

SSKP 船橋障害者自立生活センター

2013年5月

うえいぶニュース

71

〒273-0005 船橋市本町2-4-4 花島ビル1F TEL: 047-432-4554 / FAX: 047-432-4565
URL: <http://www.cil-funabashi.org/> E-Mail: cil-funabashi@cil-funabashi.org

定期総会のお知らせ

ゴールデンウィークも過ぎて、活動しやすい季節を迎えましたが、お変わりなくお過ごしのことと思います。

新年度を迎えて一月半が過ぎて、私たち事務局スタッフ一同も気分を新たに毎日の活動に追われています。

しかし、その一方で私たちを取り巻く情勢は不透明な要素が渦巻いているように感じられます。

障害者自立支援法を「見直した結果」であったはずの新法は、どこが変わったのかははっきりしないまま、「障害者総合支援法」という名称でこの4月から施行されました。

それに先立って昨年からの制度が若干変更された障害者の相談支援制度も、まだ実際の運用実態がはっきりしません。当センターでも、船橋市の指定をいただいて、この4月から相談支援事業所を開設しました。私たちとしては、当事者の意向に沿った生活を実現するために制度を活用したいと考えていますが、肝心の運用の方向性が今一つ見えてきません。また、地域移行支援や地域定着支援もメニューの中に入りましたが、現状では住居などの社会資源がかなり不足しているように見えます。

そうした状況をふまえて、センターの今年1年の計画について議論していただくために、下記の要項で定期総会を開催することになりました。

会員の皆さんには、返信用の葉書を同封しましたので、必要事項をご記入の上、5月末日までにご返送いただきたいと思います。

是非たくさんの方々のご出席をお願いいたします。

記

日時：6月2日（日）午後1時半～4時

場所：船橋市中央公民館

2013年度ピア・カウンセリング集中講座のお知らせ

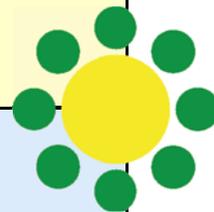
船橋福祉相談協議会では船橋市の委託により障害者の相談に応じています。当センターではこの度同協議会より委託を受けて、ピア・カウンセリング集中講座を開催する運びとなりました。ピア・カウンセリングでは、その人の気持ちにより沿う事を大切にします。その事により元気になり明日への力となるのです。その為の方法、技術を楽しく体験しましょう。今回は特にピア・カウンセリングで特徴的な聞き方、気持ちや情報の共有などを3日間、時間をかけて、ゆっくり基礎から感じて下さい。勉強はちょっとという、そこのあなた！リラックスして、是非みんなと一緒に自分の気持ちとじっくり向き合ってみませんか？お待ちしております。

開催要綱

- ☆主 催：船橋福祉相談協議会
- ☆実施主体：特定非営利活動法人 船橋障害者自立生活センター
- ☆日 程：7月6日（土）・7月7日（日）・7月8日（月） 初日13時より受付開始
- ☆会 場：海神公民館（〒273-0021千葉県船橋市海神6-3-36 TEL：047-420-1001）
場所は次ページの地図参照
- ☆参加資格：障害を持っている方（種類や程度は問いません）
- ☆参加費：無料（交流会以外の飲食費、宿泊費等は各自負担となります）
- *宿泊について：宿泊をご希望の方は別途お問い合わせ下さい。

2013年度ピア・カウンセリング集中講座プログラム

日付	時間	内容
7月6日（土）	13:30～13:45	さあ始めよう（オリエンテーション）
	13:45～14:15	自己紹介
	14:15～14:30	休憩
	14:30～16:45	ピア・カウンセリングって何？ （セッション&シンクアンドリッスン説明等） ※随時休憩を入れる
	16:45～17:00	感想
7月7日（日）	9:30～9:45	良いことあった？（new & goods）
	9:45～12:00	人間ってなんだろう ※随時休憩を入れる
	12:00～13:00	昼食・休憩
	13:00～15:00	自分の障害どう思う ※随時休憩を入れる
	15:00～16:45	つらいことしゃべっちゃおう ※随時休憩を入れる
	16:45～17:00	感想
	18:00～20:00	交流会
7月8日（月）	9:30～9:45	良いことあった？（new & goods）
	9:45～11:00	自立生活プログラム
	11:00～11:15	休憩
	11:15～12:00	感想と質問



