



ナビゲーション

じりつ への みち 案内
自立への道案内



こんかい じりつせいかつ ねが くほひろこ
今回の「わたし流 自立生活」でインタビューをお願いした、久保寛子さんです。

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3回 (中村哲雄さん) … 2
- い みせしょうかい きつさてんへん
行きつけのお店 紹介します (喫茶店編) … 11
- わたし流 自立生活 (久保寛子さん) … 6
- へんしゅうこうき
編集後記 … 12

自立への道のり

だい かい
第3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。今後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、そしてその後の様子までをお話していただく予定です。今回、1回目の内容は、生い立ち～グループホームへの入居までです。

～プロフィール～

なまえ	なかむら てつお
名前	中村 哲雄
ねんれい	さい
年齢	30歳
しょうがいめい	のうせい
障害名	脳性マヒ
しよぞく	しょうがいしゃかつどう
所属	障害者活動センター赤おに
しゆみ	あか
趣味	カラオケ



～生い立ち（小学校の思い出）～

まつざき ねが じ こしょうかい
松崎：よろしくお願ひします。はじめに自己紹介を

ねが
お願ひしていいですか？

なかむら なかむらてつお さい いま あか
中村：中村哲雄です。30歳になりました。今は赤

さぎょうしょ しよぞく しごと えいぎょう
おに作業所に所属しています。仕事は営業で
いろいろ ところ い
色々な所へ行っています。

まつざき しょうひん う
松崎：どんな商品をお売っているんですか？

なかむら だ が し かん
中村：駄菓子とかジュースとか缶コーヒーとかも。

ラーメン、レトルトご飯、レトルトカレー
う
とかも売っています。

まつざき しょうがっこう ちゅうがっこう こうこう と き くるま の
松崎：小学校、中学校、高校の時から車いすに乗

ってたんですか？

なかむら ふつう ある
中村：普通に歩いてました。

まつざき くるま はじ の
松崎：車いすに初めて乗ったのはいつですか？

なかむら しょうがっこう と き うんどうかい えんそく の
中村：小学校の時は運動会とか遠足とかでは乗っ
てたけど。

まつざき にちじょうてき の はじ
松崎：日常的に乗り始めたのは？

なかむら こうこう そつぎょう でんどうくるまいす の
中村：高校を卒業してから、電動車椅子に乗った
のが初めて。

まつざき お た おし
松崎：生い立ちを教えてください。

なかむら ほいく えん ほいく くんれん かわちながの
中村：保育園は保育と訓練ができる河内長野の

しょうとくえん さいはん はい
聖徳園に、たしか2歳半から入ってて、
しょうがっこう はい かよ だれ
小学校に入るまでそこに通ってました。誰

だって、学校に入る前に面接とか体重測定

やったりとかすると思うけど、その案内の

ハガキが来て、親がゴミ箱に捨ててしまっ

たらしい。よく覚えてないけど聞いた話では、僕がゴミ箱から取って、親に「なにこ

れ」って聞いたら、「近所の学校のやつで、
てっちゃんは聖徳園時代からの友達がいて
河内長野で1校しかない、養護学級があ
る学校へ行くからいいねんで」って言われ
て。でも僕、近所の子と一緒に学校に行き
たいと言うたみたいで、親が市役所とか
市会議員の人とかに相談しに行って、僕が
行くからということで、その年に養護学級
が出来た。

松崎：今まで近くの小学校にはなかった養護学級
ができたってすごいですね。

中村：そう。普通学級と養護学級の両方に籍が
あって、毎日お母さんが自転車で集団登校
と一緒に連れて来て、帰りは車で迎えに
来てもらって、そんな風にやってた。5年生
の時も国語と社会の教科の時は養護学級に
行って、そんな感じにやってた。5、6年生
までは女の先生でその先生が本当に「中村
くんは普通の子と同じです」って言うてく
れはって、それまでは体育とかも養護学級
やったけど、普通にサッカーとかやったり
した思い出があります。運動会も徒競走と
か普通に出てて、一番遅いから「中村くん。
頑張ってください」って校内の放送で言う
てくれて、そんなんやったり、あと、欽ち
やんの仮装大賞に出たりもした。担任の
先生が好きでそういうクラブを作って出た。
小学校の時には放送部をやったこともあっ
た。

