



# ナビゲーション

じりつ    へ    の    みち    あん    ない  
自立への道案内



こんかい    りゅうじりつせいかつ    ねが    なんこうりゅうへい  
今回の「わたし流 自立生活」でインタビューをお願いしました「南光龍平」さんです

## もくじ

- じりつ    みち    だい    かい    なかむらてつお  
自立への道のり 第4回 (中村哲雄さん) ..... 2
- りゅうじりつせいかつ    だい    かい    なんこうりゅうへい  
わたし流 自立生活 第4回 (南光龍平さん) .. 6

- へんしゅうこうき  
編集後記 ..... 12

# 自立への道のり

## 第4回

今回は中村哲雄さんにインタビューをお願いしました。2回にわたって、生い立ちから、グループホームへの入居、間近に控える一人暮らしに向けての取り組みについて、そしてその後様子までをお話していただく予定です。今回、2回目の内容は、グループホーム～一人暮らしまでです。

### ～プロフィール～

|     |              |
|-----|--------------|
| 名前  | 中村 哲雄        |
| 年齢  | 30歳          |
| 障害名 | 脳性マヒ         |
| 所属  | 障害者活動センター赤おに |
| 趣味  | カラオケ         |



### ～家探し～

松崎：インタビュー2回目ということでよろしくお願ひします。新しいお家がみつかつて、引っ越しもされたんですね。

中村：そうです。

松崎：一人暮らしを始めるまでに準備をしたこととかを今日はお聞きしたいんですけど、家探しはどんな感じでしたか？すぐにみつかりましたか？

中村：近所の人とかよくしてくれたから、初めは、今まで入っていたグループホーム「ひまわり」の近くで見つけるつもりやった。不動産屋さんを3軒回った。1軒目で、どういう風な家がいいか書き出してお店の人に見てもらって、ILPで書き出した。1戸目がその背戸口で

あったんやけど2LDKとか、風呂、トイレ別とかの条件をクリアしたけど、そのマンションの玄関に3段ぐらいの階段があった。他に見たところは西脇にあってんけど、オートロックは以前に友達の家へ行った時にオートロックで開けて座って行こうとしたらもう鍵閉まった状態やから。僕は基本的には一人で外出とか多いから1人で出入り出来る家をさがして、クリアしてもその中はちょうど真ん中の部屋が空いてて車いす置いたら通行が出来ないから、そこもまあなつて。あとは、インターネットで見て賃貸の住宅の人に「ここはどうですか？」とか「ここは階段があります。」とか「ここは空いてないです。」とか、そんなんがあつてけっこう探した。

まつざき ながよし か み  
松崎：長吉とか加美とかもありそうだったけれども、  
かよ とお  
通うのが遠くなるからということですか？

なかむら けんさく はん い ひがしすみよし く い  
中村：はい。ほんで、検索する範囲に東住吉区も入  
きてたなべ  
れてみようということになって、北田辺のマ  
しょうかい  
ンションを紹介されたけど、5階で通路が狭  
かいた  
かった。部屋は良かったけど。

まつざき じっさい い  
松崎：実際に行ってみないとわからないですよ。ね。  
なんけん ぶっけん み い  
何軒ぐらい物件を見に行きましたか？

なかむら こ  
中村：6戸かな。

まつざき いえさが くらう たくさん み  
松崎：家探しはかなり苦労されたというか沢山見て  
まわ  
回られたんですね。

なかむら いえさが とき おな さぎょうじょ しょうがいしゃ いえ み  
中村：家探しの時に、同じ作業所の障害者の家も見  
い  
に行った。

まつざき なんけん い  
松崎：何軒ぐらい行っただけですか？

なかむら けん けんめ ひと まえ ほうもん ひと ひとり  
中村：2軒。1軒目の人は前に訪問した人の一人や  
ま ど わ はい  
って間取りは分かってたけど、入るのがスロ  
やまがた のぼ  
ープじゃない山型のタイルやった。登れるけ  
どもしこけたらどうするねん。という感じや  
けんめ ひと ところ  
った。2軒目の人の所はスロープがあったけ  
つね ひら  
どスロープはあるのに、常に開くドアがスロ  
はんたいがわ はい  
ープの反対側のドアやから、入ったらオート  
ロックやからしんどいなあって。

まつざき けんがく い いえ  
松崎：見学に行っってこういう家やったらしんどいな  
わ  
ということが分かったということですね。

まつざき ひ こ  
松崎：いつ引っ越したんですか？

なかむら がつ なかごろ いえ き がつ にち ひ  
中村：9月の中頃に家は決まって、9月30日に引っ  
こ  
越した。

まつざき さいしゅうてき き いえ さいしょ きぼう  
松崎：最終的に決まった家は、最初に希望されてい  
ばしょ す ごち  
た場所ではないですけど、住み心地はどうで  
すか？

なかむら す いえ ひろ でんどう お  
中村：住みやすくていいなって。家が広くて電動を置  
じゃま いえ む どうし  
いてても邪魔にならないし、家が向かえ同士  
ま なか かいだん どりつ  
にあって真ん中が階段やから、なんか独立し  
へ や かい ひろ  
てるような部屋でベランダも1階やから広い。

まつざき くるま そと お  
松崎：車いすは外に置けるんですか？

なかむら ひとり よる で とき なか あ  
中村：一人で夜出ない時は中に上げてもらってるけ  
は とき そと お  
ども晴れてる時は外に置いてることもある。



げんかん そと くるま お ひろ  
玄関の外に車いすを置ける広いスペースがある

まつざき ま ど かん  
松崎：間取りはどんな感じですか？

なかむら げんかん はい みぎ おく  
中村：玄関を入ったら右にキッチンあってその奥に  
ふろ げんかんはい ひだり  
お風呂があって、玄関入って左にトイレがあ  
って11畳の部屋がある。そこにベッドとか  
じょう へ や  
冷蔵庫とかタンスとかを置いて、クローゼッ  
れいぞうこ お  
トがあって、ベランダがあってベランダに  
せんたくき お ちよすい  
洗濯機を置いている。貯水タンクがあるから。  
すいどうや ねん かい てんけん とき つうこう  
水道屋が2年に1回ぐらい点検する時に通行  
されるみたい。

まつざき きょうよう せつび てん  
松崎：マンションの共用の設備があるからたまに点  
けん とき さぎょう ひと へ や はい く  
検する時に作業する人が部屋に入ってくるこ  
とがあるってことですか？