<申し込み先・お問合せ先>

特定非営利活動法人 船橋障害者自立生活センター

〒273-0005 船橋市本町2-4-4 花島ビル1階

Tel：047-432-4554 Fax：047-432-4565

Eメール：cil-funabashi@cil-funabashi.org（担当：杉井）

海神公民館の地図



交通案内：京成本線海神駅から徒歩約1分

40 歳だから

興松麻理子

私は口が利けず右手が少し動く程度の車椅子に乗っている40歳の障害者です。

周りの環境や周りの方々に恵まれていて障害を苦しめたことがありません。

それどころか、自分が障害者だと意識していないんです。

独身のおばさんですが、絵画、お料理、雑貨作りなど自分で考え一緒に作ってもらっています。

最近、とうとう家庭栽培を始めました。次は盆栽かな？

私は某企業の障害者枠でWebデザイナーとして働いています。4か月間泣き泣き勉強してやっとなれました。週3日、在宅ですが楽しくやっています。

私の夢はお恥ずかしいのですが、まず高卒認定を取ることです。

そして、大きいこと言って笑われて後悔しそうですが、研究者になり環境問題などに関与したいなあと思っています。

そのためには勉強し、高卒認定を取らなければならないのです。

知り合いの方に私のレベルに合わせて教えていただいています。

自信はあまりありませんが、やれるだけやってみようと思っています。

ピア・サポ研修無事終わる！！

＜第2回ピア・サポーター養成研修講座の概要＞

平成24年度・千葉県障害者ピアサポートセンター等設置推進事業として、当自立生活センターが選ばれ、標記の講座を船橋市中央公民館で開催することになった。交付決定が2月1日で、年度内実施が条件である。準備期間が限られていたが、今回は外部講師を招くなど新機軸で講座を進めることにした。センターメンバーに加え作業所利用者の方々の応援を得て全力で準備にあたった。受講生の確保、講師招請等の難問もクリアでき、無事開講に至った。初日、重度障害を越えて、参加くださった方、遠方の八王子市から電動車椅子で、介助者を伴いご夫妻で参加くださった方、交通便の悪い佐原市から参加された方等、受付をしながらご苦勞を思い、嬉しさがこみ上げてきた。このような状態の中、講師陣も短期の準備にもかかわらず力のこもった講座運営をして頂いた。幸い天候にも恵まれ、充実した講座が続けられ、最終日に修了証が16名の受講生に手渡され無事終了した。

1. 日程及び講師

	第1時限目 13:30～14:40			休憩 14:40 ～ 14:50	第2時限目 14:50～16:00		
	最初の10分は連絡事項（開講式）等				最後の10分は連絡事項（修了式）等		
	項目	講師	その他	☆♪	項目	講師	その他
3月7日 (木)	開講オリエンテーション ピアサポートの意義	伊藤貴子さん	補助：杉井、小林	☆♪	障害種別の特性（知的障害）について	中西あつ子さん	補助：杉井、小林
3月14日 (木)	傾聴の技法について	寺田節子さん	補助：坂田、杉井	☆♪	傾聴の技法について	寺田節子さん	補助：坂田、杉井
3月21日 (木)	障害種別の特性（精神障害）について	松本康緒さん	補助：杉井、小林	☆♪	障害種別の特性（身体障害）について	宮尾修	補助：杉井、小林
3月28日 (木)	ピアサポーターの心得について	杉井、小林	補助：宮尾	☆♪	ピアサポーターの心得について及び補講・修了式	杉井、小林	補助：田尾

受付業務他：前田、田尾等が担当した。

2. 受講生

	内容	備考
1. 障害種別	身体及び精神障害	身体障害：脳性麻痺、聴覚等
2. 年令	25～79歳	
3. 居住地	千葉県下及び東京都内	

3. 特記事項

ピア・サポ研修で、感謝した出来ごとの一端をご紹介します。

- 1) 要約筆記者：福祉サービス公社派遣の2名・・・4回とも同じ方でした。
- 2) 介助者：7名・・・福祉サービス利用者に加え、オバア様の介助もありました。
- 3) 電動車椅子台数：6台・・・広い体育リクレーション室を使用できました。

