

SSKP 船橋障害者自立生活センター

2009年9月

うえいぱニュース

60

〒273-0005 船橋市本町2-4-4 花島ビル1F
URL: <http://www.cil-funabashi.org/>

TEL: 047-432-4554 / FAX: 047-432-4565
E-Mail: cil-funabashi@cil-funabashi.org

所長のつぶやき

～薬はコワイねエ～の巻～



のりピーが捕まってしまいましたね。それにマイケルも薬物の過剰投与で死んでしまったとか。

私の飲んでいる薬はもちろん医者から処方されたものですが、一昨年まで覚醒剤と同じ様な成分の薬を飲んでいました。「同じ様な」と言うくらいですから常習性があり、賛否両論ある薬でした。そして私も眠れない。

一昨年まで飲んでいた薬については、当時医師の処方箋があれば合法であるとされていたのは、先進国では日本と数えるほどの国であると聴いていました。それでも私がそれを飲み続けたのは、毎日仕事に行くためでした。医師の指示を無視した飲み方をしようなどとは思っていませんでしたが、いざ処方されない（処方しないと説明を受け、カルテにサインした）ということになった時は、2週間程とても体が辛かったのをよく覚えています。また「眠れない」と言う方ですが、就寝前に飲む薬を飲んでも2時間も眠れない。そうかといって量を増やせば朝起きられない。人間の体って本当に微妙ですね。

ここで私が言いたいのは、医師の指示や薬の飲み方は、しっかり守るべきだということです。それから私の飲んでいた薬が覚醒剤と違うのは、医師の指示通り飲んでいれば、2週間我慢すればやめられるということ。



薬は飲み方を間違えれば「毒」になってしまいます。そして「薬」を飲むか「毒」を飲むかは、患者の自己管理にかかってくるのでしよう。自己管理の大切さをつくづく感じる今日この頃です。

WAVE 所長 和田みどり



ティータイムミーティング

7月27日（月）、作業所で、ティータイムミーティングと題して料理教室が行われました。この日はヘルパーで調理師の根岸皓子さんを先生として、利用者メンバーが白玉とワッフルを手作りしました。白玉は、根岸さん流にお豆腐を混ぜてこねたりしました。小豆、グレープフルーツ、バナナ、そしてアイスも入れて、人呼んで特製白玉フルーツアイスに仕上げました。またワッフルは根岸さんお手製のマーマレードを挟んで食べました。

ホットプレートの調子が悪くてフライパンを使ったり、カセットコンロのガスが途中でなくなってしまったりと、ハプニングはありましたが、なんとか冷たくおいしいおやつを完成させ、みんなで楽しみました。

作業所はとっても狭いにもかかわらず、どこから噂を聞きつけたのか、この日は約20人もの方が集まってきて、押すな押すな我も我もと押し合いへし合い身動きもできないほどの大盛況でした。

障害者福祉作業所

「WAVE」トビックス



納涼会

8月21日（金）、センターと作業所合同で納涼会が本町通りの中華料理店「東魁楼」で開かれました。バリアフリーガイドの入稿を祝うことも目的のひとつだったので、バリア

フリー調査に参加して下さった方々にも声をかけて行いました。

日頃お世話になっている市の関係者の方にも来ていただきましたが、動ける者がいなかったので、手酌になってしまい、失礼しました。

参加者が17名と、こじんまりとした会ではありましたが、皆さんに楽しんでもらえたのではないかと思います。

2009年度船橋障害者自立生活センター主催 ピア・カウンセリング長期講座のご案内

朝晩涼しくなり始めた今日この頃、皆さん体調など崩されたりしてはおりませんか。さて、船橋障害者自立生活センターの主催で、下記の日程でピア・カウンセリング長期講座を行います。

ピア・カウンセリングは、病院でするカウンセリングとは違い、お互いが対等の時間を持ち合い、話す人、聞く人となって行われるものです。話す人をした後は心のもやもやが、スーッとしました。聞く人をした後はなるほどと思われました。障害を持つ者同士、悩み、気持ちを分かち合い、互いに話を聞きあうことを進めます。色々な人と知り合い、学びあう場にもなります。私って、こんなにうまくやってきたのね。素敵などころをもっていたわ。世界で一人だけのパワフルな自分を発見できるはず。たった一度の人生だから、今の気持ちを吐き出して、スッキリした気分で自分をとらえ直し、新しい自分を発見してみませんか。週一度通うのは精神的にも肉体的にも自分をコントロールするいいチャンスです。社会に向けてのチャレンジです。障害を持つ仲間同士が互いに助け合って、自己信頼を取り戻していくことを目的とします。障害を持っている人ならどなたでもかまいません。私達と一緒にピア・カウンセリングの良さ、大切さを体験しましょう。