なかむら ちよすい み  
中村：はい。ベランダに貯水タンクが見える。

まつざき けっこうひろ へ や す  
松崎：結構広い部屋に住んではるんですね。ちょっ  
とうらやましいです。



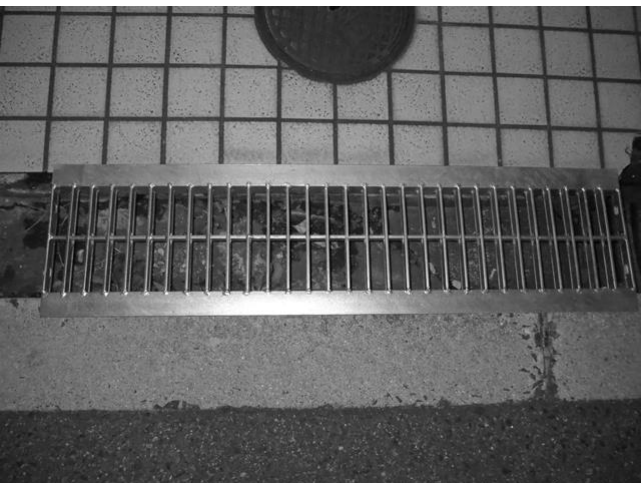
じょう ひろ  
ワンルームですが11畳もありとても広いです



せんたくき ひだりおく ちよすい  
ベランダの洗濯機の左奥が貯水タンクです



ふろ て  
お風呂の手すり



いりぐち みぞ かいしょう  
入口の溝を解消するために  
じ ひ せっち  
自費で設置したグレーチング

ひ こ か もの やくしょ てつづ  
～引っ越し（買い物や役所の手続き）～

まつざき ひ こ たいへん  
松崎：引っ越しは大変でしたか？

なかむら おや き じぶん もの  
中村：親が来てくれたり、ひまわりに自分の物って

そんなになかったから、もうほとんど買って

はんにゆう おお あたら か  
搬入が多かった。新しく買ったものは、ベ

ッドとかコタツ、じゅうたんとかしよっきだな

ンスとテレビ。座椅子。

まつざき いえ ゆか せいかつ か もの  
松崎：家では床で生活してるんですね。買い物はど

んな感じで行ったんですか？

なかむら じぶん い  
中村：自分でこんなんがいいとかは言うたけど、ほ

とんど親が行ってくれて。

まつざき やくしょ てつづ だれ い  
松崎：役所の手続きとかは誰かと行ったんですか？

なかむら い  
中村：ナビのスタッフと行ってます。

まつざき かん てつづ  
松崎：どんな感じの手続きですか？

なかむら ゆうびんきょく じゅうしょへんこう い く やくしょ  
中村：郵便局の住所変更に行ったり、区役所に

じゅうみんひょう もら い ほかに ほけんしょう

住民票を貰いに行ったり、他には保険証や

いりょうしょう じゅうしょへんこう ぎょうしや

医療証とかの住所変更とかもやった。業者

に ふろ て もら みつ  
風呂の手すりをつけて貰って、その見積も

りを 区役所に出しに行ったりした。銀行の

つうちょう つく おも  
通帳も作ろうかと思ってる。ひまわりではチ

ーフに任せきりやったから。

まつざき てつづ とし かん  
松崎：いろんな手続きの時にどう感じましたか？

なかむら おも  
中村：ややこしいなって思った。

まつざき しゅうかん た しょくじ  
松崎：まだ2週間ぐらいしか経ってないけど、食事

はどうしてますか？

なかむら いま かえ ほん かんが  
中村：今まではひまわりに帰ってもご飯は考えなく

ても作ってくれてたけど、今は自分で考えて

なにつく かん ちょうりき ぐ  
何作ろうかなという感じ。まだ、調理器具と

かあんまりないから、この前両手鍋を買った。

なに つく か  
何か作ってるやつを買ってきたり、レトルト

の カレーとか。米びつと炊飯器はあるけど、

まだお米は買ってないから今はレトルトのご

はん た  
飯を食べてる。

まつざき つく  
松崎：ヘルパーさんに作ってもらうこととかは？

なかむら あたた こと ぎょうざ さけ  
中村：温める事とかやってもらったり、餃子や鮭を

焼いてもらったりしてる。

まつざき か もの  
松崎：買い物はどうしてるんですか？

なかむら りょういく くんれん しゅう かい い  
中村：療育センターの訓練に週3回行ってるから、  
その帰りにライフに寄って買い物したりして  
る。

まつざき か もの ひとり い  
松崎：買い物は一人で行ってるんですか？

なかむら りょういく い とし  
中村：療育センターに行ってる時は、ヘルパーさんと  
そこで待ち合わせて一緒に行ってる。

まつざき じかんたい き  
松崎：ヘルパーさんはどんな時間帯に来てもらって  
るんですか？

なかむら あさ じかん よる じかん じかん じかん  
中村：朝1時間。夜は3時間とか1.5時間～2時間。

まつざき かいご じかんすう た  
松崎：介護の時間数は足りてますか？ヘルパーさん  
には買い物とか調理以外でどんな介護をして  
もらってますか？

なかむら じかんすう た ふろ  
中村：時間数は足りてる。ヘルパーさんにはお風呂を  
洗ってもらったり背中洗ってもらったり、  
せんたくもの ほ  
洗濯物を干したりたたんでももらったり、掃除  
とかもやってもらってる。大きい物を買いに  
い とき いっしょ い じぶん  
行く時にも一緒に行ってもらってる。自分で  
は持たれへんから。

まつざき かね かんり  
松崎：お金の管理はどうされてますか？

なかむら いま おや つうちょうつく  
中村：今は親にももらったりしてる。通帳作っ  
たら自分で管理する予定にしています。

まつざき せいかつ とき ちが  
松崎：グループホームで生活してた時と違って、  
ひとりぐ ところ ところ  
一人暮らしのいい所はどんな所ですか？

なかむら はん とき す み ふろ  
中村：ご飯の時に、好きなテレビが見れたり、お風呂  
なんじ はい おこ ひとり じかん  
も何時に入っても怒られない。一人の時間が  
ふ 増えたからテレビばかり見てる。友達もた  
まに呼んだりしてる。



き い ざい す  
お気に入りの座椅子で

まつざき ふ あん こま こと  
松崎：不安とか困ってる事がありますか？

なかむら な いま  
中村：だんだん慣れてきたけど、今までもほとんど  
ひとり  
一人でやってきたから、逆にヘルパーさんの  
ほう  
方から、「こんなんはヘルパーに頼んだらええ  
ねんで」とかいうてくれたりする。一人の時間  
ふ が増えたから当たり前やけど寂しい。夜中に  
め さ ね  
目が覚めて寝られへんかったこともある。親  
と とき じぶん しろ  
が泊まってくれた時に「自分の城ができたな  
あ」って言われた。それまでそんな会話とか  
してなかったから、言うてくれた言葉が嬉し  
かった。

まつざき うち ひと よろこ  
松崎：お家の人も喜んでるんでしょうね。

なかむら すご い おも  
中村：凄いて言うてる。まさかやるとは思ってた  
りょうしん わか ひとりぐ  
かったって。両親は若いときに一人暮らしと  
か、してなかったみたいやから、こうやって  
すご い く  
して凄いなあって言うてくれた。ナビに来る  
までは、僕が言うてもなかなか伝わらんかっ  
て。ナビの存在で、すごく安心してくれた。家  
さが じゅんぴ ひとり  
探しとかの準備は、なんでもかんでも一人で  
せなあかんで思ってたから。

まつざき いえ ひと きょうりよく り かい わり  
松崎：家の人の協力っていうか理解があると割と  
スムーズに進みますね。

まつざき こんご い ところ  
松崎：今後どこか行きたい所や、してみたいことは  
ありますか？

なかむら ともだち とつとり ひとりりょうこう あ い  
中村：友達が鳥取におるから、一人旅行で会いに行き  
たいなと思ってる。

まつざき きょう  
松崎：今日はありがとうございました。



ようす  
インタビューの様子

# わたし流自立生活

## 第4回

このコーナーは、一人暮らしをしている自立障害者にスポットを当て、自立までの経緯、動機、不安だったこと、困ったこと、自立生活で工夫していること、今の楽しみ、将来の夢などについて語ってもらいます。現在、自立に向けて取り組まれている皆さんには、ぜひ、参考にしていただければと思います。