以上

ピア・サポーター養成講座を終えて・・・・・・・・

ピア・カウンセラー 伊藤貴子

船橋障害者自立生活センター主催の第二回ピア・サポーター養成研修講座に講師として務めさせて頂きましたピア・カウンセラーの伊藤貴子です。

この養成研修講座にて私がお話をさせて頂きましたのは「ピア・サポートの意義」についてです。

講座の流れとしては今回この講座に参加された方の中には自立生活センターやピア・カウンセリングに触れた事もない方も多かったのでその部分のお話もさせていただきました。

そして、ピア・カウンセリングとカウンセリングの違い、ピア・カウンセリングの目指すもの、エンパワーメントについて、ピア・カウンセリングでの約束事、ピア・サポートについて、質疑応答という流れでお話を進めさせて頂きました。そして、講座の締めくくりとして参加された方々に実際にミニセッションを体験していただき講座を終えさせて頂きました。

今回初めてこのような場で講師を務めさせて頂きましたが参加された方々がみなさんとても真剣な眼差しで私のお話を聴いていただき熱心にメモをとられる方のお姿も多数見かけられました。質疑応答では参加された方々からいろんな角度からのご質問を頂きピア・カウンセリングを知ろうという熱心な思いが伝わってきました。

講座の終盤にミニセッションを実際に体験していただきましたがもう少し時間が作ればよりゆったりとした空間の中でセッションが出来たのではないかと思います。これはまたもし次回もこのような講座を行うときには私自身反省点として次回は改善して取り組みたいと思っております。

そして私がこの養成講座で参加者の方々にお伝えしたかったことは、ピア・サポーターとはピア・カウンセリングが基盤となってその延長線上にピア・サポーターがあるということ。このピア・カウンセリングが他のカウンセリングと何が違うかと言うと、ピア・カウンセリングでは、カウンセラーとクライアントが対等な立場であると言うこと。ピア・カウンセリングではカウンセラーとクライアントが同じ境遇や背景を持っているということ。障害の種類は違っていても障害を持っている仲間（ピア）であるということ。

ピア・カウンセリングでは、相手の気持ちに常に寄り添うこと。情報提供は別としてアドバイスはせず人の話を良く聞くこと。話し合いではなく聞き合いであるということです。

この講座に参加してこれからピア・サポーターとして活動する際にはこれらのことを思いながらピア・カウンセリングをしてみてください。

今回短い時間ではありましたがその中でも少しでも参加された方々にピア・カウンセリングの大切さや必要性がお伝えできたのなら幸いです。

一ヶ月この養成講座に最後までご参加していただきありがとうございました。そしてお疲れ様でした。

またいつかお会い出来ることを楽しみに、そして私自身も日々精進してみなさまがたにお目にかかりたいと思っております。

この度はこの講座にご参加していただき本当にありがとうございました。

ピア・サポーター養成研修講座 レポート

桜井 寿夫
桜井 淳子

私は、ピアサポーター養成研修講座を受けるきっかけは、人と話するには、どのような対応をすれば良いのかと思っていました。

生活する中で、家族や介助者や友人など、多くの人と接する中でももしかしたら、自分の意見ばかりを言って、相手に負担をかけてないか、もっと気持ちを通う会話がしたかったからです。そして、カウンセリングの仕事をやってみたいという希望があったからです。今回の養成研修講座は以前に受けたピアカウンセリングとは少し違い、障害を持った方、様々な立場の方が参加されていました。その中で、特別支援学校で特別支援コーディネーターをされている方のお話を伺い、初めて私はコーディネーターという仕事があることを知りました。私が支援学校時代には、まだ、存在していなかったからです。私自身が、地域とのかかわりが薄く、自宅と支援学校の往復だけだったので、地域をつなぐ特別支援コーディネーターの役割が重要かと思いました。

14日の傾聴についての話しを講演されて、「聞く」という事を学んで、最後に自分の感じたままを言うという事を学び、自分にはまだそれはできていない、思いのまま伝えるのは難しいと思いました。障害をもって生きていると、どうしても周りの人から「いい人」だと思われたいと、無意識に感じてしまい感情を押し殺して生活しているのではないかと考える時があります。

