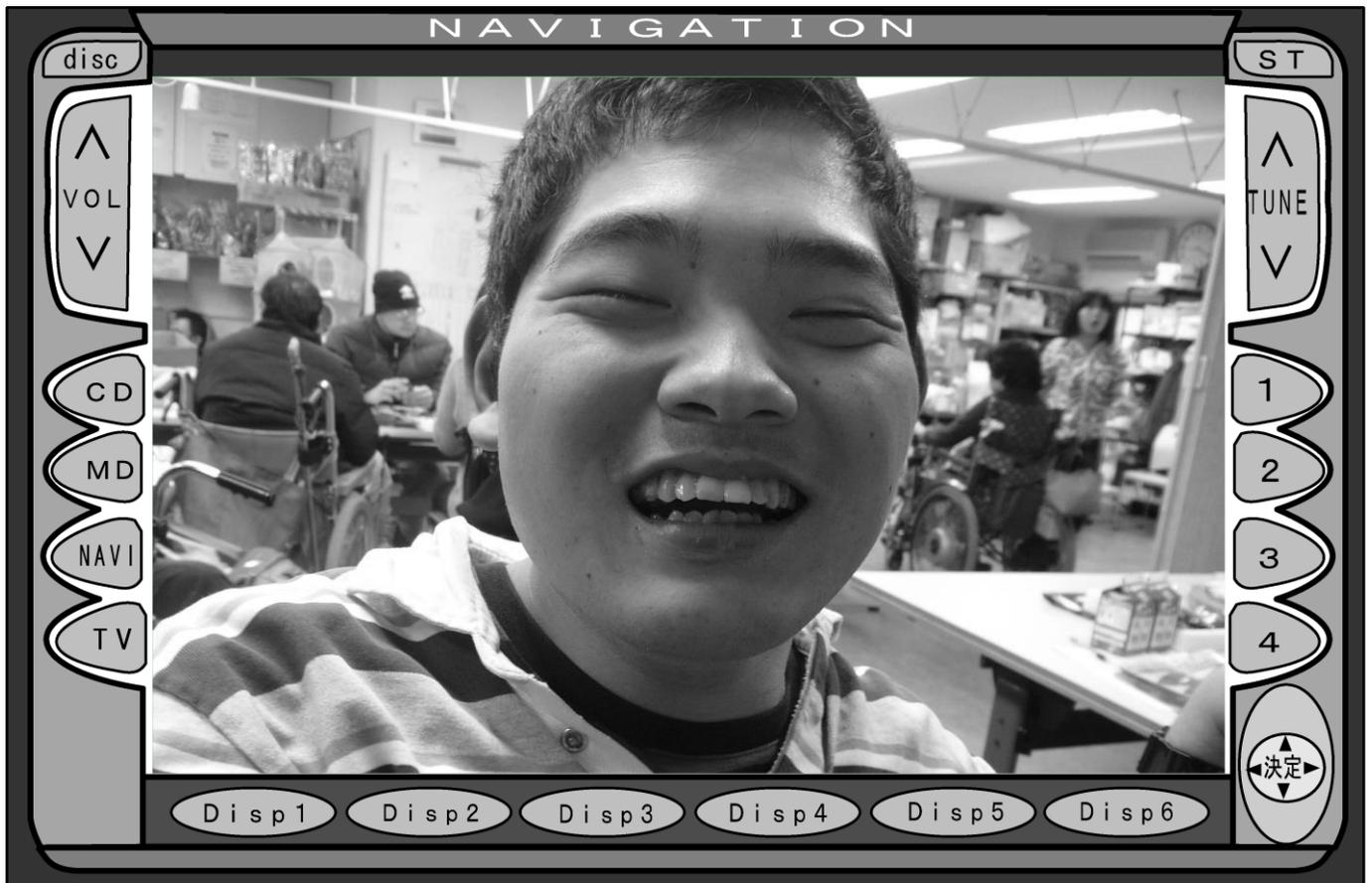




ナビゲーション

じりつ への 道案内
自立への道案内



こんかい じりつ みち ねが もりぞのひろし
今回の「自立への道のり」でインタビューをお願いしました「森園 宙」さんです

もくじ

- じりつ みち だい かい もりぞのひろし
自立への道のり 第5回 (森園 宙さん) 2
- りゅうじりつせいかつ だい かい たかだゆうこ
わたし流 自立生活 第5回 (高田裕子さん) 6
- い みせしょうかい だい かい
行きつけのお店 紹介します 第5回 10
- しゅうだん ほうこく
集団 I L P 報告 12
- へんしゅうこうき
編集後記 16

自立への道のり

だい かい
第5回

今回は森園 宙さんにインタビューをお願いしました。今回を含め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。1回目の内容は、生い立ち～グループホーム入居までです。

～プロフィール～

なまえ	もりぞの ひろし
名前	森園 宙
ねんれい	さい
年齢	24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	サッカー観戦



～生い立ち～

松崎：今日はインタビューよろしくお願ひします。今回は、生い立ち、赤おに作業所に入ってから、グループホーム・リオに入ってからのことなどを、お聞きしていきたいと思ひます。さっそくですが、生まれはどちらですか？

森園：大阪市平野区です。

松崎：小学校に入るまではどうされていましたか？

森園：お母さんが結構頑張ってくれて、幼稚園も普通の幼稚園に行っていました。記憶があいまいなんですけど、前例がないからと入園の許可がなかなかおりなかったみたい。小さかったんではっきり覚えてないけど、小学校の時は入学前に一度校長先生とお話しさせてもらったりして、わりかし普通に行けたかなと。

松崎：学校はどんな感じでしたか？

森園：小学校の時は地域の学校に行っていました。特別支援のところと原学級と。基本は原学級で週に1時間だけ特別支援学級の子が集まる時間があったって特別支援学級に行っていた。

松崎：そこでどんなことしてたんですか？

森園：絵を書いたり遊んだりしてて。

松崎：小学校の時、友達は沢山いましたか？

森園：低学年の頃は友達もよく寄ってきてくれて休み時間も遊んでた。体育もドッチボールやった。ルールも一緒に考えてくれながらやりました。高学年になると、そういうのが減ってきて、僕もリハビリの為に入院した時期もあったので、小学校の頃は低学年の方が活発に動いてたような記憶があります。