開催要綱

- ☆日 程：2009年9月30日（水）～12月22日（火）（毎週水曜日、最終日のみ火曜日、全13回、）
初回のみ 13：00より受付開始 16：30終了
2回以降 13：30～16：30
- ☆会 場：船橋市中央公民館・船橋市女性センター
*会場の変更がある場合はお知らせします。
- ☆定 員：8名（応募多数の場合は選考させていただきます。）
- ☆参加費：1,000円（初回にお持ちください）
- ☆参加資格：障害を持っている方で、ピア・カウンセリング集中講座を受講した経験のある方
- ☆締め切り：2009年9月25日（金）
- ☆主 催：NPO法人船橋障害者自立生活センター
船橋市本町2-4-4花島ビル1F
TEL：047-432-4554 FAX：047-432-4565
E-mail：cil-funabashi@cil-funabashi.org



ピア・カウンセリング長期講座プログラム

回	月日	テーマ	会場
第1回	9月30日(水)	ピア・カウンセリングとは ピア・カウンセリングと自立生活センター (ピア・カウンセリングのことを知ろう)	中央公民館 第6・7集会室
第2回	10月7日(水)	障害について (自分の障害っていったい何だろう)	中央公民館 第2集会室
第3回	10月14日(水)	人間の本質・感情の解放 (人間ってもともといいもんだよね)	中央公民館 第7集会室
第4回	10月21日(水)	私たちの権利 (知らないうちにやりたいことができなくなってるかも)	中央公民館 第6・7集会室
第5回	10月28日(水)	サポートを得ること・あげること (あなたも誰かを助けることができるんだよ)	中央公民館 第2集会室
第6回	11月4日(水)	カウンセラーであること・アプリケーション (仲間だったらカウンセリングもできるさ)	女性センター 第一会議室
第7回	11月11日(水)	パターンとコントラディクト (一度嫌な思いをするとまたなるような気がする)	女性センター 第一会議室
第8回	11月18日(水)	自己主張トレーニング (言いたい事が伝わらないとストレスたまるよね)	女性センター 第一会議室
第9回	11月25日(水)	抑圧 (知らないうちに抑えられている?)	中央公民館 第8集会室
第10回	12月2日(水)	信頼すること (自分自身を認め信頼するためのワーク)	中央公民館 第9集会室
第11回	12月9日(水)	力について (みんなも誰も生きていく力があるんだよ)	中央公民館 第2集会室
第12回	12月16日(水)	リーダーシップ (障害者のリーダーシップが大事なんだよ)	中央公民館 第8集会室
第13回	12月22日(火)	自立生活プログラム (自立生活ってホントにできるんだよ)	未定

- ・ 講座の時間は全て午後1時30分から4時30分の予定です
- ・ 講座の日程は都合により変更する場合があります。ご了承下さい。



- 中央公民館
〒273-0005 船橋市本町2-2-5
TEL : 047-434-5551 FAX : 047-434-5554
交通
JR 船橋駅より徒歩約7分
京成船橋駅より徒歩約5分
- 女性センター
〒273-0003 船橋市宮本2-1-4
TEL : 047-423-0757 FAX : 047-423-3007
交通
JR 船橋駅から徒歩約12分
京成大神宮下駅から徒歩約5分

ピア・カウンセリング集中講座に参加して

2009年度ピア・カウンセリング集中講座を終えて

加藤善子

2009年度ピア・カウンセリング集中講座が7月30日から8月1日まで行われました。オリエンテーションから始まり、アプリケーションで終わりました。初日は自己紹介。出席者達は、名前、障害名、どこから来たか、ピア・カンと呼ばれる名前を話した。「リレーションを作る」では、チャームポイントを加えて話した。「ピア・カウンセリングって何？」ではピア・カンについて説明を受け、今の気持ちをセッションし、どうだったかを聞いた。その後に感想。一人一人何かを感じ取ったようだ。

二日目はnew & goodから始まりデモンストレーションで終わった。new & goodsの説明を聞き、話した。「障害について」では自らの障害を理解することを目的にセッションを行った。セッションの後、感想。「人間の本質」では、人間は愛し愛され、知に満ち、創造性に満ちて、パワフルな存在であり、喜びにあふれている存在であることを説明された。セッション、そして感想。昼食・休憩後、午後の部へ。「パターンについて」から始まり、デモンストレーション。「パターンについて」ではいろいろな場合があることを聞き、セッション、そして感想。「抑圧について」では、辛いことが全部抑圧ではないということの話され、セッション、その後、感想。デモンストレーションでは代表者が10分間胸の内を話した後、見ていてどうだったかを皆に聞いた、この日の感想は皆が難しかったと言っていた。この日は、18:00から参加者、介助者、手伝いの人、リーダー、の14人の参加による交流会があり、食事をし、全員の自己紹介と今はまっているものについて話した。皆、楽しそうだった、1時間半強が過ぎ、20:00前に終わった。