### ～プロフィール～

|                                                               |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| なまえ<br><b>名前</b><br>しょうがいめい<br><b>障害名</b><br>しゅみ<br><b>趣味</b> | なんこう りゅうへい<br><b>南光 龍平</b><br>のうせい<br><b>脳性マヒ</b><br>りょこう<br><b>旅行</b> |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|



### ～生い立ち（大学入学まで）～

松崎：今日は、南光さんの生い立ちから自立までの経緯とか、これから障害者に伝えていきたいことなどをお聞きしたいと思います。よろしくをお願いします。

松崎：南光さんがお生まれになってから、学校に行かれていた頃のことまでを簡単にお願いします。

南光：産まれたのは福井県敦賀市。今、原発問題がある所。そこに3歳ぐらまでおった。生まれた時は8ヶ月の未熟児で、でも障害があるとは分からなくて、3歳の時に大阪大学の医がくぶ びょういん しんさつ う はじ 学部の病院で診察を受けて、そこで初めて のうせい しょうがいめい つ ようちえん 脳性マヒという障害名が付いた。幼稚園には い しょうがっこう しゅうがく ゆうよ ねんおく 行ってなくて、小学校は就学猶予で1年遅れ さいようごがっこう しけん う とうじ しょうがいしゃ て、堺 養護学校の試験を受けた。当時、障害者 はようごがっこう い あ まえ かんが は養護学校へ行くというのが当たり前 の考 え方やった。

松崎：今でも特に地方では変わってないですね。

南光：逆に言えば、その頃は養護学校に行けた方が

まだ良かった。僕の同級生には就学猶予で何年間も学校へ行けなかった人が何人もおった。小学校は6年間、中学校3年は養護学校へ行ってた。ほんでな、養護学校に高等部もあったけど、このまま高等部へ行ってもいいんかなって考えて、今やったら違う意味で迷ってると思うんやけども、ちょっとでも自分のことは自分で出来るようになるという気持ちがとても強くて、しっかり訓練してしょうがい かる うえ しごと み 障害も軽くしてその上でなんとか仕事を見つけて生きていけたらいいなと思ったんですわ。それで、更生施設の機能訓練課に行った。そこでは、ちょっとは歩きやすくなったりとか喋りやすくなったりするけども、結局はしょうがいしゃ か けんじょうしゃ 障害者であることには変われへん。健常者と おな さぎょう で き 同じように作業が出来るようになるとか、そういうことはないやんか。そこでもまた考えて、それやったら学校に戻って勉強を頑張つて、頭のほうで健常者に負けないように

まつざき      じっか      じりつ      おも  
松崎：実家から自立しようと思ったきっかけはなん  
だったんですか？



なんこう けっこん  
南光：結婚やね。

まつざき けっこん いた けい い き  
松崎：結婚に至るまでの経緯をお聞きしたいんです  
が、奥さんと知り合ったきっかけは？

なんこう し あ ぼく さかい  
南光：知り合ったきっかけというのは、僕が堺にあ  
った身体障害者福祉センターに入ってた時。

まつざき し せつ  
松崎：施設ですか？

なんこう こうせい し せつ しょうがい すこ こくふく じぶん  
南光：更生施設。障害を少しでも克服して、自分の  
ことは少しでも出来るようになりますよ。

という、そういう施設があった。17歳から  
3年3ヶ月おったんやけども、今の嫁はんは  
そこでリハビリをやってた。

まつざき し あ は た ち  
松崎：じゃあ、はじめて知り合われたのは20歳ぐ  
らいってことですよ？

なんこう ぼく さい おく ぼく さいうえ  
南光：僕はまだ17歳。奥さんは僕より6歳上やか  
ら23歳かな。でもそれからずーと間が空い  
て、たまたま寒い日に首が痛くなって、身障  
センターの付属病院に行ってみたら、今の嫁  
はんもちょうど同じ病院に来てた。10何年  
ぶりかで再会した。

まつざき つ あ  
松崎：ずっとお付き合いがあったわけじゃないんで  
すね。

なんこう かのじょ しょくぎょうくんれんこう いえ かよ  
南光：彼女は職業訓練校も家から通うのではなく  
て、近くに文化住宅を借りて一人暮らしやっ  
てた。それから遊びにおいでということにな  
って、それで仲良くなった。僕が35歳で嫁が  
40歳ちょうどやった。

まつざき  
松崎：どちらからプロポーズされたんですか？

なんこう いちおう ぼく いっしょ い  
南光：一応は僕。「一緒に生きていきましょう」って。

でも、それからが大変で、うちの親父が  
しょうがいしゃ り かい おや い  
障害者を理解しない親で、ヘンコでなんぼ言  
うても「お前なんか結婚出来るか」とか  
「障害者が結婚なんて考えるもんちゃう」と  
か言うだけで全然会ってもくれず。姉に相談  
しても尻込みするような感じで「やっぱり  
し せつ せいかつ ほう  
施設とかで生活していく方がええんちゃう  
か」と言われた。相談してた身障センターの

しやちょう おや じ せつとく でんわ  
所長が、うちの親父に説得の電話をかけてく

れたんやけど「そんなの関係ないわ！」と切ら  
れたりして。それやったら僕ら二人でやって

いこうということで、住むところをいろいろ  
さが ある さいわ む おや さいしょ  
探し歩いた。幸い向こうの親は最初のうちは  
はんたい ぼく ほんき かんが  
反対やったけど、僕らが本気になって考えて、  
がんば 頑張っ

ていこうとしているということをつ分か  
ってくれて、うちの親父が反対してるから  
おもてだ さんせい い いえさが  
表立って賛成とは言ってなかったけど、家探  
しを手伝ってもらった。そのおかげもあって、

ボロボロやったけどもなんとか、我孫子の  
やまのうち ぶんかじゅうたく か で き ぼく  
山之内で文化住宅を借りることが出来た。僕  
だま じぶん にも つ くるま つ  
は黙って自分の荷物を車いすに積めるだけ  
つ すこ すこ はこ  
積んで、少しずつ少しずつ運んでいった。そ  
ころ くるま お ある  
の頃は車いすを押して歩いてたからね。それ  
ひ い かん いえ  
である日サヨナラや〜。って言う感じで家を  
で 出た。

まつざき けっこん とう かんけい  
松崎：結婚されてからお父さんとの関係はどうなっ  
たんですか？

なんこう いえ か ふたり せいかつ げつ  
南光：家を借りて二人で生活しだして1ヶ月ぐらい  
してから「こうやって生活してます」という  
ことをハガキに書いて送ったら、1週間もせ  
んにょうび とつぜんたず おこ  
んうちの日曜日に突然訪ねてきた。怒られる  
おも いえ みわた  
んかなと思ったんやけど、家を見渡して「な  
んとかやっとなるやないか」ということで認め  
てくれたっていうか、それまで、あれだけ反対  
してたのが、ほんまになんやったんやろうみ  
たいな感じやった。