周りの人の気持ちを考えることも大切ですが、自分が何をしたいか、どのように生きていきたいかを、伝えていき、歩み寄ることが大切だと思います。

話しをするとき、相手が主体、相手が解決する力をもっていることを信じて、意見を押し付けるのではなく、気付いてもらう…とても難しいことだと思いますが、少しでも今回、聴講したことを生活に活かします。

ピア・サポーター養成研修講座 感想

特定非営利活動法人 千葉県中途失聴者・難聴者協会 宮野 正

船橋障害者自立生活センター主催の第2回ピア・サポーター養成研修講座を受講する機会を設けていただき感謝いたします。以前からピア・カウンセリングに関心を持っておりました。私の所属している団体は、聞こえない・聞こえにくい、情報を得る事やコミュニケーションに障害がある方の集まり。私は重度の難聴で、日常生活でコミュニケーションに不自由している。受講に当たっては要約筆記（ノートテイク）を付けて頂き4日間受講する事ができた。福祉関連の用語はカタカナ言葉が多く閉口した。理解する上でひとつのハードル。ピア・カウンセリングは、アメリカの自立生活センターの活動紹介と共に情報として日本に入ってきたことなので止むを得ない。

「ピア」は「仲間」の意味で、仲間同士で相談しあい、サポートしあう。カウンセリングの中で「ありのままの貴方で良い」と発信する。そこから利用者が自分に向き合い、可能性を引き出すお手伝いをする。利用者の話を良く聞くことがポイントという。

初日からいきなり初対面の方と、ミニセッションがあり面会した。書いたものを読んでのやり取りはしっかり読まないといけないので、少し焦った。テーマは「自分の障害をどう思っているか」、会場で相手を探して交互に話し、聞く役割を3分ずつで交代する。つまり、クライアントとカウンセラーの役割を交代で体験する。このときのルールに守秘義務を守り、越権行為をしないなどがある。信頼関係が壊れると二度と話してくれなくなってしまう。

良いピア・サポーターは、人の話を良く聞くこと。ただ聞くだけでなく、利用者が何を考え、何を言いたいのかをつかまねばならない。

「傾聴の技法」という単元では、相槌を打ちながら黙って聞くことと、積極的に聞く、感情を込めて聞き返す。二つの聞き方が必要という。

心得としてサポーター自身が問題を抱え込まない。自分が相談できる相手を作っておくこと。利用者の自己解決能力を信じる。利用者の気持ちに寄り添うなどがあった。

研修を通して感じたことは、受講生の皆さんの言葉に力強いものがあつた。仲間を想い、暖かい気持ちを発信している。

私も良く聞くことで正確な情報を伝えていきたい。話せるが私のように子供の頃から聞き取りが難しいと、言葉による表現は人一倍努力が必要。要約筆記や様々な手段を駆使して学びの場と可能性を広げていきたい。練習のお相手をしてくださった皆さんありがとうございます。

代表のぼやき・・・

～ 2時間毎のゴロンゴロン… ～



前号に引き続き、昨年末の入院騒ぎの際のエピソードをぼやいちゃいます。

深夜に激しいおう吐に見舞われ、未明に救急車で運ばれての入院となったわけですが、応急処置と一定の検査が終わると、その後一週間を過ごすことになる個室へ移されました。そこで、看護師からふだんの生活状態や必要な介助内容などについて質問を受けました。もちろん、病院側の受け入れ態勢をつくるためのものと思われる。私は、通常は一日中電動車いすで過ごし、夜は普通の薄っぺらなマットがついた電動ベッドで一晩中仰向けの姿勢で休み、ベッドの頭と足を多少上げたりするだけで特に定期的な体位交換などはしていないし、それでも床ずれなどの支障は出ていないことを説明しました。事実、車いすに長時間座っていることによるものは別ですが、それ以外には傷もできていないし、床ずれを原因とする痛みも感じてはいませんでした。

ところが、そのやりとりからいくらかも時間が経たないうちに、私の病室にはウォーターマット付きのベッドが運び込まれ、そちらに移されました。おまけに、ベッドサイドには「杉井様体位交換表」と書かれた紙が張り出されました。以後、その表に従って2時間毎に右、左、右・・・と、好むと好まざるとにかかわらず看護師による体位交換が昼夜を問わず繰り返されました。