三日目は、二日目同様、new & goodsに始まり、アプリケーションにて終了。new & goodsでは、前日同様であった。自立生活プログラムではリーダーによる自立生活について説明され、自分の体験を含めてのセッション、そして感想。アプリケーションでは一人ずつ皆からほめられ、最後に自分を自分でほめた。

各プログラムが終わるごとに、10分程度の休憩。ざっくばらんに話す人、トイレに行く人と、さまざまだった。

初日の前日、リーダーをやるという緊張からか、体調を崩しはしたが、三日間何事もなく無事終わったこと、良かったと思っている。これからも頑張っていきたいと思います。

★★

ピアカン3日間の手伝いをして

塩崎力也

今回ピアカンの手伝いをしてみて、みんな障害があるのに生き生きしているし、明るくてビックリした。私は受付で、出席者の確認の判捺をした。

私はピアカンに参加していなかったので、待っている時間が長いし、何もすることがなかったから暇でしょうがなかった。

交流会では、机と椅子を並べたり、お弁当を並べたりした。

みんな趣味もいろいろで、ビーズを使った趣味の人や、子供と遊ぶのが趣味の人など、それぞれの個性があって面白かった。

★★

ピア・カウンセリングのお手伝いをした時の感想文

山岸百合子

ピアカンにはお手伝いとして参加したが、初日は午後から始まるので、会場の部屋の椅子と机を全部後ろに片付けた。名札をもらって首からぶら下げ、12時45分頃、女性センターの外に出てピアカン参加者の方々をお迎えすため立って待っていた。ギリギリまで待って最後の方（女性）が来たときは嬉しかった。最後まで待っていた甲斐があったと嬉しかった。 →

→

翌日の交流会で参加者の皆様にお配りするお菓子を人数分、指示通りに、WAVEの近くにあるサミットに買出しに行った。1種類ならともかく5、6種類選ばねばならず、似たようなお菓子がある中で、だぶらないようにと焦りながら必死で選んだ。レジでお会計を済ませる時、領収書を書いて貰うだけですごく緊張した。私の後ろにはお客さんが並んでいたからだ。もう10年位仕事をしていなかった自分にとって、頼まれた通りに買い物したり、領収書を書いてもらい最後に指導員の方に渡す、という行動までたどり着いた時、責任を果たした…という達成感みたいなものがあった。事務処理にほんの少しだけ携われて楽しかった。

2日目は交流会に参加したが、ピアカンに参加していらした方達が休憩している最中、私たちはテーブルや椅子を出して並べたり、お菓子を袋に詰めたり忙しかった。人数どおり椅子が出ているか、机は足りているかなど気がかりだった。

交流会でその場にいた人全員が自己紹介をした。私は自分のことなんて本当のところは誰も分かってくれないと絶望的な気持ちになっており、自己紹介の時、そんな点を口から吐き出してしまった。あれは良くなかったかなと思う。人生の転機といえる時期、必ずといってよいほど、挫折を繰り返して味わってきた。人とのコミュニケーションを学べなかったごく幼い時から学生時代。成人しても働いても同じこと。周りの人々に関しては良い人に恵まれていたのかもしれないが、私自身が若い時期、とても努力したのに報われない挫折感を味わって、あきらめを感じて心を固く閉ざしてしまい、周囲の援助を拒んで来たせいもあった。そのせいで助ける側も助けを必要としている私も傷つけられ傷ついてきた。人を信頼すること、人は助け合い愛し合うこと。大切な部分から逃げてしまった私。まいたものを刈り取るとは本当の原則だ。今はゆっくり回復への模索を前向きに行なっている（つもりの）最中で、統合失調症もなるべくしてなったという気がします。



もしも自分の身体が動かなくなったらあなたならどうしますか

高橋利行

今から3年前の夏のある日、突然首から下の力が抜けていくような感じがしました。その時は何でもないと思い、車椅子からベットに移動してもらい、寝ていました。その内、段々手足の力が入らなくなっていました。2、3日経ってから、かかりつけの病院でレントゲンと血液検査等の検査をしましたが、特に異状はないとの診断でした。