まつざき な はなし  
松崎：なんか泣ける話ですね。

なんこう な わら  
南光：泣けるというか笑ってしまう。

まつざき とう い じ  
松崎：お父さんも意地になってたというところもあ  
ったんですかね。

なんこう しょうがい せいかつ で き  
南光：障害があってもこうやったら生活が出来ると  
いう情報が全くなかったというか、それに  
き みみ も しょうがいしゃ けっこん  
聴く耳を持たんかったから。「障害者は結婚  
で き おも こ  
なんか出来るわけがない」という思い込み。



まつざき おやじ い おおさか ひとりぐら  
松崎：うちの親父も言ってましたね。大阪で一人暮らしがしたいって言ったら「雲を掴むような話をするのは止めろ。そんなの無理に決まるとるやないか」と。

なんこう げつ いっかい き  
南光：それからは、1ヶ月に一回来てくれるようになって、一升瓶を真ん中に置いて何か食べたりの飲んだりしてた。

まつざき しょうわ かん  
松崎：なんか昭和な感じがいいですね。そういう話っていいですね。分かり合えたみたいなの。たぶんお父さんはすごく嬉しかったんじゃないですかね。そうやって毎月来はるってことは。1人で寂しいというのもあったんかもしれないですけど。

なんこう わ あ  
南光：分かり合えたかどうかはわからんなあ。

まつざき なんこう じりつ いきお  
松崎：南光さんの自立っていうのはかなり勢いがあったというか、結婚という目標があったからなんですね。自立生活を求めてっていう感じではなく、結婚したいから一緒に住むということを出るっていう。

なんこう ねん まえ  
南光：もう27年も前やからねえ。

まつざき けっこん くろばなし  
松崎：結婚されてから苦労話とかありますか？

なんこう おやじ のうこうそく ひとりぐ  
南光：親父の脳梗塞のことかなあ。一人暮らししててんけど電話をかけても出ないから、嫁さんとヘルパーさんが見に行ったら倒れてて、救急車で近くの病院へ運んだ。1回目の入院の時は比較的軽かったから、なんとか戻ってまた一人で生活してた。でも、料理とか出来へんから宅食も頼んだんやけども「あんなもんうまない」っていうから、嫁さんがヘルパーさんに頼んで料理を作って運んでた。そんな生活が半年ぐらい続いたかなあ。そのうちまた、もう1回（脳梗塞の発作を）やってしまった。今回はアカンと思ったから、身障センターに頼んで入院の手続きをして、姉にも来てもらって入院するように説得してくれた。いよいよ入院するということまできてたん

おれ いや い だ  
やけど、やっぱり、「俺は嫌や」と言い出して、結局、入院せえへんでまた発作を起こした。今度はもうそんなこと言うてる場合ちゃうから、家の近くの病院に入院させて、僕も嫁もほぼ毎日ぐらい行ったりしてたんやけど、半年ぐらい入院して亡くなった。

まつざき じぶん どう ほう  
松崎：自分たちのことよりも、お父さんのことの方が大変だったってことですか？

なんこう  
南光：そうやなあ。

まつざき おく けんか  
松崎：ちなみに奥さんとは喧嘩されることもあるんですか？

なんこう けんか わか おお  
南光：喧嘩はしょっちゅうやけど、別れるような大喧嘩はしたことないわ。

まつざき いっしょ せいかつ たの かん  
松崎：一緒に生活してて楽しいと感じるのはどんな時ですか？

なんこう たが あか ぼく しごと  
南光：お互い明るいなあ。僕は仕事やってたし、彼女の語り部をやってお互いに自分のやりたいことやってたからね。それが良かったかなと思うよ。彼女は今も語り部をしてこの8月にも奈良県で「わたぼうし音楽祭」というのがあったんやけど、自分で詩を書いてNHK賞と奈良市長賞をもらった。

まつざき とき なんこう いっしょ い  
松崎：そういう時は南光さんも一緒に行かれるんですか？

なんこう おお たいかい とき い  
南光：大きな大会の時は行くよ。



おく いっしょ りょうさき い せ ふたみうらめおといわ  
奥さんと一緒に旅行先の伊勢の二見浦夫婦岩で

## ～ヘルパーさんとの関係～

まつざき いま せいかつ なか かん  
松崎：今の生活の中でヘルパーさんはどういふ感じ  
き じかんすう た  
で来てはるんですか？時間数が足りないこと  
はないんですか？

なんこう た よめ  
南光：だんだん足りなくなってきた。嫁よりかは  
ぼく ほう かい ご  
僕の方が介護がいるようになった。

まつざき やくしょ そうだん  
松崎：役所にはまだ相談されてないんですか？

なんこう い おも ねんまえ  
南光：ぼちぼち言わなアカンなと思ってる。2年前  
はまだほとんど介護はいらんような感じやっ  
かん かい ご かん  
たんやけども、ほんまにこの2年ぐらゐの間  
ねん あいだ  
にかなり機能が低下してきて、いったん座り  
き の う てい か すわ  
込んだら立ち上がれない。ものすごく頑張ら  
こ た あ がんば  
ないと。体の左半分がしびれてるっていう  
からだ ひだりはんぶん  
か、前に松崎さんから教えてもらった言葉や  
まえ まつざき おし ことば  
ぼく しゃくねつかん ひじ て こう あし  
けど僕も灼熱感がある。肘とか手の甲とか足  
のかかとか神経が止まってるというかそう  
しんけい と  
いう所が痛い。色んな薬飲んだり、漢方薬も  
ところ いた いろ くすり の かんぼうやく  
飲んでるんやけどね。なかなか「これ」って  
の  
いうのはないよね。

まつざき なんこう かんけい  
松崎：南光さんなりに、ヘルパーさんとの関係でい  
かんけい たも  
い関係を保つコツはありますか？

なんこう かんけい  
南光：いい関係ではなくて、アカンかったことでも  
ええかな？2、3か月前に新しいヘルパーさ  
げつまえ あたら  
んがきて、年配の人で、やっぱり年配の人っ  
ねんばい ひと ねんばい ひと  
て障害者に対して「なんかやってあげなアカ  
しょうがいしゃ たい  
ン」という考え方があるやんかな一般的に。  
かんが かた いっぱんでき  
それで「プレーリーくん」っていうコルセッ  
つ はず  
トを着けたり外したりしてもらうんやけど、  
つ と き せなか  
付けてもらう時にたぶん背中 of ベルトがねじ  
おも う ま で き  
れてたんやと思う。上手いこと出来へんくて、  
ひとり い  
一人でぶつぶつ言いながらやってる。それで  
ぼく  
僕が「どうなってるんですか？」って3回ぐ  
かい  
らい聞いても何も言わないねん。自分勝手に  
き なに い じぶんかって  
やってるから腹立ってきてな。「ちゃんと聞い  
はらだ き  
てください」って言うて怒った。あとで責任者  
い おこ せきにんしゃ  
のひと き い き  
の人が来て「すみません」と言いに来たんや