松崎：車いすにはいつから乗ってますか？

森園：電動車いすに乗り始めたのは中2からで、手動

くるま しょうがっこう ねん
車いすには小学校5年ぐらいから。それまでは
の
バギーに乗ってて。

まつざき
松崎：バギーってどんなのですか？

もりぞの
森園：ベビーカーみたいな障害者がよく乗ってるの。
かいごしゃ お
介護者が押すだけのやつ。

まつざき
松崎：手動車いすの時は押ししてもらってたんですか？

もりぞの
森園：僕は自分で手を動かすことは出来なくて、友達や
せんせい お
先生に押ししてもらってました。



の わか ころ もりぞの
バギーに乗る若かりし頃の森園さん

まつざき しょうがっこう とき たの おも で
松崎：小学校の時の、楽しかった思い出はありますか？

もりぞの いんしょう のこ ねんせい とき りんかん
森園：印象に残ってるのは、5年生の時に林間でハチ
きたこうげん い とき やまのぼ
北高原に行った時のこと。山登りがあったんです
いっしょ やま のぼ
けど、どうやったら一緒に山に登れるかをかなり
かんが
考えてくれて、おんぶしてもらった。すごい時間
じかん
がかかった。後にも先にもないことかな。

まつざき ちゅうがっこう
松崎：中学校はどうでしたか？

もりぞの ちゅうがっこう ふつう じゅぎょう う
森園：中学校は普通にみんなと授業を受けてたんです
とき なか ともだち で き
けど、その時に仲のいい友達が出来ました。その
ころとくべつしえん せんせい ぼく まいにちけんか
頃特別支援の先生と僕が毎日喧嘩ばかりして
せんせい い
た。その先生はまともなこと言ってたんやけど、
とうじ
あの当時そんなことわからなくて。先生が言うに
じぶん しじ
は自分でなんでも指示できなアカンっていうこ

ぼく しじ おお
とで、僕はちゃんと指示できないことが多くって、
まいにちおこ ど な せんせい
毎日怒られてたり怒鳴られたりしてた。その先生
じゅぎょう う
の授業を受けてたんですけど、ある時から仲良
ともだち じゅぎょう ぼく となり か
くなった友達が、授業のノートを僕の隣で書い
てくれるようになって、もうその子と授業やる
こ じゅぎょう
から先生いらんみたいになって。ずっと友達と
せんせい ともだち
喋りながら授業を受けてたことがいい思い出
しゃべ じゅぎょう う おも で
です（笑）中学校の頃は楽しかったかな。

まつざき ともだち ちゅうがっこう とき ともだち
松崎：その友達とは、中学校の時はずっと友達だった
んですか？

もりぞの ねんせい が とき おな
森園：2年生のクラス替えの時にも「同じクラスにして
たの い いっしょ
ください」と頼みに行って一緒にクラスにしても
ちゅうがっこう とき くつう
らった。そういえば中学校の時に苦痛やったと
いうかしんどかったことがあって、テストの時、
じぶん か で き こうとう
自分で書いたり出来へんから口頭でテストを受
けるんやけど、自分だけ特別支援学級で嫌いな
じぶん とくべつしえんがつきゅう きら
先生と一緒に5時間ずっとテスト。その時はほ
せんせい いっしょ じかん とき
んとにしんどかった。こんなも分からんのかと
おこ
か怒られながらやってた。

まつざき おこ
松崎：怒られながらテストやるのんしんどいなあ。

もりぞの ちゅうがっこう とき ともだち いま
森園：中学校の時は友達がおったからよかった。今で
ときどき でんしゃ あ
もメールでやりとりしてる。時々、電車で会った
りもするし。

まつざき ちゅうがっこう そつぎょう とき しんろ なや
松崎：中学校を卒業する時に進路で悩みましたか？

もりぞの ぼくてき べんきょう
森園：僕的には勉強がきつかったっていうこともあつ
ちゅうがっこう とき にゅういん
たし、中学校の時は入院したりしてバタバタし
とくべつしえんがっこう い かん
てたから、特別支援学校へ行く感じになりました。



うんどうかい おも で
運動会の思い出

まつざき とくべつしえんがっこう あたら ともだち かんきょう
松崎：特別支援学校の新しい友達とか環境には、すぐ
に慣れましたか？

もりぞの さいしょ ぜんぜん いっしょ はなしで き こ すく ぼく
森園：最初は全然。一緒に話出来る子が少なかった。僕
の学年は6人ぐらいだったんですけど、2クラス
あって1クラス2～3人ぐらいだったんでめっ
ちや少ないから喋る相手もあんまりないし。
入学した時はちょっとしんどいかなと思った
時期もあった。

まつざき たの おも で
松崎：楽しかった思い出はありますか？

もりぞの がくしゅうはっぴようかい どうきゅうせい まんざい
森園：学習発表会みたいので、同級生とふたりで漫才
やった事かな。緊張したけど楽しかった。

～赤おに作業所との出会い～

まつざき とくべつしえんがっこう そつぎょう あか さぎょうじよ で あ
松崎：特別支援学校を卒業し赤おに作業所と出会うま
でを教えてください。

もりぞの とくべつしえんがっこう とき しょくばたいけん いろいろまわ
森園：特別支援学校にいてる時から、職場体験で色々回
らしてもらってた。15ヶ所ぐらい。僕の障害
程度で仕事っぽいことをやってるなどと思って入
ったのが今の赤おに作業所（以下赤おに）で。他
の所は手作業とか、もっと重度な所へ行くと
音楽聞いているだけとか。一番自分に合ったところ
が赤おにやったんで。

まつざき あか かつどう
松崎：赤おにではどんな活動をしていますか？

もりぞの はい ちいき
森園：グループホームに入るようになってから、地域の
小学校とか中学校に講演へ行ったり、営業のパ
ンフレットを作ったりそういう仕事が多いです。



こうじょうけんがく む みぎ ばんめ もりぞの
工場見学（向かって右から2番目が森園さん）

しょうがいしゃうんどう ～障害者運動について～

まつざき しょうがいしゃうんどう あか かよ だ
松崎：障害者運動についてですが、赤おにに通い出
てからかかわり始めたと思うんですけど、最初の
印象はどうでしたか？

