時もそうですが、最近20代前半の当事者が色々な所で活躍しているのを見て、私ももう全部自分がやるという選択ではなく、後輩がやりやすいように陰でサポートしていく年頃になったんだなと感じました。なんかさみしいですね。でもメンバー一人一人の一生懸命さも伝わってきて、私も嬉しくなりました。

そしてコロナ体験談については本当に仲の良い友人以外の話ってあまり聞くことが無く、実際に陽性者となったときのことをあまり想像できませんでした。この研修で実際にコロナで入院した話を聞き、コロナ病棟の看護師さんは障害や介助方法についての知識がほとんどない事、保健所は重度訪問を長時間利用して一人暮らしをしている障害者がいることをイメージできず、なかなか理解してもらえないことがわかりました。入院すれば治療がすぐに受けられるのはメリットですが、今の状況では正直入院はしたくないなと思いました。

ちようきこうざ お
ILP長期講座を終えて…

きじ わだ
記事：和田

ぜんかい かいほう ほっかいどう きたみ きかく ふじ ちようき おこな
前回の会報にて北海道のCIL北見が企画したILPと、富士の長期ILPをオンラインで行っていることを載せました。3月で両方のILPが終了したので受講生の感想を載せます。

きたみさんかしゃ
北見参加者

なにじゅうねん ちようきこうざ う じぶん じりつせいかつ ふ かえ
何十年かぶりに長期講座を受けて、自分の自立生活について振り返ることができました。いけ
なかつた事は反省し、また自分らしく生きる力にしたいです。

すがはひろか がたのうせい ま ひ あおもりけんひろさきし
菅原博華/Aテトーゼ型脳性麻痺/青森県弘前市

さんかしゃ みな こせいゆた たの ふんいき なか ぜん かいすべ さんか でき
参加者の皆さん個性豊かで楽しい雰囲気の中でやることができ、全9回全て参加出来たので
しょうじき さんか つう あら つな
正直ホッとしました。リモートによるオンライン参加でしたが、SNSを通じて新たに繋がれた
ことも良かったです。

まつおか のうせい ま ひ ふくおかけんちくごし
松岡くん/脳性麻痺/福岡県筑後市

こんかい こうざ さんか りゆう ひとりく はじ ふあん つよ すこ ふあん かいしょう
今回、この講座に参加した理由は、一人暮らしを始めてで不安が強く、少しでも不安が解消
できればと思い、参加しました。結果から言うと、不安はかなり解消できました！参加者のいろ
なや いけん き じぶん おな なや も に きょうぐう ひと し
んな悩みや意見が聞けたことで、自分と同じような悩みを持ったり、似た境遇の人がいると知り、
あんしんかん わ たくほうもん へ や お じぶん
安心感が湧きました。あと、みんなのお宅訪問で、部屋にぬいぐるみを置いてるのが自分だけ
じゃなくて良かったです(笑)

じりつせいかつ しょしんしゃ こうざ こうりゅうかい さんか おも たの
まだ自立生活の初心者なので、これからもいろんな講座や交流会に参加したいと思います。楽
しい時間をありがとうございました。

ひろしまけん
ヨシハラ/SMA/広島県

こんかい ちようき さんか べんきょう さんか はじ さんか
今回の長期ILPに参加してとても勉強になりました。ILPの参加は初めてでしたが、参加され
ていた方々が自立生活されていたため質問にも丁寧に答えていただき、とても参考になりました。