はなし  
けども、話をしてみたら、そのヘルパーさん  
ぼく ひと きら おこ う  
は僕がその人を嫌いやから、怒ったという受  
と かた  
け取り方をしてたらしくて、もちろんそうい  
うことじゃなくて、ちゃんと僕の言うたこと  
き こた せなか  
を聞いて応えてほしかっただけやねん。背中  
ほう ぼく み なに  
の方やから僕は見えないから何がどうなっ  
てるか教えてくれたら、ちゃんとやり方を伝え  
るのに、それをやってくれへんかったことに  
はら た おこ つた  
腹を立てて怒ってしまったということ伝え  
た。責任者の人は昔から障害者に関わりもあ  
せきにんしゃ ひと むかし しょうがいしゃ かか  
るし、自立生活センター職員もしてたから、  
じりつせいかつ しょくいん  
ぼく い わ はんこう  
僕の言うことも分かってくれて「それは南光  
さんの言うとおりのや」ということで、理解し  
てくれたんやけども。その時なんかやっぱり  
むずか かん げん しょうがい  
すごく難しいなあって感じた。言語障害が  
あっても、ちゃんと自分の言うたことをしっ  
じぶん い  
かり受けとめてやってほしい。誰でもそうや  
う だれ  
と思うけど、いくら一所懸命でも勝手にやら  
おも いっしょけんめい かって  
れたらねえ。おまけにこっちが言いたいこと  
へん う や  
を変に受け止められて。

まつざき なんこう と き よ  
松崎：南光さんとしては、その時どうすれば良かつ  
おも  
たと思いますか？

なんこう すこ い ば  
南光：もう少しゆっくり言うとか、その場合はグッと  
おさえて「あの時はこういうことを言いたか  
とき  
ったんですよ」っていうことを落ち着いてか  
お つ  
ら言えばよかったんかなあ。と思ってる。

## ～後輩の障害者に伝えたいこと～

まつざき こうはい しょうがいしゃ つた  
松崎：若い障害者に対して伝えたいことや、一緒に  
いっしょ  
出来たらいいな、と思うことはありますか？  
で き おも

なんこう み おも だんかい  
南光：見つけられたらいいなと思ってる段階。やっ  
ねんまえ ようつい しょう お  
ぱり2年前に腰椎すべり症でベッドから起  
いた じょうたい  
きるのも痛いぐらゐの状態になってしまっ  
しごと かんけい や  
て、仕事もその関係で辞めてしまったんでね。  
ほんとう さぎょうじょ わか しょうがいしゃ  
本当はもうちょっと作業所でも若い障害者  
はなし で き かつどう  
とかと話が出来るクラブ活動をやっていこ

うと話を<sup>はなし</sup>して<sup>とちゅう</sup>た途中<sup>ぼく</sup>やったしね、僕<sup>ぼく</sup>とした  
らそれが<sup>ざんねん</sup>すごく残念<sup>ざんねん</sup>やし。

まつざき <sup>しょうがいしゃ</sup> 障害者<sup>たいせつ</sup>として<sup>おも</sup>大切に<sup>おし</sup>している<sup>おし</sup>思い<sup>おし</sup>を<sup>おし</sup>教えて<sup>おし</sup>く  
ださい。

なんこう <sup>しゃかい</sup> 社会<sup>おこ</sup>に怒<sup>とき</sup>る<sup>おこ</sup>時には怒<sup>おこ</sup>りましよう。かな？

まつざき <sup>こえ</sup> 声<sup>あ</sup>を<sup>あ</sup>上げて<sup>あ</sup>いかなあ<sup>あ</sup>かんとこは<sup>あ</sup>上げて<sup>あ</sup>いかな  
アカンよ。と、その<sup>わか</sup>へん<sup>しょうがいしゃ</sup>を<sup>つた</sup>若い<sup>つた</sup>障害者<sup>つた</sup>に<sup>つた</sup>伝え  
て<sup>つた</sup>いかな<sup>つた</sup>アカン<sup>つた</sup>ところ<sup>つた</sup>でも<sup>つた</sup>ある<sup>つた</sup>んです<sup>つた</sup>か<sup>つた</sup>ね？

なんこう <sup>そう</sup> やねえ。

まつざき <sup>いっしょ</sup> 一緒<sup>わか</sup>に<sup>しょうがいしゃ</sup>やり<sup>わか</sup>たい<sup>しょうがいしゃ</sup>こと<sup>わか</sup>って<sup>わか</sup>いう<sup>わか</sup>か、<sup>わか</sup>若い<sup>わか</sup>障害者<sup>わか</sup>  
に<sup>わか</sup>受け<sup>わか</sup>継<sup>わか</sup>いで<sup>わか</sup>ほしい<sup>わか</sup>ことは<sup>わか</sup>あり<sup>わか</sup>ます<sup>わか</sup>か？

なんこう <sup>たと</sup> 例<sup>ひと</sup>え<sup>ひと</sup>ば、<sup>ひと</sup>ちゅう<sup>ひと</sup>ぶ<sup>ひと</sup>で<sup>ひと</sup>は<sup>ひと</sup>一<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>障<sup>ひと</sup>害<sup>ひと</sup>者<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>自<sup>ひと</sup>立<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>  
き<sup>ひと</sup>っ<sup>ひと</sup>か<sup>ひと</sup>け<sup>ひと</sup>に、<sup>ひと</sup>別<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>障<sup>ひと</sup>害<sup>ひと</sup>者<sup>ひと</sup>も<sup>ひと</sup>そ<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>影<sup>ひと</sup>響<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>受<sup>ひと</sup>けて<sup>ひと</sup>  
じ<sup>ひと</sup>り<sup>ひと</sup>つ<sup>ひと</sup>む<sup>ひと</sup>ち<sup>ひと</sup>から<sup>ひと</sup>つ<sup>ひと</sup>わ<sup>ひと</sup>か<sup>ひと</sup>  
自<sup>ひと</sup>立<sup>ひと</sup>に<sup>ひと</sup>向<sup>ひと</sup>けて<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>力<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>付<sup>ひと</sup>ける<sup>ひと</sup>。そ<sup>ひと</sup>れ<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>ま<sup>ひと</sup>た<sup>ひと</sup>若<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>  
障<sup>ひと</sup>害<sup>ひと</sup>者<sup>ひと</sup>が<sup>ひと</sup>見<sup>ひと</sup>て、<sup>ひと</sup>グ<sup>ひと</sup>ル<sup>ひと</sup>ー<sup>ひと</sup>プ<sup>ひと</sup>ホ<sup>ひと</sup>ー<sup>ひと</sup>ム<sup>ひと</sup>に<sup>ひと</sup>入<sup>ひと</sup>った<sup>ひと</sup>り<sup>ひと</sup>。  
そ<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>繋<sup>ひと</sup>がり<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>作<sup>ひと</sup>っ<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>き<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>ん<sup>ひと</sup>な<sup>ひと</sup>あ<sup>ひと</sup>と<sup>ひと</sup>思<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>。  
こ<sup>ひと</sup>れ<sup>ひと</sup>か<sup>ひと</sup>ら<sup>ひと</sup>も<sup>ひと</sup>そ<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>こ<sup>ひと</sup>と<sup>ひと</sup>を<sup>ひと</sup>大<sup>ひと</sup>切<sup>ひと</sup>に<sup>ひと</sup>や<sup>ひと</sup>っ<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>き<sup>ひと</sup>  
たい<sup>ひと</sup>と<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>か、<sup>ひと</sup>や<sup>ひと</sup>っ<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>い<sup>ひと</sup>っ<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>ほ<sup>ひと</sup>しい<sup>ひと</sup>と<sup>ひと</sup>思<sup>ひと</sup>う<sup>ひと</sup>。  
自<sup>ひと</sup>分<sup>ひと</sup>の<sup>ひと</sup>こ<sup>ひと</sup>と<sup>ひと</sup>だ<sup>ひと</sup>け<sup>ひと</sup>で<sup>ひと</sup>終<sup>ひと</sup>わ<sup>ひと</sup>り<sup>ひと</sup>じ<sup>ひと</sup>ゃ<sup>ひと</sup>な<sup>ひと</sup>く<sup>ひと</sup>て<sup>ひと</sup>。