松崎：小学校の時は楽しかったみたいですね。

～地域の中学校から養護学校高等部へ～

中村：でも、中学校の頃は色々あって、ちょっと嫌
なこともされたりしました。また小学校み

たいに普通学級と養護学級の両方に籍が
あって、体育以外は普通学級になった。
算数とかは小学校の時は養護学級やった
から、内容が難しくしてしんどかった。それ
で、卒業する時にもうしんどいって言うた
ら親が「哲雄の人生やから好きなようにし
い」って言うてくれて。普通校の高校にも
見学行ったけど、アカンかってそれで養護
学校に行った。

松崎：家から養護学校まではどれぐらいかかって
たんですか？

中村：養護学校は藤井寺やったからスクールバス
で30分ぐらいでいつも寝てた。養護学校
も面白かった。中学校の普通学級の時には
クラス委員を決める時があって僕が手を挙
げたら「てっちゃん、ちょっと大変やから」
って言われたけど、養護学校では好きなよ
うになんでもかんでもやってたから割と楽
しかった。ラジオに投稿したり。生徒会に
立候補したけど落ちたり、応援団長になり
たいって立候補したけどアカンかったりし
たけど、めっちゃ楽しかった。初めてひと
りで電車に乗って遊びに行ったのも高校の
時やったし。



カラオケが大好きです。

こうせいりょういく せいかつ
～更生療育センターでの生活～

なかむら ようごがっこう そつぎょう きれうりわり こうせい
中村：養護学校を卒業してからは、喜連瓜破の更生
りょういく にゆうしょ い
療育センターに入所してました。行って
しょにち いや おも
初日に嫌やって思いました。

まつざき
松崎：それはなぜですか？

なかむら ちい とき びょうき にゆういん
中村：小さい時から病気になって入院とかそんな
がいはく
んもなかったの、外泊するっていうのは
はじ うち と い
初めてで、おばあちゃんの家泊まりに行
しず
くぐらいしかなかったから、静かにやって
おな へ や ひと
るつもりでも同じ部屋の人に「うるさい」
い しょうとう い す うご
って言われて、消灯になって椅子を動かそ
うとして、それが「うるさい」って言われ
たみたい。

まつざき ほか いや こと はや で い
松崎：他に嫌やな事とか、早く出て行きたい。な
おも
と思ったことはありますか？

なかむら ひる ふろ はい
中村：ビックリしたのは昼にお風呂に入るとい
ゆうしょく じはん おも
ことと、夕食が17時半で「えー」って思っ
て。

まつざき まいにち き
松崎：毎日のスケジュールが決められていてその
とお せいかつ
通りに生活しないとイケないかったです
ね？

なかむら ぼく かいりょうせいかつ
中村：はい。でも、僕が「1回寮生活したいわ」
い なに おや
って言ったのがきっかけで、何も親が「こ
こに行け」とかそんなではなかった。そ
ようごがっこう
のセンターもそうやし、養護学校もそうや
ったけど「自分の人生やから思う通りにや
じぶん じんせい おも とお
りや」と言うてくれたから。だから自分で決
い じぶん き
めて来た。

まつざき さいしょ ふあん おも
松崎：最初は、不安があったと思うんですけども、
せいかつ じよじよ
生活は徐々になれていったって感じです
か？

なかむら わか ひと
中村：そうですね。でもほとんど若い人がいなか
ぼく とき
って、僕がいた時はおっちゃん、おばちゃ
おお
んが多かったから。ちょっと。

まつざき へ や いちだい
松崎：テレビは、部屋にひとりに一台とかあった
んですか？

なかむら へ や きんし
中村：部屋でテレビは禁止やった。テレビはあっ
たけどロビーか訓練室で観た。でも僕らが
み み ぼく
見たいテレビは見てなかったからほとんど
み
見れなかった。

まつざき せんたく
松崎：洗濯はどうしてたんですか？

なかむら じぶん
中村：自分でやってた。

まつざき しゅうしんじかん なんじ ね じかん
松崎：就寝時間は何時で、寝るまでの時間はどう
す
やって過ごしてましたか？

なかむら じ じかん がいしゅつ ね
中村：22時。2時間までは外出できたから、寝る
まではどっかに行ったり。

まつざき じかん とお い
松崎：2時間やったらあんまり遠くまでは行けな
いですね。

なかむら な しどういん ひと し
中村：慣れてきたら、指導員の人も知ってるから、
ちよっとぐらいなら2時間超えてもいいで
い
って言うてくれた。あとは友達と喋ったり
おな ようごがっこう ともだち にゆうしょ
してました。同じ養護学校の友達と入所し
たから、その子と1つ上の子がおったから
にん がいしゅつ
3人で外出したりとか、あと、センターで
ともだち こ いっしょ あそ
友達になった子と一緒に遊んだりしてま
した。