もりぞの さいしょ い
森園：最初、そんなに言わんでもいいinchやうのみたい
な印象が強かって、今でも思う時があるけど。今、
一人暮らしに向けてやってる。変えないといけな
いとダメなところは、自分でも訴えていかない
と変わらないし。最初はデモ行進とか嫌いやった
けど、最近はやっていきこうかなと思うようになって
た。居住地特例の問題もあったし。最初は認めら
れへんかったけど言っていいたら変わっていく
んやなど分かって、言っていくことは苦手やけど
だいじ じぶん せいかつ かか
大事やなど。自分の生活にも関わることやからな
とおも だ
と思い出した。



あか さぎょうじよ なかま ま なか もりぞの
赤おに作業所の仲間と（真ん中が森園さん）

にゆうきよ ～グループホーム・リオ入居～

まつざき はい き あか
松崎：リオに入るまでのことを聞きたいんですが、赤お
にに通いだしてから、どれぐらいでグループホー
ム・リオ（以下リオ）に入ったんですか？

もりぞの ねん あか き にゆうきよ ねん
森園：2008年に赤おにへ来て、リオへの入居が2011年
がつ
8月。

まつざき はい おも
松崎：リオに入ろうと思ったきっかけはなんですか？

もりぞの にい にい こうこう
森園：兄ちゃんがいるんですけども、兄ちゃんが高校
そつぎょう しゅうしょく かてい み おれ
卒業して就職する過程を見て、俺もこのま
まずっとおるのもアカンなと思って。いつかは

ひとりで暮らそうみたいなのがあったから。そういうふう^{おも}に思ってた^ら、ちょうど^{しゅうだん} 集団ILP^{さそ}に誘ってもら^{こべつ}うよう^{うつ}になった。個別ILP^{なが}に移って流^のれに^{かん}乗った感じ。

まつざき しゅうだん
松崎： 集団ILPではどんなことをしましたか？

もりぞの じぶん
森園： 自分のやりたいことはなんですか？とか、理想^{りそう}の^{せいかつ}生活^かを書いてみよう^{さいご}みたい^な。最後^{さいご}らへん^なやった^なかな、自分の生活^{じぶん}でどれ^{せいかつ}だけの^{かいご}介護^いが要^いるのかを^{はっぴょう}発表^すしたり、^すど^いんな^いと^いころ^いに住^すみたい^いかとかも^いや^いった。

まつざき こべつ とき
松崎： 個別のILPの時は？

もりぞの さいしょ りょうり
森園： 最初^{さいしょ}にや^{りょうり}った^{りょうり}のが料理^{りょうり}で。それ^{りょうり}まで料理^{りょうり}した^{りょうり}こと^{りょうり}が^{りょうり}なく^{りょうり}って。何^{りょうり}から^{りょうり}や^{りょうり}った^{りょうり}ら^{りょうり}い^{りょうり}い^{りょうり}の^{りょうり}か、何^{りょうり}も^{りょうり}分^{りょうり}か^{りょうり}ら^{りょうり}な^{りょうり}か^{りょうり}つた。スー^{りょうり}パー^{りょうり}へ^{りょうり}買^{りょうり}い^{りょうり}物^{りょうり}に^{りょうり}行^{りょうり}った^{りょうり}こと^{りょうり}も^{りょうり}な^{りょうり}か^{りょうり}つた^{りょうり}ので、ど^{りょうり}こ^{りょうり}に^{りょうり}何^{りょうり}が^{りょうり}あ^{りょうり}る^{りょうり}か^{りょうり}分^{りょうり}か^{りょうり}ら^{りょうり}な^{りょうり}く^{りょうり}て。3^{りょうり}時^{りょうり}間^{りょうり}ぐ^{りょうり}ら^{りょうり}い^{りょうり}グ^{りょうり}ル^{りょうり}グ^{りょうり}ル^{りょうり}し^{りょうり}て^{りょうり}た。初^{りょうり}め^{りょうり}て^{りょうり}の^{りょうり}時^{りょうり}は、魚^{りょうり}が^{りょうり}す^{りょうり}き^{りょうり}や^{りょうり}か^{りょうり}ら^{りょうり}サ^{りょうり}バ^{りょうり}の^{りょうり}塩^{りょうり}焼^{りょうり}き^{りょうり}を^{りょうり}作^{りょうり}った。ナ^{りょうり}ビ^{りょうり}の^{りょうり}小^{りょうり}坪^{りょうり}さ^{りょうり}ん^{りょうり}か^{りょうり}ら^{りょうり}魚^{りょうり}焼^{りょうり}き^{りょうり}器^{りょうり}を^{りょうり}借^{りょうり}り^{りょうり}て^{りょうり}作^{りょうり}った。そ^{りょうり}の^{りょうり}時^{りょうり}の^{りょうり}介^{りょうり}護^{りょうり}者^{りょうり}は、僕^{りょうり}が^{りょうり}指^{りょうり}示^{りょうり}す^{りょうり}る^{りょうり}ま^{りょうり}で^{りょうり}待^{りょうり}っ^{りょうり}と^{りょうり}く^{りょうり}よ^{りょうり}み^{りょうり}たい^{りょうり}な^{りょうり}感^{りょうり}じ^{りょうり}で、ど^{りょうり}れ^{りょうり}ぐ^{りょうり}ら^{りょうり}い^{りょうり}に^{りょうり}切^{りょうり}つ^{りょうり}た^{りょうり}ら^{りょうり}い^{りょうり}い^{りょうり}と^{りょうり}か^{りょうり}全^{りょうり}部^{りょうり}聞^{りょうり}か^{りょうり}れ^{りょうり}て^{りょうり}し^{りょうり}ん^{りょうり}ど^{りょうり}か^{りょうり}つた。