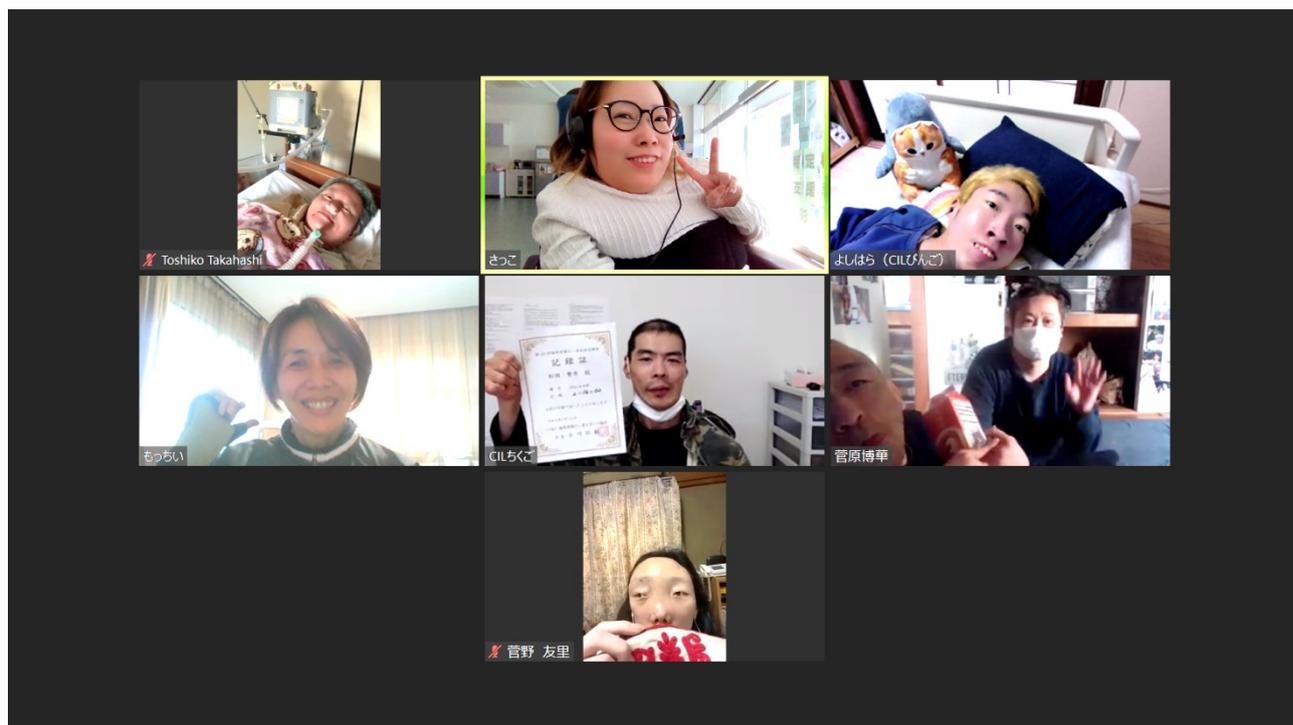
コロナ禍のためオンラインでの参加でしたが、お宅訪問などオンラインならではの企画もあり、とても楽しく参加できました。参加する前は自立生活について不安ばかりでしたが、参加した今は自立への意欲がより強くなった様に思います。

また機会がありましたら他の講座も受けてみたいと思います。企画や準備をされました皆様、本当にありがとうございました。

菅野友里 / 両下肢機能全廃・人工呼吸器 / 兵庫県加古川市

優しい笑顔と笑い声に癒されました。新しい発見といいことの発表がポジティブになれたのと新鮮な空気が流れよかったです。

高橋利子 / ALS / 石川県金沢市



CIL北見IP長期講座受講生の皆さんとの記念撮影！最終日にルーレットのお題に沿って答えていくゲームをやり盛り上がりました。各々好きなものやお気に入りのものをカメラに見せて良い笑顔。講座内では聞けなかったプライベートなお話などたくさんできて楽しかったです。

ふじさんかしゃ
富士参加者

講師のお二人の説明が具体的でとてもわかりやすかったため、たくさん新しい学びをいただきました。また他の受講者さんも温かくとても楽しかったです。2ヶ月間ありがとうございました！

とも／骨形成不全症／高知県

一人暮らしをしている同じ障害の自立生活の先輩の話聞き部屋も見せてもらいました。いろいろ調べたり考えていたけど、実際に話を聞いたら「自分もこうなるのかなあ」というイメージが持てたためになりました。先輩の話を生かして自分もできるだけ早く一人暮らしを始められるよう頑張ります。

いながきりょうと しずおかけんしずおかし
稲垣涼人／DMD／静岡県静岡市

最初は不安な事ばかりでした。私自身オンラインで話した事がなかった事です。難しいテーマもあったので「自分が話せる事があるのかな、三ヶ月ちゃんと出られるかな。」と不安でしたし、初めての方ときちんと話せるかも不安でした。しかし回数を重ねていく内に慣れていきました。自分の気持ちを聞いてくれる人がいるというのはいいなと思いましたし、人と話すのは大事な事だと思いました。このような機会を与えて下さってありがとうございました。

えりか／二分脊椎／静岡県



さいしゅうびいばらきけん みうら はな きねんざつえい
最終日茨城県CIL いろいろの三浦さんにお話ししてもらい、記念撮影！

かいいん きじ か なか
 会員さんの記事 ~コロナ禍の中で~

きじていきょう たるかど
 記事提供：樽角さん

えんぼうしとうじゅうてんしよち かいじよ こと しずおかけん
 ようやくまん延防止等重点処置が解除される事になりました。しかしながら、静岡県コロナ
 かんせんしゃすう まいにち にんぜんご けいかい ひつよう じょうきよう つづ
 感染者数は、毎日1000人前後とまだまだ警戒が必要な状況が続いています。