まつざき けんか
松崎：喧嘩とかトラブルはなかったですか？

なかむら ともだちどうし くち
中村：友達同士では口げんかとかやったけど。ど突
きあいとかはなかった（笑）



まつざき しよくいん かんけい
松崎：職員さんとの関係はどうでしたか？

なかむら たの しゃべ き い
中村：みんな楽しく喋ったり「気つけや」って言う
てくれるくらい。「はよ寝りや」とか。

まつざき こうせいりよういく なんねん
松崎：更生療育センターには何年ぐらいいたんで
すか？

なかむら ねん
中村：3年ぐらい。

まつざき ねん き
松崎：だいたい3年で決まってるんですか？

なかむら ほんとう ねん ひと
中村：本当は1、2年やけど。ケースワーカーの人
に、行くところ決まるまでおっいていいでって
いわれてました。

まつざき こうせいりよういく がっこう
松崎：更生療育センターっていうのは、学校みた
いに4月に入って3月に出るとい感じで
はなくて、いつでも出られるんですか？そ
れぞれ、退所する日っていうのはバラバラ
ってことですか？

なかむら ほか ところ き じっか
中村：はいそうです。他の所が決まるか、実家に
かえ き
帰るかが決まればですね。



ピースをしているのが中村さんです。USJにて。

さぎようしょ せいかつ
～作業所とグループホームでの生活～

まつざき こうせいりよういく で あか
松崎：更生療育センターから出てすぐに、赤おに
さぎようしょ こ
作業所に来られたんですか？

なかむら さいしょ あお さぎようしょ いま あか さぎようしょ
中村：最初は青おに作業所で、今は赤おに作業所で
とうじ いろ み い えいぎよう
す。当時は色んなところを見に行き、営業
しごと おも あ
の仕事やりたいなって思ったけど空いてな

じっか かえ おも とき
かって、実家に帰ろうかと思ったら、その時
にダイキンエアコンの福祉工場に入れるか
もという話があったり（でもなくなっただ
ど）、あと、河内長野の支援センターからも
ところ しょうかい
いろんな所を紹介してもらったけど、いろ
りゆう き
んな理由で決まらなかったり。その間に
どうきゆうせい はい ともだち ねん で
同級生で入った友達は2年ぐらいいで出てい
ってしまったり、どうしようって、ちょっ
と焦ってきた。もう実家から通うってなっ
て。でも、今いるひまわりグループホーム
がちょうど空いてラッキーやった。

まつざき りよういく で
松崎：療育センターを出てすぐに、ひまわりグル
ープホームに入りはったってことですね？

なかむら
中村：はい。

まつざき じっか さぎようしょ かよ きかん
松崎：実家から作業所に通ってた期間はないんで
すね。

なかむら
中村：ないです。

まつざき なんねん
松崎：グループホームには何年ぐらいいてるんで
すか？

なかむら さぎようしょ く おな ねん
中村：作業所に来ると同じぐらいやから8年ぐ
らいです。

まつざき し
松崎：グループホームはどういうふう知ったん
ですか？

なかむら りよういく せんせい とうじ
中村：療育センターの先生が、当時のひまわりグル
ープホームのチーフの人と知り合いやっ
たみたいで、ひまわりグループホームから
せんせい でんわ ま
先生に電話があって「ちょっと待ってくだ
さい」って。センターを退所する2日前に青
さぎようしょ き がつ
おに作業所に決まって、8月にひまわりグル
ープホームに入居して、1～2週間ほど
あお さぎようしょ じっしゅう
青おに作業所に実習をやらせてもらって、
が つ にち せいしき はい
8月30日に正式に入れました。

い かいごう つづ
以下次号に続く

わたし流自立生活

だい かい
第3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	くぼ ひろこ
名前	久保 寛子
しょうがいめい	のうせい
障害名	脳性マヒ
しょぞく	しょうがいしゃかつどう
所属	障害者活動センター赤おに
しゅみ	りょこう えんそう
趣味	旅行、キーボード演奏