確かに、自分で寝返りができない人に対して、じょくそう予防などの観点から定期的な体位交換が必要なことは、介護や医療の世界では定説になっています。今回も、私という自分で寝返りができない患者のために、病院側は「定説」に沿う形で、体圧の分散に効果が高いとされるウォーターマットを用意し、定期的な体位交換をスケジュール化するなど、精一杯努力をしてくれたのです。

「日本の常識は世界の非常識」という言い方に倣えば、「障害者のジョーシキは医療や介護の世界のヒジョーシキ」ということになるのでしょうか、その結果、退院する頃には股関節のあたりが赤く変色して痛みが感じられるようになっていました。じょくそうの発生を予防するための対策が、逆にじょくそうの温床になりかかっていたわけです。入院中、私は「逆に体に痛みを感じるし、ウォーターマットも定期的な体位交換も必要ない」と訴え続けたのですが、聞き入れられることはありませんでした。

脳性まひという私の障害は、自分の意志とは関係なく、体の力が入ったり抜けたりします。手や足が突然に伸びたり曲がったりします。そのおかげで、ジョーシキに反して体位交換を必要としない状態になっているわけですが、困ったことにそうした特性は、私たちにとっては本来良き理解者であるはずの医療や介護の専門家にもなかなか理解されにくい状況があります。そして、理解の不足が新たなトラブルを生みだしているのです。

脳性まひに限った事ではありませんが、自分の障害を正しく知ってもらう努力を続ける必要性と難しさを痛感した一週間でした。

老いのたわごと その2

スピルバーグの「リンカーン」

宮尾おさむ

もう今年も5月だ。しばらくぶりでAさんを訪ねてみると、相変わらずホームレス同然の生活であったが、なぜか顔に活気がある。聞けば車いすでT市まで行き、「リンカーン」という映画を観たとのことだ。

この映画、監督が「E.T.」や「ジュラシックパーク」のスピルバーグだということは私も知っていたので、「どうだった？」と言うと「怪獣は出なかったな」と言って、それからこう続けた。

「リンカーンの奥さんが怪獣の代わりだったんだな。時代は南北戦争の真っ最中。舞台はホワイトハウスとアメリカの議会だったけれど、旦那が国の運命がどうなるかという大問題と、命懸けで戦っていることに対して、この奥さんはすこぶる冷淡で皮肉な目で見てるんだ」

「ははあ、つまり俗物なんだね」

「そうそう。アメリカがどうなろうと自分が幸福で、夫は妻を愛してくれれば良いという女性でね。リンカーンのやっていることは何一つ評価しない。こうした冷たい妻と、容赦なく襲ってくる政敵たちと戦いながら、最大の国家的課題だった奴隷解放の実現ということに向けて、あらゆる困難を乗り越えていくリンカーンの姿を描いているんだ。なかなかいい映画だったよ」

「ふ～ん。しかしそれだとスピルバーグの名から連想するイメージとは、少し違うようだな」

「いや、南北両軍の戦闘シーンなどは、大規模で相当迫力があつたけどね」

Aさんは私の質問を軽くかわすと、少しまじめな顔になって言った。

「スピルバーグが一番言いたかったのは、現代の政治に対する痛烈な不満じゃないかな。お前らの先輩であるリンカーンはこれだけの努力をしているのに、お前ら何をやっている、というね。おれ思ったんだけどね、これは政治の問題だけではなく障がい者の世界でも同じことが言えるんじゃないの。みんなバカみたいに何も言わなくなって、要求も意見も出てこない。自分で自分の問題を解決するという姿勢も気力もない。情けないと思わないか？」