たいけんしゆくはく りょうり ようす
体験宿泊での料理の様子

まつざき ほか
松崎： 他にはどんなことしましたか？

もりぞの とき まよ じき ぼく
森園： ILPの時、ちよ^{まよ}っと迷^{じき}ってた^{ぼく}時期^{ぼく}があ^{ぼく}って、「僕^{ぼく}、^{じりつ}自立^{なや}出来^{とき}るんや^{なや}るか」とか悩^{とき}んでた^{とき}時に、ナ^あビ^だの^あ足^だ立^ださんと^は話^はを^はし^はよう^はと^はい^はう^はこと^はにな^はって、話^は

をする場所^{ぼしよ}を最^{さいしよ}初^{みせ}「店^{みせ}でしよう」とい^{みせ}うこと^{みせ}にな^{みせ}って^{みせ}た^{みせ}ん^{みせ}です^{みせ}け^{みせ}ど、そ^{みせ}の^{みせ}時^{みせ}、サ^{みせ}ッカ^{みせ}ー^{みせ}の^{みせ}日^{みせ}本^{みせ}代^{みせ}表^{みせ}の^{みせ}試^{みせ}合^{みせ}があ^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}ん^{みせ}です^{みせ}。そ^{みせ}れ^{みせ}で^{みせ}僕^{みせ}が^{みせ}「代^{みせ}表^{みせ}の^{みせ}試^{みせ}合^{みせ}が^{みせ}観^{みせ}たい^{みせ}」^{みせ}と^{みせ}い^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}ら、足^{みせ}立^{みせ}さん^{みせ}が^{みせ}「う^{みせ}ち^{みせ}来^{みせ}る^{みせ}か^{みせ}」^{みせ}と^{みせ}い^{みせ}う^{みせ}て^{みせ}く^{みせ}れ^{みせ}て。最^{みせ}初^{みせ}は^{みせ}試^{みせ}合^{みせ}が^{みせ}終^{みせ}わ^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}ら^{みせ}帰^{みせ}ろ^{みせ}う^{みせ}と^{みせ}い^{みせ}ふ^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}け^{みせ}ど^{みせ}遅^{みせ}く^{みせ}な^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}し「泊^{みせ}ま^{みせ}つ^{みせ}て^{みせ}い^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}ら^{みせ}」^{みせ}と^{みせ}い^{みせ}ふ^{みせ}つ^{みせ}た^{みせ}ら^{みせ}感^{みせ}じ^{みせ}に^{みせ}な^{みせ}つ^{みせ}て^{みせ}泊^{みせ}ま^{みせ}る^{みせ}こと^{みせ}に^{みせ}な^{みせ}つ^{みせ}て。そ^{みせ}う^{みせ}い^{みせ}う^{みせ}こと^{みせ}を^{みせ}し^{みせ}た^{みせ}の^{みせ}が^{みせ}結^{みせ}構^{みせ}面^{みせ}白^{みせ}く^{みせ}て。

まつざき あだち ところ と じりつ む なや
松崎： 足^あ立^ださん^ちの^ち所^しに^じ泊^りま^つつ^て、自^じ立^り向^むけ^ての^な悩^なみ^なを^な聞^きい^ても^らつ^たり、自^じ立^りす^{ると}泊^りま^りに^行つ^たり、泊^りめ^たり^とそ^のな^自由^{じゆう}が^ある^と分^わか^つて、自^じ立^りに^向け^てや^る気^きに^なつ^たら^いい^{こと}か^な？

もりぞの かん ひとり せいかつ ほう きらく
森園： そ^{かん}な^{かん}感^{かん}じ^{かん}。一^{かん}人^{かん}の^{かん}生^{せい}活^{かつ}の^{ほう}方^{きらく}が^{ほう}気^き楽^{らく}や^しな^あ。と^とか^とそ^とん^とな^と話^わを^しま^した^し。

まつざき
松崎： そ^{まつ}こ^ざか^きら^はど^うで^すか[？]

もりぞの たいけんしゆくはく はじ ころ なんじ
森園： リオ^{たい}の^{けん}体^{しゆく}験^{はく}宿^{はく}泊^{はく}を^はじ^まし^た。始^はめ^の頃^は、何^は時^の頃^は、何^は時^の頃^はに^起き^たら^出か^ける^時間^に間^に合^うか^とか^掴め^なく^て、今^いま^はな^なか^なか^{かん}考^{かん}え^にく^いい^{こと}や^けど^朝あ^さ6^じ時^に起^きて、そ^こか^ら準^{じゆん}備^びを^しま^した^りと^か。へ^るぱ^ーに^指示^しす^るこ^とが^慣れ^てな^いか^ら、洗^{せん}濯^{たく}や^掃除^{そうじ}を^する^にし^ても、ど^のタイ^ミン^グで^指示^しな^いと^いけ^ない^とか。

まつざき たいけんしゆくはく なんかい
松崎： 体^{たい}験^{けん}宿^{しゆく}泊^{はく}を^何回^{かい}か^{して}そ^こか^らリオ^に住^すむ^準備^びを^した^んで^すね[？]何^{なん}回^{かい}ぐ^らい^した^んで^すか[？]

もりぞの かい ぼく か じよじよ なが
森園： 5^{かい}回^{かい}。1^{かい}泊^{はく}2^{かい}日^{にち}か^ら徐^{じよ}々^{じよ}に^長く^して^いつ^た。

こべつ きかんじたい ねんはん
個別ILPの期^き間^{かん}自^じ体^{たい}は¹年^{ねん}半^{はん}く^らい。



たいけんしゆくはく ま なか もりぞの
体験宿泊 真^まん^な中^{なか}が^{もり}森^ぞ園^のさん

まつざき りょうしん りかい
松崎：ご両親の理解はありましたか？

もりぞの かあ い き こ
森園：お母さんは「あんたは言うたら聞かん子やから、お母さんが言うても聞かへんやろ。やりたいようにやり」みたいな感じ。お父さんは反対というより障害者の自立のイメージがなかなかないから「トイレ行きたい時はどうするねん。垂れ流しやったらどうする？一人やったらどうする？」とか反対というよりも、心配の方が大きかったかなど。いま今もそれはあるけど、まあやりたいようにやったら結構自由にやらせてもらってる。