1週間から10日位経って再度、首専門の先生に検査をしてもらいましたが、首が少しはれているが異状はないとのことでした。それでも相変わらず力が入らない状態が続くので病院の先生と話し合った結果、大病院で首専門の先生に見てもらうことになり紹介状をいただき、大病院で検査を受けました。首の骨が2カ所折れていたとの診断でした。先生が手術のことを言われましたが、100%良くなるならやるが、逆に悪くなるならやりたくないと話しました。先生は開けて見なければ100%良くなるか悪くなるか全く分からないとの返事でした。自分の身体の調子の方は自分が一番良く分かるから、手術は止めますと答え、他にこれについて何か指導があるかとの質問に対しては、何もないとの回答でした。自分の友達の医者には何か方法はないかと聞きました。その医者は手術の他には注射で、これ以上悪くならないように押さえることができるから、やって見たらどうかと勧められ、紹介状をいただき、1年位前からそれをやっている。現在の生活はきびしいながらできているが、身体が動かないということは、前にできていた電動車椅子での移動とか、携帯メールとか、友人が段々離れてゆくとか、さびしくなることが多くどうしても落ち込んでしまう。しかしこれ以上暗い生活にならないよう、他人の力も借りて頑張るつもりです。

代表のぼやき

～「選挙に行ってきたゾ」の巻～

鳴り物入りで行なわれた総選挙が「やっと」という感じで終わりました。結果は、障害者自立支援法の廃止をマニフェストに掲げた政党が政権に就くことになりました。



私のような重度の障害者が選挙権を行使する場合、いくつかの方法があります。その中の一つが、郵便を使って在宅で投票をする制度です。投票用紙を郵便で送ってもらい、自分で記入して、何重にも封をしてまた郵便で返送するというもので、私も何度か利用したことがあります。それなりに便利な仕組みだとは思いますが。

でも、曲がりなりにも、電動車いすを使えば外へ出ることができる状態である以上は、やはり投票所へ出向いて、地域の人たちと一緒に「投票所の雰囲気」を感じながら一票を投じたい、というのが現在の偽らざる心境です。

ところが、そうしたささやかな願いさえも、スムーズに実現することは容易ではありません。まず、投票所となる近所の学校が、いわゆる「バリアフリー」ではありません。投票日に合わせるように仮設のスロープなどが設置されるところもありますが、完全ではなく、危険な思いをしたこともあります。それに、投票用紙の記入台も不安定です。そこで、最近の選挙では、一種の妥協策として「期日前投票」を利用することにしています。これだと、会場は、大きな公共的な建物なので出入りはスムーズにできます。今回も、投票日の前日に介助の人を伴って出かけました。関心の高さを象徴するように、入口には長蛇の列ができていました。宣誓書などの手続きを済ませ、いよいよ投票という時になって、ハプニングが起きました。字が書けない、ということを告げると係の人が代筆してくれる仕組みになっていて、その日も代わりに投票用紙に記入してもらったのですが、「これでいいですか？」と確認のために見せられた投票用紙には、私が指を指して指定した候補者とは似て非なる名前、つまり候補者リストには存在しない名前が記載されていたのです。混雑した中での代筆で書き間違えてしまったのだと思いますが、私と、立ち会っていたもう一人の係の人の両方がすぐに間違いに気づいて書き直してもらい、「無効票」にならずに済みました。

インターネットなどを使う「電子投票」の導入も検討されていると聞きます。公正さと便利さの両立を実現することはとても難しいとは思いますが、誰でも一票の権利を簡単に、そして確実に行使できるようなシステムを作ってほしいと思います。

事務局の動き

7月

- 8日(水) フェイス相談日
11日(土) 地域福祉連絡会
30日(木) ピアカウンセリング集中講座 第1日目
31日(金) ピアカウンセリング集中講座 第2日目

8月

- 1日(土) ピアカウンセリング集中講座 最終日
13日(水) センター夏期休暇
15日(金) フェイス相談日
12日(水) センター・作業所合同納涼会
28日(金)

カンパのお礼

前号以降、以下の皆様より温かいカンパをいただきました。

厚くお礼申し上げます。

(順不同)

田尾幸三様 金山恵子様
吉峯啓晴様 伊藤光子様
山ノ井一教様 山本せつ子様
佐久間良夫様 片岡イチ子様
匿名希望様

会費納入のお願い

今年度の会費をまだお支払いいただいていない方、同封の振込用紙をご利用の上、お早めにご納入下さいますようお願いいたします。

年会費は、正会員が3,000円、賛助会員が5,000円、団体が10,000円となっております。

同封の振替用紙について

この機関紙には全員の方に郵便振替用紙を同封させていただきました。これは会費、介助料、カンパ（もちろん強制ではありません）などを送っていただく際に、便利にように同封したものです。

なお、納入状況など、ご不明な点は事務局までお問い合わせください。

編集後記

新型インフルエンザがまた流行しはじめて、船橋市では、選挙の期日前投票所に消毒液が置かれたり、私達のセンターが介助の方を派遣している施設で患者さんが出たり……。周囲はさわがしい様子でした。みなさんも、うがい、手洗い、マスク着用など充分気を付けて下さいネ。

(みんな……私にうつさないで!!)

W・M



発行所 東京都世田谷区砧6-26-21
身体障害者定期刊行物協会
頒価 100円