「思うよ。だけど・・・」

返す言葉がなく困っていると、まるで敵にとどめでも刺すような顔になってAさんは言った。

「みんな人任せなんだな。何でも人に頼って依存している。今の状態が続く限り、もうダメだね。あんたも運動なんかから、足を洗った方がいいじゃないの」

新職員紹介

作業所「WAVE」で1月から勤務している盛根さん、4月から勤務している内海さんの自己紹介です。

- ・名前

盛根直美

- ・家族構成

主人と高校1年の娘の三人家族

- ・作業所で働くきっかけは？

作業所の職員に誘われました

- ・福祉関係の仕事の経験は？

介護関係で、9年仕事していました。

- ・障害者の方との関わりは？

介護施設で関わっていました。

- ・作業所で働いた感想は？

代表をはじめ、利用者の皆さんがパソコンを使って難しい作業をこなしているのを見て、ただただ、凄いと思いました。利用者さんが優しいばかりでホッとしました。

- ・最後に一言

人と関わることが好きです。作業所でも毎日楽しんで仕事していますが、パソコンが苦手で、冷汗ばかり・・・。
未熟な私ですが、皆様ご指導、応援宜しくお願いします。



- ・名前

内海明美

- ・家族構成

主人、子供3人（社会人2人、学生1人）、義母

- ・作業所で働くきっかけは？

作業所の職員の方に偶然お会いしたのが、きっかけです。

- ・福祉関係の仕事の経験は？

今まで福祉関係の仕事は経験がありませんが、保育所の仕事をしたことがあります。

- ・障害者の方との関わりは？

障害者の方を身近に感じていませんでしたが、こちらの作業所に勤務して接してみると、それぞれの方が一生懸命に勉強し努力している姿に感動しました。

- ・最後に一言

まだ、3月末から、こちらの作業所に勤務になったばかりで未熟ですが、これからは作業所の皆さんに支えられながら楽しく仕事をしていきたいと思います。



WAVE のうごき

12月

1日（土） 防災センター見学
 2日（日） ピアカン食事会
 8日（土） 障害者作品展
 11日（火） ガイドヘルパー研修
 12日（水） フェイス相談日
 13日（木） 誠光園訪問
 17日（月） ランチミーティング
 17日（月） 職員研修
 18日（火） 認定審査会
 21日（金） 発達障害相談員研修
 22日（土） 障害福祉団体連絡協議会
 25日（火） 職員会議
 27日（木） 仕事納め

1月

7日（月） 連合新春の集い
 9日（水） フェイス相談日
 9日（水） 仕事始め
 15日（火） 認定審査会
 16日（水） 集団指導
 17日（木） サポートグループ
 18日（金） 県庁訪問
 19日（土） 地域福祉連絡会
 23日（水） 誠光園訪問
 25日（金） 発達障害研修

28日（月）

前田さん送別会

2月

4日（月） 賀詞交換会
 7日（木） 作業所運営委員会
 13日（水） フェイス相談日
 16日（土） 地域福祉連絡会
 21日（木） サポートグループ
 22日（金） 相談支援事業所連絡会管理者会議
 25日（月） 作業所職員会議
 26日（火） 認定審査会

3月

7日（木） ピアサポーター養成研修
 13日（水） フェイス相談日
 14日（木） ピアサポーター養成研修
 21日（木） ピアサポーター養成研修
 23日（土） 障害福祉団体連絡協議会
 25日（月） ふらっと船橋理事会
 26日（火） 相談事業所連絡会例会
 28日（木） ピアサポーター養成研修
 28日（木） 自立支援協議会

4月

3日（水） 認定審査会
 10日（水） フェイス相談日
 22日（月） 職員会議
 23日（火） 認定審査会

会費納入のお願い

今年度の会費をまだお支払いいただけていない方、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、カンパなどを送っていただく際に、便利な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

世界に3人しかいないというソプラニスタの一人、岡本知高の歌を生で聴く機会がありました。彼の存在を知ったのは10年近く前のテレビ番組でしたが、そのジミー大西ばりのごっついけど人懐っこい容貌とRPGのキャラばりの絢爛豪華なコスチュームにはいつ見ても目を奪われます。このときはブッチーニの歌劇『トゥーランドット』のアリア『誰も寝てはならぬ』を歌ってくれたのですが、まあ、そのものすごい驚異的な迫力、歌舞伎役者ばりの目力と振り、圧倒的な声量と歌唱力にぶったまげました。琴線と涙腺がピンピン刺激されまくりました。まるっきり異次元の別世界に誘引され魅了され尽くした3分30秒でした。

T 2

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）

竹本園生様 竹本雅昭様

寺田節子様 WAVE スタッフ様

ヨゼフ会高木医院様

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