ひとりぐらむ ～一人暮らしに向けて～

まつざき せいかつ たの
松崎：リオでの生活は楽しいですか？

もりぞの うご かた たしょうちが
森園：ヘルパーさんによって動き方が多少違ったりするから、合う合わないでしんどかったりするけど、旅行も行ったりするし、東京や仙台も行ったし自分の趣味でサッカーを観に行ったりもしたし、結構やりたいようにはできてるかな。



とうきょうりょこう
東京旅行でスカイツリーに

まつざき じっか ころ りょこう い
松崎：実家にいた頃は、あんまり旅行になんかには行けなかったんですか？

もりぞの いま まいとし りょこう い おや
森園：はい。でも今は毎年のように旅行に行ってる。親だと体力的なこともあるけど、ヘルパーさんとやから行きやすいかなど。

まつざき ともだち よ
松崎：リオに友達を呼んだりしますか？

もりぞの ともだち よ ほか にゅうきしや へ や
森園：友達を呼ぶというよりは、他の入居者の部屋に

い なや ごと きょうかん りょうり
行ったりとかしてる。悩み事を共感したり、料理のことを聞いたり。お互いを褒め合ってるみたいな。

まつざき かんけい ひとりぐらむ と
松崎：いい関係ですね。これから一人暮らしに向けて取り組んで行かれると思いますけどどうですか？

もりぞの はい とき せいど
森園：リオに入った時もそうだったんですけど、制度の手続きとか、やらないといけないことが多いだろうし、これからどうしようかと思ってるのが正直なところ。

まつざき しんばい おも
松崎：心配なことや、しんどそうかなと思ってることは、具体的にどんなことですか？

もりぞの かいごじかん かくほ せいかつひ せいかつ ほ ご
森園：介護時間の確保、生活費のことや生活保護のこと。

うまくいくかなど。自分で家探すことはまあ楽しみなことやねんけど。

まつざき ひとりぐらむ
松崎：一人暮らししたらしてみたいことはありますか？

もりぞの ともだち よ はな ともだち いえ よ
森園：友達を呼んで話すとかな。友達の家にお呼ばれすることができるので、一人暮らしは自由でいいなと思う。楽しいやろなと思う。

まつざき きも ひとりぐらむ む かん
松崎：気持ちがどんどん、一人暮らしに向かっている感じですね。

もりぞの ふだん せいかつ ひとりぐらむ
森園：普段の生活ではそうでもないんですけど、一人暮らしをしている人の家を見ると羨ましくなるっていうか「俺もやったらどんな感じやろ」とか思うし。

まつざき きょう はなし き
松崎：今日はいろいろお話を聞かせてもらってありがとうございました。

もりぞの
森園：こちらこそありがとうございました。



わたし流自立生活

だい かい
第5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
名前
しょうがいめい
障害名
しゅみ
趣味

たかだ ゆうこ
高田 裕子
のうせい
脳性マヒ
りょこう かいがい
旅行、海外のテレビドラマ
(刑事ドラマ)



～生い立ち (高校卒業まで)～

まつざき きょう たかだ こども ころ はなし じりつ
松崎：今日は、高田さんの子供の頃の話とか、自立生活でヘルパーさんとの関係で大切にしていることとか、生活上工夫していることとか、これからの若い障害者に伝えていきたいこととか、そういうことを聞いていきたいと思っています。よろしくお願いします。

さいしょ お た いぜん たかだ
最初に生い立ちなんですが、以前に高田さんが書かれた文章を読ませていただいたんですけども、生まれは羽曳野市でよかったですか？

たかだ
高田：はい。

まつざき しょうがっこう ねんせい とき さかいし ひ こ
松崎：小学校の4年生の時に堺市に引っ越されて、学校は堺養護学校だったんですね。

たかだ
高田：はい。

まつざき ようがっこう ころ いんしょう のこ
松崎：養護学校の頃のこと、印象に残ってること、楽しかったことやしんどかったことを教えてください。

たかだ きおく のこ しょうがっこう ころ べつ
高田：記憶に残ってることは、小学校の頃は別に普通楽しく友達と遊んだり、勉強もしてちゃんと教科書に載ってることをした。中学校ぐらいから、やっぱり障害とか考えるようになって昔の養護学校って障害が軽い子が多かったから。高校ぐらいから先生は障害がかるこ ふう しょうじやく せんもんがっこう だいがく
軽い子、普通の就職とか専門学校とか大学とかに行ける子に力を入れるから、私はほったらかしで、学校に行きたくなかった。でも、行きたくないって言うたら親に心配かけ

い せいしんてき
るから言えなかった。けっこう精神的にいじ
められた時期もあった。

まつぎき たの おも で ともだち おも で
松崎：楽しかった思い出とか、友達との思い出はあ
りますか？

たかだ ともだち つ あ てがみ か
高田：友達とは、付き合いで手紙を書いてカバンに
そっと入れたりとか、普通に女の子がやるよ
うなことをやってた。買い物に行ったりとか。
ともだち なか わたし いちばんとした さい
友達の中では私が一番年下で15歳やった
から、まわりの子がいろいろ手伝ってくれた。
じゅぎょうちゅう
授業中もノートとってくれたりとか、そう
いうことをやってくれてたし、トイレも友達
てつだ ひかてきめぐ こうこう
が手伝ってくれたり、比較的恵まれてた。高校
とき じぶん かって
の時は自分が勝手にすねてただけかもしれん
なあ。



しょうがっこう にゅうがくしき
小学校の入学式

こうこうそつぎょうご さぎょうしょ
～高校卒業後（作業所）～

まつぎき こうこう そつぎょう ちゅうぶ かか
松崎：高校を卒業してから中部に関わるまではどう
されてたんですか？

たかだ こうこう そつぎょう まえ かあ
高田：高校を卒業する前から、うちのお母さんが、
そつぎょう い ところ こたち ため
卒業してからどこも行く所のない子達の為
さぎょうしょ た あ わたし
に作業所を立ち上げるようになって、私はほ
んまはそこには行きたくなかったけど、お母
さぎょうしょ お つ つ あ
さんに作業所が落ち着くまで付き合いって