まつざき <sup>わか</sup> さら<sup>わか</sup>に<sup>わか</sup>ま<sup>わか</sup>た、<sup>わか</sup>若<sup>わか</sup>い<sup>わか</sup>障<sup>わか</sup>害<sup>わか</sup>者<sup>わか</sup>も<sup>わか</sup>次<sup>わか</sup>の<sup>わか</sup>世<sup>わか</sup>代<sup>わか</sup>に<sup>わか</sup>繋<sup>わか</sup>げ<sup>わか</sup>て  
い<sup>わか</sup>く<sup>わか</sup>と<sup>わか</sup>い<sup>わか</sup>う<sup>わか</sup>こ<sup>わか</sup>と<sup>わか</sup>す<sup>わか</sup>ね<sup>わか</sup>。

なんこう <sup>いしき</sup> そう、<sup>せいかつ</sup>そ<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>を<sup>い</sup>意<sup>い</sup>識<sup>い</sup>して<sup>い</sup>生<sup>い</sup>活<sup>い</sup>して<sup>い</sup>生<sup>い</sup>きて<sup>い</sup>る<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>  
が<sup>い</sup>結<sup>い</sup>果<sup>い</sup>的<sup>い</sup>に<sup>い</sup>そ<sup>い</sup>う<sup>い</sup>な<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>く<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>や<sup>い</sup>と<sup>い</sup>思<sup>い</sup>う<sup>い</sup>。<sup>い</sup>毎<sup>い</sup>日<sup>い</sup>  
毎<sup>い</sup>日<sup>い</sup>、<sup>い</sup>目<sup>い</sup>く<sup>い</sup>じ<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>立<sup>い</sup>て<sup>い</sup>て<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>う<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>で<sup>い</sup>は<sup>い</sup>な<sup>い</sup>い<sup>い</sup>  
け<sup>い</sup>ど<sup>い</sup>。<sup>い</sup>や<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>ぱ<sup>い</sup>り<sup>い</sup>、<sup>い</sup>結<sup>い</sup>果<sup>い</sup>が<sup>い</sup>違<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>く<sup>い</sup>る<sup>い</sup>と<sup>い</sup>思<sup>い</sup>う<sup>い</sup>か<sup>い</sup>  
ら<sup>い</sup>。<sup>い</sup>誤<sup>い</sup>解<sup>い</sup>を<sup>い</sup>恐<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>ず<sup>い</sup>に<sup>い</sup>言<sup>い</sup>う<sup>い</sup>と、<sup>い</sup>魅<sup>い</sup>力<sup>い</sup>の<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>  
障<sup>い</sup>害<sup>い</sup>者<sup>い</sup>に<sup>い</sup>な<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>ほ<sup>い</sup>しい<sup>い</sup>と<sup>い</sup>思<sup>い</sup>う<sup>い</sup>。<sup>い</sup>や<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>ぱ<sup>い</sup>り<sup>い</sup>周<sup>い</sup>り<sup>い</sup>  
の<sup>い</sup>人<sup>い</sup>達<sup>い</sup>を<sup>い</sup>引<sup>い</sup>き<sup>い</sup>付<sup>い</sup>け<sup>い</sup>て<sup>い</sup>い<sup>い</sup>く<sup>い</sup>よ<sup>い</sup>う<sup>い</sup>な<sup>い</sup>。<sup>い</sup>巻<sup>い</sup>き<sup>い</sup>込<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>で<sup>い</sup>  
い<sup>い</sup>け<sup>い</sup>る<sup>い</sup>よ<sup>い</sup>う<sup>い</sup>な<sup>い</sup>。<sup>い</sup>僕<sup>い</sup>自<sup>い</sup>身<sup>い</sup>、<sup>い</sup>ど<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>け<sup>い</sup>出<sup>い</sup>来<sup>い</sup>て<sup>い</sup>る<sup>い</sup>か<sup>い</sup>  
わ<sup>い</sup>か<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>け<sup>い</sup>ど<sup>い</sup>ね<sup>い</sup>。<sup>い</sup>そ<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>が<sup>い</sup>、<sup>い</sup>制<sup>い</sup>度<sup>い</sup>の<sup>い</sup>な<sup>い</sup>い<sup>い</sup>時<sup>い</sup>代<sup>い</sup>か<sup>い</sup>  
ら<sup>い</sup>魅<sup>い</sup>力<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>障<sup>い</sup>害<sup>い</sup>者<sup>い</sup>が<sup>い</sup>中<sup>い</sup>心<sup>い</sup>に<sup>い</sup>な<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>周<sup>い</sup>り<sup>い</sup>の<sup>い</sup>健<sup>い</sup>  
常<sup>い</sup>者<sup>い</sup>と<sup>い</sup>か<sup>い</sup>同<sup>い</sup>じ<sup>い</sup>仲<sup>い</sup>間<sup>い</sup>を<sup>い</sup>作<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>き<sup>い</sup>て、<sup>い</sup>そ<sup>い</sup>れ<sup>い</sup>が<sup>い</sup>  
障<sup>い</sup>害<sup>い</sup>者<sup>い</sup>運<sup>い</sup>動<sup>い</sup>に<sup>い</sup>繋<sup>い</sup>が<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>き<sup>い</sup>た<sup>い</sup>。<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>色<sup>い</sup>々<sup>い</sup>な<sup>い</sup>  
か<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>い<sup>い</sup>課<sup>い</sup>題<sup>い</sup>は<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>る<sup>い</sup>け<sup>い</sup>ど、<sup>い</sup>一<sup>い</sup>応<sup>い</sup>い<sup>い</sup>ろ<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>な<sup>い</sup>制<sup>い</sup>度<sup>い</sup>と<sup>い</sup>か<sup>い</sup>差<sup>い</sup>別<sup>い</sup>  
解<sup>い</sup>消<sup>い</sup>法<sup>い</sup>に<sup>い</sup>ま<sup>い</sup>で<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>ぎ<sup>い</sup>着<sup>い</sup>け<sup>い</sup>て<sup>い</sup>き<sup>い</sup>て<sup>い</sup>る<sup>い</sup>わ<sup>い</sup>け<sup>い</sup>や<sup>い</sup>か<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>  
ね<sup>い</sup>。<sup>い</sup>そ<sup>い</sup>う<sup>い</sup>い<sup>い</sup>う<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>大<sup>い</sup>事<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>思<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>る<sup>い</sup>。<sup>い</sup>重<sup>い</sup>度<sup>い</sup>

ほうもんこうざ こうし い  
訪問講座の講師でいつも言うてるんやけど、  
しょうがいしゃ かか たの おもしろ  
障害者と関わることを楽しいとか面白いと  
おも  
か思えるようなそういうヘルパーさんになっ  
ていってほしいって。ただ単に介護の仕事  
やってるだけじゃなくて介護というものを通  
じて同じ仲間と言うか相棒という感じで社会  
を変えていく相棒になっていってください。  
い  
って言うてるねん。