～子供の頃の生活～

まつざき こんかい くぼ
松崎：今回は久保さんにインタビューをさせてもらいたいと思います。よろしくお願ひします。さっそくですが生い立ちから聞かせてもらっていいですか？久保さんはどちらでお産まれになったんですか？

くぼ う みなとく べんてんちやう
久保：生まれは港区の弁天町。

まつざき じっか いま べんてんちやう
松崎：実家は今も弁天町にあるんですか？

くぼ りやうしん す
久保：はい。両親が住んでいる。

まつざき こども ころ がっこう
松崎：子供の頃、学校はどうされてたんですか？

くぼ しょうがっこう しせつ なか がっこう さい さい
久保：小学校は施設の中の学校。6歳から12歳まで。小学校は1回目は1年生から3年生の途中まで入って、1回出て5年生の5月ぐらゐから卒業するまでおった。

まつざき ねんせい
松崎：4年生はどうされてたんですか？

くぼ あいだ ちか しょうがっこう とくべつがっきゆう い
久保：その間は近くの、小学校の特別学級に行ってた。

まつざき ねん ふつうこう い
松崎：1年だけ普通校に行かれてたんですか？

くぼ
久保：うん。

まつざき けい い
松崎：そこにはどういう経緯で行かれたんですか？

くぼ おぼ じぶん いえ こうくない
久保：よう覚えてないけどたぶん、自分の家の校区内の小学校には特別学級がなかったから、親が探してくれたんやと思う。でも、母親が腰の手術をして家での介護が難しくなった。それで、また施設の学校に戻った。

まつざき しせつ なか がっこう ちいき がっこう とくべつがっきゆう
松崎：施設の中の学校と、地域の学校の特別学級に通ってた時ではどのように違いましたか？

くぼ とくべつがっきゆう たいいく からだ うご じゅぎやう
久保：特別学級のほうは体育とか体を動かす授業が多かったから私は一人で教室で待ってたら面白くなかった。

まつぎき ち いき がっこう かよ とき けんじょうしゃ ともだち
松崎：地域の学校に通われてた時に、健全者の友達

はいましたか？

く ぼ まった かか
久保：全くいない。関わりはなかった。

まつぎき がっこうじたい しせつ がっこう じょうきよう
松崎：学校自体、施設の学校とそんなに状況は
ちが
違わなかったってことですか？

く ぼ か
久保：変われへん。

まつぎき しょうがっこう ねんせい ごりょうしん はな ぼな
松崎：小学校の1年生から御両親と離れ離れにな
って、施設に入って生活するのってどんな感
じでしたか？

く ぼ さび がいはく ぼん しょうがつ
久保：やっぱり寂しかった。外泊はお盆と正月しか
かえ とき く たの
帰られへんかったから。その時が来るのが楽
しみやった。施設に戻る時はいつも泣いてた。

まつぎき かえ いえ
松崎：帰りたくない。ずっと家にいたいってことで
しせつ ごりょうしん あ く
すよね。施設に御両親が会いに来ることは
でき
出来たんですか？

く ぼ めんかい しゅう かい じかん そと
久保：面会は週1回あったけど、2時間だけで、外
にも出られへんかったから辛かった。親が
めんかい く ほん か
面会に来るときにはいつも本を買ってきても
らっていた。まあ、小学生の頃の一番楽しい
おも で い こと しゅうがくりょこう
思い出は、キャンプに行った事とか修学旅行。

まつぎき しゅうがくりょこう とき うち かた いっしょ
松崎：キャンプとか修学旅行の時はお家の方も一緒
に行かれたりしたんですか？

く ぼ とき だいがく いっしょ
久保：ううん。その時は、大学のボランティアが一緒
に行ってくれたから、親は来なかった。ゲー
ムをしたりして楽しかった。

まつぎき しゅうがくりょこう い
松崎：キャンプや修学旅行はどちらに行かれたん
ですか？

く ぼ び わ こ およ はんごうすいさん
久保：キャンプは琵琶湖。泳いだりとか飯盒炊爨し
たり、キャンプファイヤーとか。
しゅうがくりょこう おかやま くらしき いっぱく たの
修学旅行は岡山の倉敷に1泊。楽しかった。