い わたし い ねん
言われたから、私も行くことになった。2年
かん やくそく い
間だけの約束でそこに行ってた。

まつぎき さぎょうしょ
松崎：その作業所ではどんなことをされてたんです
か？

たかだ ないしよく て つか しょうがいしゃ
高田：内職で手を使うようなこと。でも、障害者で
でき こ わたし
出来る子はほとんどおらんかった。私もちょ
っとはしてたけど。じゅうどしんしん ひと おお
重度心身の人が多かった
から。まいにち いえ で もくてき
毎日、家から出かけることが目的やっ
た。内職は親がやってた。

まつぎき いま かあ さぎょうしょ
松崎：今でもお母さんはその作業所をされてるん
ですか？

たかだ いま かあ わたし がっこう い
高田：今はしてない。お母さんは私が学校に行っ
るとき やくいん
る時にPTAの役員やったから、そういうこと
もあって、まあ、なんかしょうがないからや
ってた。ほか さぎょうしょ がつべい ほうじんかく
他の作業所と合併して法人格をとっ
たみたい。



しょうがっこう ねんせい とき
小学校5年生くらいの時

ちゅうぶ はい
～中部に入ってから～

まつぎき ちゅうぶ はい なん
松崎：中部に入ったきっかけは何だったんですか？

たかだ こうこう そつぎょう かわしま し あ
高田：高校を卒業してから川嶋さんと知り合った。
かわしま むかし はやかわふくしかいかん
川嶋さんが昔、早川福祉会館でやってはった
あ ものきょうしつ さいしょ がつ さそ
編み物教室。最初は、8月のキャンプに誘っ
てもらって行ったことがきっかけで。

まつぎき さそ ちゅうぶ あか
松崎：キャンプに誘われてそこから、中部の赤おに
さぎょうしょ かよ
作業所に通うようになったんですか？

たかだ さいしよ だい かいじりつせいかつ
高田：そこから。最初は第1回自立生活プログラム

い あか さぎょうしょ い
に行つて、赤おに作業所へ行くようになった。

まつざき じりつせいかつ
松崎：自立生活プログラムではどんなことをしたん

ですか？

たかだ でんどうくるま がいしゆつ
高田：電動車いすでの外出。

まつざき ところ い
松崎：どんな所に行かれたんですか？

たかだ うめだ ちかがい
高田：コンビニとか梅田とか地下街とか。ひとりで
「電話をかけてください」って頼むとか。携帯

がまだない時やから公衆電話で頼んだり。

まつざき じりつせいかつ なんかい
松崎：自立生活プログラムを何回かしてから、グル
ープホームに入居されたんですか？

たかだ あか かよ だ あたら
高田：そう、赤おにに通い出してしばらくして、新
しいグループホームを作るからということで、
にゆうきよしや ぼしゆう じりつせいかつ
入居者を募集してた。自立生活プログラムを
やつて、そこからはとんとん拍子に入居が決
まった。ほんまは95年4月に入居する予定
やつたけど、ちようど神戸の震災があつたか
ら、2ヶ月遅れて6月5日に始まつた。

～グループホームでの生活～

まつざき せいかつ なんにん
松崎：グループホームには何人いてはつたんです
か？

たかだ わたし にん
高田：私も入れて5人。

まつざき はい たの
松崎：グループホームに入られて楽しかつたこと、
ぎやく ふあん こま ふべん
逆に不安や困つたこととか不便だつたこと
などを教えてください。例えば食事なんかは
どうでしたか？

たかだ しょくじ さいしょ しゆうかんこうたい こんだて つく
高田：食事は最初1週間交代で献立を作つた。
にゆうきよしや しゆうかんこうたい こんだて かんが
入居者が1週間交代で献立を考えてみんな
つく がつしゆく たの
で作つたから合宿みたいで楽しかつた。

まつざき りよう おお すく た
松崎：量が多いとか少ないとか、食べたくないもの
で ふまん
が出てきたりとか不満はなかつたですか？

たかだ ひと ととき まいにち あ もの
高田：ある人の時は、毎日揚げ物やつたから、それ
はちょっときつかつたなあ。

まつざき じっか せいかつ くら おし
松崎：実家での生活と比べてよかつたことを教えて
ください。

たかだ じゆう にかん どうきゆうせい
高田：自由かな。5人のうちのひとりが同級生やつ

いっしょ の い
たから一緒によく飲みに行つたり、カラオケ
あそ い たの
とか遊びに行つたりしてた。すごく楽しかつ
た。その同級生の介護者とも仲良くなつた。
けつてき ひと だんな たの
結果的にその人は旦那さんになつた。楽しかつ
つたよ～。

まつざき かた つ あ
松崎：その方とのお付き合いは、グループホームに
にゆうきよ ころ
入居してつた頃からですか？

たかだ
高田：はい。

まつざき なんねん
松崎：グループホームには何年おられたんですか？

たかだ ねんじやく
高田：5年弱かな。



いっしょ りようこう
グループホームのみんなと一緒に旅行

～自立と結婚～

まつざき けつこん
松崎：結婚されたのはいつですか？

たかだ せき い ねん がつついたち
高田：籍を入れたのは2001年10月1日。グル
ープホームを出た時から一緒に住み始めた。

まつざき いっしょ す
松崎：一緒に住むことをきっかけにグループホーム
で
を出つたつてことですか？

たかだ わたし
高田：そう。ほんまは、そのグループホームは私が
で ねんご ととき
出て1年後になつたから、なくなる時に
で
出てもよかつたけど。ちよつといづらくなつ
て(笑)彼は働いてたし、夜中に一緒に出て
い かれ はたら よなか いっしょ で
行つて、朝帰つてきたりしてたからいづらくな
つた。まあ、そういうこともあつたよ。

まつざき い み りそうてき で い かた
松崎：ある意味、理想的な出て行き方かもしれない
ですね。

たかだ
高田：そうかなあ。

まつざき いっしょ す はじ かん
松崎：一緒に住み始めてからはどんな感じでした

か？ヘルパーさんとの関係はどうでしたか？
高田：向こうは、それまでずっと実家で暮らしてて、お母さんになんでもやってもらってたから、家の事なんか勝手にできてると思ってるところがあつた。お母さんが掃除とか食事とか完璧やったから。私の介護者は学生が多かつたし完璧にはほど遠かつたから、介護者と旦那の間に入ってしんどかつた。