まつざき <sup>くん</sup> プレー<sup>くん</sup>リー<sup>くん</sup>君<sup>くん</sup>を<sup>くん</sup>付<sup>くん</sup>ける<sup>くん</sup>の<sup>くん</sup>に<sup>くん</sup>困<sup>くん</sup>っ<sup>くん</sup>て<sup>くん</sup>た<sup>くん</sup>ヘ<sup>くん</sup>ル<sup>くん</sup>パ<sup>くん</sup>ー<sup>くん</sup>さん<sup>くん</sup>は<sup>くん</sup>楽<sup>くん</sup>し<sup>くん</sup>ん<sup>くん</sup>で<sup>くん</sup>や<sup>くん</sup>っ<sup>くん</sup>て<sup>くん</sup>な<sup>くん</sup>か<sup>くん</sup>っ<sup>くん</sup>た<sup>くん</sup>ん<sup>くん</sup>や<sup>くん</sup>ろ<sup>くん</sup>う<sup>くん</sup>な<sup>くん</sup>あ<sup>くん</sup>。  
たの  
さんは<sup>たの</sup>楽<sup>たの</sup>し<sup>たの</sup>ん<sup>たの</sup>で<sup>たの</sup>や<sup>たの</sup>っ<sup>たの</sup>て<sup>たの</sup>な<sup>たの</sup>か<sup>たの</sup>っ<sup>たの</sup>た<sup>たの</sup>ん<sup>たの</sup>や<sup>たの</sup>ろ<sup>たの</sup>う<sup>たの</sup>な<sup>たの</sup>あ<sup>たの</sup>。  
と<sup>たの</sup>い<sup>たの</sup>う<sup>たの</sup>こ<sup>たの</sup>と<sup>たの</sup>す<sup>たの</sup>で<sup>たの</sup>す<sup>たの</sup>よ<sup>たの</sup>ね<sup>たの</sup>。

なんこう <sup>しょうがいしゃ</sup> 南<sup>しょうがいしゃ</sup>光<sup>しょうがいしゃ</sup>：そ<sup>しょうがいしゃ</sup>う<sup>しょうがいしゃ</sup>、<sup>しょうがいしゃ</sup>障<sup>しょうがいしゃ</sup>害<sup>しょうがいしゃ</sup>者<sup>しょうがいしゃ</sup>の<sup>しょうがいしゃ</sup>為<sup>しょうがいしゃ</sup>に<sup>しょうがいしゃ</sup>や<sup>しょうがいしゃ</sup>っ<sup>しょうがいしゃ</sup>て<sup>しょうがいしゃ</sup>あ<sup>しょうがいしゃ</sup>げ<sup>しょうがいしゃ</sup>て<sup>しょうがいしゃ</sup>る<sup>しょうがいしゃ</sup>ん<sup>しょうがいしゃ</sup>や<sup>しょうがいしゃ</sup>と<sup>しょうがいしゃ</sup>い<sup>しょうがいしゃ</sup>  
う<sup>き</sup>気<sup>き</sup>持<sup>き</sup>ち<sup>き</sup>で<sup>き</sup>や<sup>き</sup>っ<sup>き</sup>て<sup>き</sup>た<sup>き</sup>ん<sup>き</sup>や<sup>き</sup>と<sup>き</sup>思<sup>き</sup>う<sup>き</sup>。  
おも  
う<sup>おも</sup>気<sup>おも</sup>持<sup>おも</sup>ち<sup>おも</sup>で<sup>おも</sup>や<sup>おも</sup>っ<sup>おも</sup>て<sup>おも</sup>た<sup>おも</sup>ん<sup>おも</sup>や<sup>おも</sup>と<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>う<sup>おも</sup>。

まつざき <sup>しょうがいしゃ</sup> 南<sup>しょうがいしゃ</sup>光<sup>しょうがいしゃ</sup>：ヘ<sup>しょうがいしゃ</sup>ル<sup>しょうがいしゃ</sup>パ<sup>しょうがいしゃ</sup>ー<sup>しょうがいしゃ</sup>さん<sup>しょうがいしゃ</sup>や<sup>しょうがいしゃ</sup>障<sup>しょうがいしゃ</sup>害<sup>しょうがいしゃ</sup>者<sup>しょうがいしゃ</sup>に<sup>しょうがいしゃ</sup>関<sup>しょうがいしゃ</sup>わ<sup>しょうがいしゃ</sup>る<sup>しょうがいしゃ</sup>人<sup>しょうがいしゃ</sup>に<sup>しょうがいしゃ</sup>も<sup>しょうがいしゃ</sup>楽<sup>しょうがいしゃ</sup>し<sup>しょうがいしゃ</sup>く<sup>しょうがいしゃ</sup>  
や<sup>しょうがいしゃ</sup>っ<sup>しょうがいしゃ</sup>て<sup>しょうがいしゃ</sup>く<sup>しょうがいしゃ</sup>だ<sup>しょうがいしゃ</sup>さ<sup>しょうがいしゃ</sup>い<sup>しょうがいしゃ</sup>っ<sup>しょうがいしゃ</sup>て<sup>しょうがいしゃ</sup>い<sup>しょうがいしゃ</sup>う<sup>しょうがいしゃ</sup>こ<sup>しょうがいしゃ</sup>と<sup>しょうがいしゃ</sup>す<sup>しょうがいしゃ</sup>ね<sup>しょうがいしゃ</sup>。

なんこう <sup>かいご</sup> 南<sup>かいご</sup>光<sup>かいご</sup>：そ<sup>かいご</sup>れ<sup>かいご</sup>が<sup>かいご</sup>介<sup>かいご</sup>護<sup>かいご</sup>を<sup>かいご</sup>受<sup>かいご</sup>ける<sup>かいご</sup>側<sup>かいご</sup>も<sup>かいご</sup>す<sup>かいご</sup>ご<sup>かいご</sup>く<sup>かいご</sup>気<sup>かいご</sup>楽<sup>かいご</sup>に<sup>かいご</sup>介<sup>かいご</sup>護<sup>かいご</sup>を<sup>かいご</sup>  
う<sup>う</sup>受<sup>う</sup>け<sup>う</sup>ら<sup>う</sup>れる<sup>う</sup>こ<sup>う</sup>と<sup>う</sup>も<sup>う</sup>な<sup>う</sup>る<sup>う</sup>し、<sup>う</sup>や<sup>う</sup>っ<sup>う</sup>て<sup>う</sup>る<sup>う</sup>方<sup>う</sup>も<sup>う</sup>  
い<sup>い</sup>や<sup>い</sup>い<sup>い</sup>や<sup>い</sup>や<sup>い</sup>っ<sup>い</sup>て<sup>い</sup>る<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>じ<sup>い</sup>ゃ<sup>い</sup>な<sup>い</sup>く<sup>い</sup>て、<sup>い</sup>楽<sup>い</sup>し<sup>い</sup>ん<sup>い</sup>で<sup>い</sup>た<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>  
い<sup>い</sup>ろ<sup>い</sup>い<sup>い</sup>ろ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>も<sup>い</sup>見<sup>い</sup>え<sup>い</sup>て<sup>い</sup>く<sup>い</sup>る<sup>い</sup>と<sup>い</sup>思<sup>い</sup>う<sup>い</sup>。  
おも  
色<sup>おも</sup>々<sup>おも</sup>い<sup>おも</sup>い<sup>おも</sup>と<sup>おも</sup>こ<sup>おも</sup>も<sup>おも</sup>見<sup>おも</sup>え<sup>おも</sup>て<sup>おも</sup>く<sup>おも</sup>る<sup>おも</sup>と<sup>おも</sup>思<sup>おも</sup>う<sup>おも</sup>。