べつ しせつ ちゅうがっこう ～別の施設の中学校～

まつぎき しせつ しょうがっこう とき
松崎：施設は小学校の時までだったんですか？
あと
その後はどうされたんですか？

く ぼ そつぎょう べつ しせつ い みなみかわちぐん
久保：卒業してからは別の施設に行った。南河内郡
たいしがくえん まわ やま た
にある太子学園。これが、周りは山と田んぼ

ところ も よ えき きんてつみなみおおさかせん
だけの所で最寄り駅は、近鉄南大阪線の
き し えき とんだばやし みなみ
貴志駅。富田林よりもっと南。

まつぎき しょうがっこう てんこう かたち
松崎：小学校から転校した形になるわけじゃない
ですか、小学校の時の友達と離れ離れになっ
た時はどういう気持ちでしたか？一緒に同じ
しせつ い ともだち
施設に行った友達もおられたんですか？

く ぼ ひとり さび
久保：一人だけやったから寂しかった。

まつぎき さび あたら しせつ
松崎：それって寂しいですね。新しい施設にはい
つまでいてはったんですか？そこでの暮らし
はどうでしたか？

く ぼ ちゅうがっこう ねんかん いなか い ところ
久保：中学校の3年間。田舎で行く所がないから、
みんな和気あいあいとした。結構楽しかつ
た。そこは良かったかなど。人数も30人ぐ
らいやったから、散歩とか買い物とか結構
じゆう い
自由に行けた。

まつぎき やま なか い
松崎：山の中なんですよ。どこまで行かれてたん
ですか？電車に乗って難波とかですか？

く ぼ き し えき い か もの
久保：いや、バスで貴志駅まで行ってそこで買い物
するくらい。

まつぎき ちい えき むかし しょうてんがい
松崎：めっちゃ小さい駅ですよ。昔は商店街
なんかあったんですか？

く ぼ かい い
久保：なかった。1回行ってみて～。

まつぎき いや
松崎：嫌なことはありましたか？

く ぼ とお おや き
久保：やっぱり遠いからあんまり親も来てくれへん
し、それがすごく寂しかったというか嫌やや
った。

じっか く ～実家での暮らし～

まつぎき べつ しせつ い
松崎：それからまた別の施設に行かれたんです
か？

く ぼ いえ かえ ちか ちいき こうこう
久保：ううん。家に帰って、近くの地域の高校の
ていじせい かよ
定時制に通った。

まつぎき ころ はなし き
松崎：その頃の話をお聞かせください。

く ぼ いま かんし いろいろ
久保：今まで監視されてきたから、色々やった。

テストをボイコットしたりとか、親を説得し
とうきょう さ やま さべつ とうそう ぶらく さべつ もんだい
て東京へ狭山差別闘争（部落差別問題の

うんどう い
運動) に行った。

まつざき ころ うんどう め ぎ
松崎: その頃から運動に目覚めてはるんですね。

なに
何かきっかけはあったんですか?

く ぼ せんばい いろいろ
久保: きっかけは、先輩が色々そういうことをして
て「行けへんか」って誘われて、それで行っ
たのがその時。それがきっかけで今ここまで
きた。(今の障害者運動に繋がっている)

まつざき こうこうせい とき うんどう め ぎ いま
松崎: 高校生の時から運動に目覚めて今までやって
きてはるんですね。長いですね。障害者
うんどう
運動についてはどうでしたか?

く ぼ ようごがっこう ぎ む か どうそう しょうがいしゃうんどう
久保: 養護学校義務化の闘争が、障害者運動をする
きっかけと言えなきゃ。1979年。そ
れから高校に障害者解放研究会っていうク
ラブを先輩と一緒に作って活動してた。

まつざき こうこうせい とき しょうがいしゃうんどう
松崎: ふーん、高校生の時からもう障害者運動をさ
れてたんですね。

こうこうせい ころ おも で ～高校生の頃の思い出～

まつざき ほか しゅみ たと す
松崎: 他に趣味とかはありましたか? 例えば好きな
アイドルとか?

く ぼ のぐちごろう ふる かい
久保: 野口五郎。古いなあ。コンサートに2回ぐら
い行ったけど、まあ当時は歌が上手かった。

まつざき こうこうせい どうきよう い
松崎: 高校生になってから、東京やコンサートに行
かれたりされる中で、差別的な体験があれば
き
聞かせてください。

く ぼ いちばんおぼ こうこう
久保: やっぱりあったよ。一番覚えてるのは高校の
しゅうがくりよこう しんしゅう い とき やま うえ
修学旅行で信州に行った時。みんな山の上ま
で登って行けるけど、私は行かれへんから下
で待たされたりとか、体育の時も別々やった
いろいろ
り、色々ありました。

まつざき ほか おも で
松崎: 他に思い出はありますか?