松崎：離婚されたのもそのことが原因ですか？

高田：それも要因のひとつではある。

松崎：楽しかったことも色々あつたと思うんですが。

高田：付き合ってる時からいっぱい旅行に連れて行つてくれたし、ふたりとも食べることが好き

やつたからおいしいものを食べたりとか、いろいろたのおもで色々楽しい思い出はある。でも障害者って健

常者と結婚したら介護時間が減らされるし、介護料の自己負担もあるやん。彼は派遣会社

に勤めてたから、朝は7時ぐらいに出て、帰つてくるのは早くて23時やつたから、介護な

んか出来るわけないし、泊まり介護を付けたくても付けられへんし、そういうのも別れた

原因のひとつ。なんか不公平やなあつて思う。交渉とかでも障害者団体もそこはあんまり

言つてないやん。まあ、健常者と結婚してる障害者が少ないからしょうがないけど。もう

ちょっとなんとかならんのかなあつて思う。

松崎：大事な意見ですね。また結婚したいなと思ひますか？

高田：こればかりはタイミングやから。今は結婚する気はないけど、わからない〜。

～ヘルパーさんとの関係～

松崎：ヘルパーさんとの関係で気をつけていることや大切にしていることはありますか？

高田：怒らないこと。怒ったらヘルパーさんが緊張してしまうから褒めることとか、得意なことをやってもらふ。それとこっちはあまり

個人的なことは聞かないようにしてる。向こうが言ってくれたら聞くけど。それぐらいかなあ。

～後輩の障害者に伝えたいこと～

松崎：後輩の障害者に伝えたいこと、若い障害者を見て一言言っておきたいことがあれば教えてください。

高田：結果はあまり考えないで、とりあえずなんでもやってみること。やらずに後悔するよりや

つて後悔したほうがいいのかと思う。経験は自分の価値感を決めるし、なんでもやってみたほうがいいのかと思う。

松崎：これからやってみたいことや夢を教えてください。

高田：もうちょっと英語を勉強して海外に移住したい。

松崎：どこの国がいいですか？

高田：どこがいいやろお〜。英語圏やったらニュー

ジーランドとか。ニュージーランドやったら治安よさそうやから。怖い所は嫌やから。

1回行ったことある。

松崎：印象がよかつたんですか？

高田：その時、すごいよかつたから。

松崎：今日は長時間お付き合いいただきありがとうございます。ありがとうございました。

高田：こちらこそ。



ニューヨーク旅行で

『自分らしい生活ってなんだろう?』実施報告

けいぞくてき しえん めい かた たいしょう ぜん かい しゅうだん じりつせいかつ じっし こんかい
継続的に支援してきた3名の方を対象に全4回で集団の自立生活プログラムを実施しました。今回の
さんかしや ぜんいん かぞく せいかつ ひとりぐ つか
参加者は全員が家族と生活していたこともあり、グループホームや一人暮らしのイメージが掴めるよう
ないよう おこな
な内容で行いました。

にっけい ないよう 日程と内容

1回目 8月23日(金) 自立生活をしている2名の先輩障害者に話を聞こう!

じりつせいかつ せんばい しょうがいしや かた よ じりつ けいか にゆうきよ
自立生活をしている先輩の障害者の方をゲストに呼び「自立するまでの経過」「グループホーム入居の
じっか せいかつ ちが ひとりぐ おも ゆめ はな
きっかけ」「実家との生活の違い」「一人暮らしをしようと思ったきっかけ」「これからの夢」について話
してもらいました。参加者からも「生活していて困る事は何?」や「生活していて自由に使えるお金は
さんかしや せいかつ こま こと なに せいかつ じゆう つか かね
どの位?」という具体的な質問が出たのでその質問に答えてもらいました。ゲストと参加者で色々な話
くらい ぐたいてき しつもん で しつもん こた さんかしや いろ はなし
をすることが出来たのでイメージを膨らますことができましたと思います。

2回目 9月6日(金) 参加者同士の事を知ったり、自分の事を考えてみよう!

かいめ がつ にち きん さんかしやどうし こと し じぶん こと かんが
1回目は話を聞く事が中心だったので、今回は今の自分の生活を見つめ直すきっかけとして、「朝は
かいめ はなし き こと ちゅうしん こんかい いま じぶん せいかつ み なお あさ
何時に起きているか」や「お風呂は週に何回入っているか?」など、今自分がどういう生活をしている
なんじ お ふろ しゅう なんかいはい いまじぶん せいかつ
のかを発表してもらいました。その後、「銀行や郵便局でお金を出し入れしたことがあるか」などの
はっぴよう あと ぎんこう ゆうびんきょく かね だ はい
『自立度チェック』をやり、まだ自分がやった事のないことに次回チャレンジしてもらう事にしました。



さいしょ きょう あさ ひる
最初に、今日の朝ごはんとお昼
はん はっぴよう
ご飯のメニューを、みんなに発表
さんちよう
してもらい、緊張がほぐれたと
ころでプロジェクターを使い、前回
つか ぜんかい
の振り返りと今日の流れを確認し
ふ かけ きょう なが かくにん
ます。

ぜんかい ないよう せんぱい じりつ
前回の内容である、先輩の自立
しょうがいしゃ じりつ けいけん
障害者の自立の経緯（グループホ
ームホでの経験）をふまえて、今
せいかつ ようす
生活の様子をチェックしていきま
す。スタッフが一人ひとりに質問
ひとり しつもん
しながら発表してもらおううちに、
じぶん じしん せいかつじょうきょう かくにん
自分自身の生活状況が確認でき
ました。

いろ せいかつ
みなさんそれぞれに色んな生活
のパターンがありますね。



しゃしん つか せいかつ うえ
写真を使いながら生活する上で
きほんてき な まな
の基本的なことを学び、グループ
ごと さんかしゃ かいごしゃ
毎（参加者、介護者、ナビスタッ
フで、3グループ）に分かれます。