まつざき <sup>きょう</sup> 南<sup>きょう</sup>光<sup>きょう</sup>：そ<sup>きょう</sup>う<sup>きょう</sup>で<sup>きょう</sup>す<sup>きょう</sup>ね<sup>きょう</sup>。<sup>きょう</sup>今<sup>きょう</sup>日<sup>きょう</sup>は<sup>きょう</sup>、<sup>きょう</sup>長<sup>きょう</sup>時<sup>きょう</sup>間<sup>きょう</sup>あ<sup>きょう</sup>り<sup>きょう</sup>が<sup>きょう</sup>と<sup>きょう</sup>う<sup>きょう</sup>ご<sup>きょう</sup>ざ<sup>きょう</sup>  
い<sup>きょう</sup>ま<sup>きょう</sup>し<sup>きょう</sup>た<sup>きょう</sup>。  
ちよう じ かん  
松崎：そ<sup>きょう</sup>う<sup>きょう</sup>で<sup>きょう</sup>す<sup>きょう</sup>ね<sup>きょう</sup>。<sup>きょう</sup>今<sup>きょう</sup>日<sup>きょう</sup>は<sup>きょう</sup>、<sup>きょう</sup>長<sup>きょう</sup>時<sup>きょう</sup>間<sup>きょう</sup>あ<sup>きょう</sup>り<sup>きょう</sup>が<sup>きょう</sup>と<sup>きょう</sup>う<sup>きょう</sup>ご<sup>きょう</sup>  
い<sup>きょう</sup>ま<sup>きょう</sup>し<sup>きょう</sup>た<sup>きょう</sup>。

なんこう <sup>いえいえ</sup> 南<sup>いえいえ</sup>光<sup>いえいえ</sup>：い<sup>いえいえ</sup>え<sup>いえいえ</sup>い<sup>いえいえ</sup>え<sup>いえいえ</sup>こ<sup>いえいえ</sup>ち<sup>いえいえ</sup>ら<sup>いえいえ</sup>こ<sup>いえいえ</sup>そ<sup>いえいえ</sup>あ<sup>いえいえ</sup>り<sup>いえいえ</sup>が<sup>いえいえ</sup>と<sup>いえいえ</sup>う<sup>いえいえ</sup>ご<sup>いえいえ</sup>ざ<sup>いえいえ</sup>い<sup>いえいえ</sup>ま<sup>いえいえ</sup>し<sup>いえいえ</sup>た<sup>いえいえ</sup>。



お相撲さんに抱いてもらうと、元気に育つと言わ

れていたこともあって、抱きかかえられているのが  
なんこう <sup>きよねん</sup> 南<sup>きよねん</sup>光<sup>きよねん</sup>さん<sup>きよねん</sup>です<sup>きよねん</sup>。<sup>きよねん</sup>去<sup>きよねん</sup>年<sup>きよねん</sup>亡<sup>きよねん</sup>く<sup>きよねん</sup>な<sup>きよねん</sup>ら<sup>きよねん</sup>れ<sup>きよねん</sup>、<sup>きよねん</sup>国<sup>きよねん</sup>民<sup>きよねん</sup>栄<sup>きよねん</sup>誉<sup>きよねん</sup>賞<sup>きよねん</sup>が<sup>きよねん</sup>贈<sup>きよねん</sup>ら<sup>きよねん</sup>  
しょう わ おおよこづな たいほう せきわけ ころ  
れた<sup>しょう</sup> 昭<sup>しょう</sup>和<sup>わ</sup>の<sup>お</sup>大<sup>お</sup>横<sup>お</sup>綱<sup>お</sup>の<sup>たい</sup>「<sup>たい</sup>大<sup>たい</sup>鵬<sup>ほう</sup>」<sup>せき</sup>が<sup>わけ</sup>、<sup>ころ</sup>ま<sup>ころ</sup>だ<sup>ころ</sup>関<sup>ころ</sup>脇<sup>ころ</sup>の<sup>ころ</sup>頃<sup>ころ</sup>です<sup>ころ</sup>。

この頃は車いすもベビーカーもなく、どこへ行く  
にもお母さんにおんぶされていたそうです。

へんしゅうこうき  
編集後記

みなさん、こんにちは。今年は10月も暑い日が続いていましたが、11月になりやっと秋らしくなりましたね。つい最近まで「暑い！暑い！」と言っていたのですが、今度は寒さ対策をしないとイケないですね。今年はレッグフォーマーを買おうと思います。

へんしゅうこうき たつきゅう なんど か こんかい たつきゅうばなし がつまつ たつきゅう  
編集後記で卓球のことを何度か書いていますが、今回も卓球話をします。10月末に卓球メーカー  
バタフライ のカバンを買いました。たくさん物が入って便利に使っています。卓球関係の物はほとんど入れ  
ていませんが、アクセサリとしてピン球は常にカバンに付けています(^\_^)v

さて、2020年東京でのオリンピック・パラリンピック開催が決まりました！7年後、僕は41歳。東京開催がもう数年早かったら卓球競技でパラリンピックに出られたかもしれないのに…。ちょっと厳しいかな。試合に出ることは無理でも観戦には行きたいなと思います。7年後、いったい、どこで何をしているのでしょうか…。

《やました》

[illegible]

じりつせいかつ  
自立生活センター・ナビとは…

☆ 私たちの考える「自立」は…

働いてお金を稼ぐ事や身の回りのことを全部自分で出来るようになる事、それだけが「自立」でしょうか？  
もちろんそれも大切なことですが、できない事は人の手を借りたり、気持ちを上手く伝えられないときには仲間にサポートしてもらったりしながら、一人一人の生活を創っていくことも「自立」に色々な方法でお手伝いしていきたいと考えています。

☆ 地域で障害者の自立を実現していくための「道案内（ナビゲーター）」として例えば「介護してくれる人を探しているんだけど？」「家の中をもっと使いやすくしたいけどどうすればいいの？」そして「自立したいけど自分には無理かな？」

自立生活センター・ナビでは、こうした障害者や家族の悩みや相談について、障害を持つピアカウンセラーが同じ障害者の立場でお話を伺い、制度の説明や申請のお手伝い、住宅改造などのアドバイスをさせていただきます。その他、電動車いすで街へ出かけたり仲間と一緒に料理を造ったり地域で生活していく上で必要なことを、楽しみながら経験できる「自立生活プログラム」や、自立生活に関わる各分野の方々をお招きしてお話を伺う「自立生活セミナー」の開催、情報誌「ナビゲーション」の発行も行っています。

みなさんからのご意見、ご感想をお待ちしております。記事に対するご感想、日ごろ感じておられる疑問、  
こんな情報を知ってるよなど、なんでも結構ですので下記の連絡先までお寄せいただければ幸いです。

また、突然、取材にお伺いさせていただき、ご迷惑をおかけすることがあるかも知れませんが、その際にはご協力のほどよろしくお願いいたします。

はっこう  
発行

じりつせいかつ  
自立生活センター・ナビ

でんわ 06 (6760) 2671

住所 〒546-0042 大阪市東住吉区西今川2-3-8

ファックス 06 (6760) 2672