く ぼ わたし いえ ともだち せんばい よ ぼう
久保: 私、家で友達とか先輩とかいっぱい呼んで忘
ねんかい とき にんちか き
年会をやって、その時は15、6人近く来て
た。

まつざき ほか ともだち けんじょうしゃ
松崎: 他の友達っていうのは健全者ばかりだった
んですか?

く ぼ ともだち なか しょうがいしゃ ひとり
久保: 友達の中では、障害者は1人だけ。

まつざき にん き く ぼ
松崎: 15、6人も来てくれるぐらい久保さんは
にんきもの
人気者だったんですね。

く ぼ わらい
久保: うん。(笑)



どうじ ともだち いっしょ くるま の
当時のお友達と一緒に。車いすに乗っているのが
く ぼ わか
久保さんです。お若いですね。

こうこう そつぎょう ～高校を卒業してから～

まつざき そつぎょう あと おし
松崎: 卒業した後のことを教えてもらってもいい
ですか?

く ぼ そつぎょう さい ほる いえ
久保: 卒業したら19歳の春。そこからは家におっ
てんけど、商売してたから親も忙しかって、
とし ふゆ ねん まいにちみせばん
その年の冬から5年ぐらい毎日店番してた。
ころ いま かよ さぎょうしょ で き
その頃、ここ(今も通っている作業所)が出来
かよ
て通うことになった。

まつざき さぎょうしょ し
松崎: 作業所はどうやって知りはったんですか?

く ぼ ねんまえ せいかつもんだいいっせいちょうさ あお しぼ かい
久保: 35、6年前に生活問題一斉調査を青い芝の会
がやあって、私もその調査を受けてそれから
かなあ。

まつざき にゆうきよ
松崎: それからグループホームに同居するまでの
けい おし
経緯を教えてください。

く ぼ いちばん ははおや しゅじゅつ
久保: 一番のきっかけになったのが、母親の手術。
ははおや こし わる
母親はもともと腰が悪かった。やけど、輪を
かけて、こけて尻もちついてまた腰を手術す
ることになった。その時にこのままやったら、
わたし おも わたし じぶん
私どうなるのかなと思って。あと、私も自分
で生活していきたいなと思って。

まつざき せいかつ じっか せいかつ くら
松崎: グループホームの生活は実家での生活に比べ

たの
どうでしたか？楽しかったこととかしんど
おし
かったことを教えてください。

く ぼ りょうほう さいしょ
久保：やっぱり両方ある。しんどかったのは、最初
ころ
の頃はヘルパーとかもおらんかったから、お
ふる ひとり はい たいへん
風呂も1人で入ってたし大変でした。
たの おも で
楽しかった思い出もいっぱいあるよ。グルー
ちか
プホームの近くにカラオケスナックがあつて
い
そこにはしょっちゅう行つた。

まつぎき ころ さけ けっこうの
松崎：その頃は、お酒も結構飲んではったんですか？

く ぼ わたし さけ つよ
久保：私はお酒はあんまり強くないけど、みんな
さわ す
で騒ぐのは好きやから。

まつぎき りょうこう さわ す
松崎：旅行をしたり騒いだりするのがお好きなんで
すね。

まつぎき なんねん せいかつ
松崎：グループホームでは何年くらい生活してはっ
たんですか？

く ぼ ねん い
久保：2つのグループホームに12年居てました。

まつぎき さいしょ はい
松崎：最初に入ったグループホームからもうひとつ
ひ こ
のグループホームに引っ越されたんですね。

く ぼ わたしいがい けいけんしゃ
久保：はい、私以外は、グループホームの経験者が
わたし
いなかったこともあって、私がみんなのフォ
やく かん じっさい せいかつ
ロー役みたいな感じでやってた。実際に生活
なか
する中でフォローしていった。例えば、夜泊ま
かいご と かいご
り介護とか。泊まり介護がおったんやけど、
かいごしゃ ね にゆうきょしゃ よなか よ
たまに介護者が寝てて入居者が夜中に呼ん
お ひと かいごしゃ わたし
でも起きない人がおって、その介護者を私が
お い じよせい と
起こしに行ったりとか、あと、女性は泊まり
た じよせいにゆうきょしゃ ときどき
がおらんかったから、他の女性入居者が時々
とき
しんどくなった時とかに職員に連絡したり
やく けいけん
してた。そのフォロー役の経験があったから、
ほか しょうがいしゃ ひとりぐ
他の障害者がグループホームから一人暮ら
いこう いっしょ めし
しに移行していくにも、一緒にご飯のメニュー
かんが で き おも
ーを考えたりとか出来たんかなあと思う。