じかい
次回チャレンジしてみたいこと
み
（見たことがない、やったことが
ないこと）をき 決め、その後、ご じゅんぱん
に発表し合います。

かいめ がつ にち きん こと ちょうせん
3回目 9月13日（金）やったことがない事に挑戦しよう！

それぞれがチャレンジした事は？ ↓

くやくしょ い じぶん せいど つか き
Aさんのチャレンジ—区役所に行き自分がどんな制度が使えるのか聞いてくる。

かいごじかんすう ぷ てつづ
介護時間数を増やすための手続きをしてくる。

Bさんのチャレンジ—自分の印鑑を作り、銀行で口座をつくる



ぶじ つうちょう つく
無事に通帳が作れました。

Cさんのチャレンジ—郵便局でお金の出し入れをやった事がないのでやりたい。
印鑑を買いに行く



つうちょう かね まどぐち はらいもどしせいきゅうしょ きにゆう ぶじ しゅっきん
通帳を使ってATMからお金をおろせなかったので窓口で「払戻請求書」をもらい記入し無事に出金。

にゆうきん ばあい なまえ きんがく きにゆう い つうちょう つか にゆうきん
入金の場合は、名前と金額を記入するだけと言われるが、通帳を使ってATMでも入金できますか？
しつもん ほう かんたん てつだ い しょくいん
と質問すると、はい、その方が簡単ですよ、お手伝いしましょうか？と言われたので、職員さんに
そうさ おし にゆうきん
操作を教えもらいながら入金する。

はじ つか にゆうしゅっきん ため きんちよう
初めてATMを使っての入出金を試してみるということで、ちょっと緊張されているようでしたが、
ゆうびんきょく しょくいん たいおう
郵便局の職員さんの対応もよくスムーズにできたようでした。



いんかんや 入りぐち たんさ かいごしゃ てつた にゆうてん いんかん じゅるい しまたい えら
 印鑑屋さんでは、入口に段差があったが、介護者に手伝ってもらい入店。印鑑の種類と書体を選ぶ。
 ぶん ぶん ま おも やす いがい かんたん いんかん つく
 15分できるとのことで待つ。思ったより安く、意外と簡単に印鑑が作れました。

さんかしゃ みな きんちよう じぶん き ないよう たっせい
 参加者の皆さんは、それぞれ緊張しながらも自分で決めたチャレンジ内容を達成されました！

かいめ がつ にち きん ふ かね 4回目 9月27日(金) 振り返り・これから

がいしょく あそ かいもの りょうり ほか けんがく ひとりぐ しょうがいしゃたくけんがく
 外食・遊び・買物・料理・おしゃれ・その他 (グループホームの見学や一人暮らし障害者宅見学など)
 こうもく けいしき き きょうみ
 の項目について「これからやってみたいこと」をアンケート形式で聞いていきました。興味のあること
 じゅんい たか じゅん ちょうせん けつひひょうめい お
 の順位が高い順にこれから挑戦していこうという決意表明でプログラムを終えました。



どうこうしゅざい おこな かんそう 同行取材を行ったスタッフの感想

じょうだん ま しゅうし なご ふんいき たの さんか
 冗談も交えながら、終始、和やかな雰囲気、みなさん楽しみながら参加されているようでした。
 しんこう かいせつ すず
 スタッフの進行や解説もテンポよく進められていて、とてもすばらしいILPでした。

まつざき

い 行きつけのお店紹介します

だい かい
第4回

かんこくりょうりてんへん 韓国料理店編

ぜんかい りゅうじりつせいかつ
前回の「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「南光龍平さん」に教えて
いただいた、行きつけのお店「S-color (スカラ)」に取材に行ってきましたのでご紹介したいと思います。

ジャンル : かんこくりょうり
韓国料理
調査日 : 2014年1月18日 (土)
調査者 : ちようさび ねん がつ にち ど
ちようしゃ だんどうくるま しようしゃ めい しゅうくるま しようしゃ めい
電動いす使用者1名 手動いす使用者1名
調査場所 : かんこくりょうりてん
韓国料理店 S-color (スカラ)
住所 : おおさかふおおさかしすみよしくかりた
大阪府大阪市住吉区荻田 7-6-2
電話番号 : だんわばんごう
06-6609-1009
定休日 : ていきゅうび
第2・4火曜日
営業時間 : えいぎょうじかん
ランチ 12:00~14:00 夜 17:30~23:00

ラストオーダーは 22:30

もよえき おおさかしえいちかてつみどうすじせん えき とほぶん
最寄り駅 : 大阪市営地下鉄御堂筋線 あびこ駅 徒歩3分



かんこくりょうりてん
韓国料理店 S-color (スカラ) 外観
がいかん
入りぐち しゅうどうとびら
入口はフラットで手動扉



でんない ひろ くるま とお
店内も広く車いすでゆったりと通ることが
できました。



ものしず てんちょう おつ ふんいき みせ
物静かな店長さんらしい、落ち着いた雰囲気のお店で
かいわ じゃま ていど おお なが
会話の邪魔にならない程度の大きさでジャズが流れて
いました。



ぶた ていしよく おも いじょう
豚キムチ定食は思った以上にキムチの
から き
辛さが効いていました。

なんこう ~~南光さんのおすすめメニューとコメント~~

わたし いしや
私は石焼きビビンバとかBランチのチヂミがいいかな。ビ
ールでゆっくり いただ す が好きですね。 こんでいないので誰
かといっても、そんなに大きな声を出さなくても話しが出来
るので気楽です。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

今年の冬は、ロシアのソチで冬季オリンピックが開かれ、多くの日本人選手が活躍し、いろんなドラマが生まれました。その中でも、フィギュアスケートの浅田真央選手が特に印象に残りました。前回のバンクーバーオリンピックで惜しくも銀メダルに終わり、今回こそは金メダルをと、期待を一心に背負っての1日目、大きく出遅れなんと16位になってしまいます。その結果を受けての2日目、この時点で、もはやメダルに届かないであろうことははっきりしているにもかかわらず（2日間の合計点が結果になるため）、最後まであきらめずに、自己ベストの点数をたたき出す最高の滑りを見せてくれました。オリンピックの舞台では、どうしてもメダルの獲得やその色に眼がいきがちですが、たとえメダルには届かずとも、こんなにも見るものを感動させてくれることに驚き、スポーツといえども順位が全てではないということ強く感じました。

《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、気持ちを上手に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。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

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