みな か なか せいかつ
 さて皆さんは、コロナ禍の中でどのように生活をしていますか？また、どのようにしてモチベー
 たも しごと かじ こと おも
 ションを保っていますか？仕事をしたり家事をしたりなどやるべき事をこなしていると思います。

じしゆく もと じょうきよう なか かんじん あそ じかん も なや たね わたし
 しかし、自粛を求められている状況の中で肝心の遊びの時間が持てないのが悩みの種です。私
 ねんあま と じょうたい きも げんかい ことども
 も、ここ2年余り閉じこもり状態で気持ちがほぼ限界にきています。子供にも、「ダメだよ。イ
 い えんぼうし しんぼう い
 オンに行っては。」「しょうがないんだよ。まん延防止だから。」「もうしばらくの辛抱だよ。」と言っ
 ことども げんかい とき ことども や あ はんせい
 ていますが、さすがに子供も限界です。時には、子供に八つ当たりしては反省したりしています。

おも しゅみ たの きぶんてんかん はか おも わたし しゅみ
 これではいけないと思い、趣味を楽しんで気分転換を図ろうと思いました。私の趣味である、
 えいがかんしょう ひとご なか い きゃっか あと しょうぎ さ す たの
 映画鑑賞、カラオケは人混みの中へ行くので却下。後は将棋ですが、指すのは好きだし楽しいけ
 しょうぎ さ ぎゃく きんちょうかん ま つか きも は
 ど、将棋ばかり指していても逆に緊張感が増して疲れてしまいやはり気持ちは晴れませんでし
 きらく でき しゅみ さが しんきいてんあら いっぽ ふ た おも
 た。そこで、気楽でマイペースに出来る趣味を探し、心機一転新たな一歩を踏み出そうと思いま
 せたい わす おも つ
 した。ドブプリとおじさん世代になってしまいました…。まあそれは忘れて、ふと思いついたと
 い ま さき あたま う はいく い まいしゅうもくようび
 言うか真っ先に頭に浮かんだのが俳句でした。と言うのも毎週木曜日「プレバト」というテレビ
 ばんぐみ なついで せんせい はいく さてい ばんぐみ ほうそう なついでせんせい
 番組で、夏井いつき先生が俳句の査定をする番組を放送しています。夏井先生が、タレントさん
 さくひん さいのうな ほんじん さいのう ふ わ けんさく ばんぐみ
 の作品を『才能無し』『凡人』『才能あり』に振り分け、さらに1つ1つ検索していくという番組
 きょうみぶか まいしゅうか み じぶん おも
 です。とても興味深く毎週欠かさず見ている、いつか自分もやってみようかなあ～と思ってい
 はいく ひごろ できごと いま けいけん こと だいざい きも ゆた
 たのです。俳句は、日頃の出来事や今まで経験した事を題材にするので、気持ちも豊かになるの
 かん はいく たい こてんてき むすか なじ じぶん つく
 ではと感じました。ですが、俳句に対して「古典的で難しい」「馴染みにくい」「自分には作れな
 あま よ いんしやう も なついでせんせい ほん か よ
 い」など余り良い印象は持っていませんでした。ところが、夏井先生の本を買って読んでみると
 わたし おも こと ぜんぜんちが ないよう ちよさくけん くわ はな
 私が思っていた事とは全然違っていました。内容は著作権などで詳しくは話せ
 わ おし しょしんしゃ わたし はいく
 ませんが、とても分かりやすく教えてくれていて、初心者私にもすぐに俳句が
 つく きも ほんとう つく
 作れるような気持ちになりました。本当は、まだすぐには作れないんですけど…。



ほん ぼうとう はいごう き か じぶん はいごう おも う
本の冒頭に、「俳号を決めよう。」と書いてあるんですけど、なかなか自分らしい俳号が思い浮か
ばず決まらないんですよ。今でも思案中です。でも、気持ちは少し癒されて前向きになりました。
もくひょう はいく こと べんきょう じしん おうぼ おも
これからの目標は、もっと俳句の事を勉強し自信がいたら応募してみようと思っています。

きょうりよくしゃ
ご協力者

R4. 4. 22 現在

【令和3年度ご継続】

塚本慈光・堀内強・清水友紀子・清水蒼大・木村充子・大塚友美

奥平麻美・北村美代子・瀧加都美・熊谷葵・市野菜津子

【令和4年度ご継続】

塚本慈光・堀内強・鳥居幹生・吉田道子

吉澤千恵子・田邊幸良・浜口博・杉浦静子

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 かたがた 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 しえん きょうりよく 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していただける

こじん だんたい 1口=1,000円
個人または団体

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

〒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 36号
発行日 4月15日
印刷 自立生活センター富士