まつぎき せいかつ なか ほか いんしょう
松崎：グループホームでの生活の中で、他にも印象
のこ けいけん
に残っている経験はありますか？

く ぼ しょくじ とき
久保：ずっとみんなで食事をしてたけど、ある時か
いっしょ
ら、みんなと一緒にいるのがしんどくなって

きょり お ほう
きて、ちょっと距離を置いた方がいいかなと
おも
思ったことがあった。それで、「これからはみ
べつべつ しょくじ つく あさ
んなと別々で食事を作りたい。朝のヘルパー
つく おも
に作ってもらおうと思ってるけどいいかなっ
き だ きゅう はなし
て切り出した。急な話でみんなビックリし
ようす ふだん い
た様子だったけど、普段わがままを言わない
わたし い かんが
私が言うには、それなりの考えがあると思
てくれたみたいで、他の入居者も職員も認
ほか にゆうきょしゃ しょくいん みと
めてくれました。実際、ヘルパーさんを使っ
じっさい つか
て食事を作ったりし初めたのは、一人暮らし
しょくじ つく はじ ひとりぐ
の練習もしたいという思いがあったからで
れんしゅう おも
した。



いもうと けっこんしき
妹さんの結婚式にて

ひとりぐ ～一人暮らしへ～

まつぎき ご ふう ひとりぐ
松崎：その後どんな風にグループホームから一人暮
いこう い
らしに移行して行かれたんですか？

く ぼ さいしゅうもくひょう ひとりぐ
久保：もともと最終目標は一人暮らしやったから、

グループホームがなくなるのがきっかけ。

さいしょ わたしひとり ふどうさんや い ふどうさんや
最初、私1人で不動産屋へ行って、不動産屋
は み いえさが
に貼ってるポスターを見てたら「家探してる
の？」って聞かれて中に通されて「どんな感じ
の家がいいですか？」って聞かれて、こっち

み なた こた こま いちおう
はただ見てただけやから答えに困った。一応
かえ
パンフレットをもらって帰ってきた。それで、
しょくいん い いっしょ み
職員に言われて、一緒に見たほうがいいなっ
み い ひ けんい
てことになって見に行つた。その日に2軒行

って、そのうちの1つが今の部屋。

松崎：それからずっと今のところに住んでるんですか？

久保：そう。1人暮らしを始めてから12年やけど。引っ越しはしてない。

松崎：お部屋を、久保さんが住みやすいように何か改造とか工夫はされましたか？

久保：トイレとお風呂に手すりをつけて、マンションの入り口にもスロープを付けた。管理人や同じマンションの人からも、特に反対とかはなかった。

松崎：1人暮らしをされてる中での苦労話があれば教えてください。

久保：部屋に警報機があるねんけど、1人暮らし始めた頃、それが夜中に急に鳴り出して、怖くてしょくいんよきこわしょうぼうがいさつ警察かどっちかが来て調べてくれたんやけど、原因が分からなかったことが1回だけあった。あと、苦労したことは、やっぱり夜の帰る時間。グループホームやったら一人で扉が開けられるからいつ帰ってきても良かったんやけど、1人暮らしになったらヘルパーと待ち合わせせなアカンから、時間を調節しないとイケないことかな。

松崎：いろいろ苦労もあると思うんですけど、グループホームとは違って一人暮らしの良さとは何ですか？

久保：やっぱり、周りに気を遣わなくていいから気楽なこと。コンサートに行っても遅くなくても何も言われなくて、友達を呼んで飲み会も出来るし。結構、飲み会とかはやってる。楽しいことはいっぱいある

松崎：飲み会にはどんな人を呼ばれるんですか？

久保：作業所の人とかあとは職員とか。この前は、たこ焼きをしたりとか、冬は鍋パーティーもやりました。

松崎：1人暮らしをするうえで、ヘルパーさんとの関係で心がけておられることはありますか？

久保：相手の立場に立って考えて喋るとか、それと、待ち合わせ時間を守るのかなあ。

～伝えていきたいこと～

松崎：これからの若い障害者に伝えたいことや、障害者として久保さんが大事にしていること、一緒にこんなことできたらいいなとか、そういう風なことがあれば教えてください。

久保：伝えたいことは、もっと外に出て、違う世界を見てほしい。例えば、独り旅とか。あと何かひとつのことをやり遂げるとか、そういうことを経験してほしいなって思う。でも今は、ヘルパーが付いてるから、逆に難しいかもしれへんけど。

松崎：作業所の仲間と一緒にやってみたいことはありますか？

久保：出来るかどうかわからへんけど、バンドをやりたいなと思う。難しいとは思いますが。あとは作業所では怖がられてるから、それをなんとかしたい。(笑)

松崎：例えば作業所で若い障害者に障害者運動のことを話すことなんかはあるんですか？

久保：あんまりない。

松崎：そのへんで伝えていきたい思いはありますか？

久保：あるけど、そこに行くまでに力があるから。今の状態では、話をしたいねんけどなかなか。難しいかもしれへんけど、若い障害者にもっとハングリーになってほしい。今は、なんでも与えられてるからもっと自分から色々やって行って欲しいと、お婆さんは思います。(笑)

松崎：今日は長い時間ありがとうございました。

い みせしょうかい 行きつけのお店紹介します

だい かい
第3回

きつさてんへん 喫茶店編

「わたし流 自立生活」のコーナーでインタビューをさせていただきました「久保寛子さん」に教えていただいた、行きつけのお店「レストランMIO」に取材に行ってきましたので、御紹介したいと思います。

お店は駒川商店街にあり、入口はフラットで店内も広く、車いすでゆったりと通ることができました。メニューもたくさんあり、ちなみに久保さんのおすすめは、明太子スパゲッティだそうです。

- ジャンル** : 喫茶店、洋食、洋菓子
- 調査日** : 2013年6月19日(水)
- 調査者** : 電動車いす使用者1名
手動車いす使用者1名
- 調査場所** : 駒川商店街 レストランMIO
- 住所** : 大阪府大阪市東住吉区駒川4-11-24
- 電話番号** : 06-4700-0340
- 定休日** : 火曜日
- 営業時間** : 9:00~19:00
- 最寄り駅** : 大阪市営地下鉄谷町線 駒川中野駅 徒歩3分
近鉄南大阪線 針中野駅 徒歩4分



~~~~~お店の様子と感想~~~~~

お店の入口は自動ドアで入りやすく、カウンター席とテーブル席があり、椅子は移動出来るものでした。

青じそスパゲティとAランチ（オムライス、ドリア、サラダ、スープ）をいただきました。大きな水槽に熱帯魚もいて落ち着いた雰囲気のお店です。

店員さんの対応も椅子を横に移動させてくれたり、通路の確保をスムーズにしてくれました。

みなさんもぜひ行ってみてください。

# へんしゅうこうき 編集後記

みなさん、こんにちは。今年の梅雨はなんだか変です。梅雨入りが発表になった途端、雨が降らず、もう夏か！？と思わせるような暑い毎日。かと思いきや雨が降る時は、1日の数時間のうちに『ドバーッ!』と集中豪雨…。

さて、卓球をやり始めると前号の編集後記にも書きました。だいたい週1回のペースで長居のスポセンでやっています！久しぶりに始めたんですが、身体は覚えているもので、なかなかのもんだなと思いました。低かった血圧が卓球を始めたからか、120（最高）ぐらいを維持しつつあります。 《やました》

暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？1ヶ月ほど前から熱帯魚を飼い始めました。以前にも何回か飼ったことがあるのですが、暑い夏が乗りきれなかったり、いろんな理由で☆になってしまいました。無謀にもちょうどこれから夏本番という時期ですが、編集部員の山下くんにメダカを貰うこととなり、それをきっかけに、ゴールデンハニードワーフグラミーという長い名前の黄色い熱帯魚と、ピンポンパールという、ピンポン玉のように丸くてかわいい金魚を手に入れて、それぞれ元気に泳いでいます。今回は長生きしてくれるといいのですが。 《まつざき》

△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽-△-▽

## 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。

発行 自立生活センター・ナビ ぜんわ 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