



# 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 りゅうじりつせいかつ ねが にしかわかずお  
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「西川和男さん」です

## もくじ

- わたし流自立生活 第6回 (西川和男さん) ……2
- 行きつけのお店 紹介します 第5回 ……6
- 集団 I L P 報告 ……8
- 編集後記 ……12

# わたし流自立生活

だい かい  
第6回

このコーナーでは毎回、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	にしかわかずお 西川和男
しょうがいめい 障害名	のうせい ちょうかくしょうがい 脳性マヒ、聴覚障害
しょぞく 所属	しょうがいしゃかつどう あか 障害者活動センター赤おに
しゅみ 趣味	りょこう 旅行、オセロ



## ～施設での生活～

まつざき ねが にしかわ せいかつし よ  
松崎：よろしくお願ひします。西川さんの生活史を讀

ませてもらいました。3歳から19歳までの

あいだ なが しせつ はい  
間、長く施設に入っておられたんですね。その  
とき いや おし いや  
時に、嫌だったこと教えてください。なぜ、嫌

だったのかも。

にしかわ じゆう ひとり こりついや しょうがいじ  
西川：自由がない。一人になる。孤立嫌。障害児だけ  
こりつ こども とき しょうがいじ いや  
孤立。子供の時は、障害児ばかりが嫌だった。

ちいき こども あそ い  
もっと、地域の子供と遊びに行きたかった。

しょうがいしゃさべつ おお しせつこわ きら だいきら  
障害者差別が多かった。施設怖い。嫌い。大嫌  
い。

まつざき ぐたいてき じゆう おも  
松崎：具体的に自由がないと思うことはなんですか？

にしかわ はん じかん き ね じかん き  
西川：ご飯の時間が決められてる。寝る時間が決まっ

ている。かくり いや  
ている。隔離されてるのが嫌だった。

まつざき がいしゅつ じゆう  
松崎：外出が自由にできないこともですかね。

にしかわ わたし さい かあ がいしゅつ  
西川：私は、3歳まで、お母さんと外出していた。

がいしゅつ ゆうえんち い  
どんどん、外出した。遊園地に行ったことがあ  
る。

まつざき かあ な しせつ はい  
松崎：お母さんが亡くなったから施設に入られたんで  
すか？

にしかわ かあ な あと どう  
西川：お母さん亡くなった後、おばあちゃんとお父さ  
けんか いえ で い  
んが喧嘩した。おばあさんは家を出て行きな

いととお父さんに言った。私のお父さんから聞いた。おばあさんとおじいさんとお姉さんと私と4人暮らし。おじいさんは視覚障害者だった。仕事は針とマッサージをやっていた。盲学校の教師やったことを今年のお正月に初めて聞いた。

松崎：施設で一番嫌だったこと何ですか？

西川：枚方の施設はひどかった。ご飯は、ごはんもおかずも一緒に混ぜてあって、その上から薬が振りかけてあった。本当に嫌だった。枚方の施設は知的障害者が多かった。ほとんど。昔の古い言い方は知恵遅れ。今は知的障害。言葉が変わった。施設はすごく汚かった。

松崎：施設から外出することは出来ましたか？どこかに行ったりしましたか？

西川：3つ目の大阪市内の施設では外泊はできた。でも外出の自由はなかった。



10代の頃 お姉さんと一緒に

### ～グループホームでの生活～

西川：私は1989年にグループホームに入った。

松崎：一緒に住んでおられたのは、どんな方たちでしたか？

西川：女性2人と男性1人。その男性とはよくケンカ

した。

松崎：なぜケンカしたんですか？

西川：からまれた。だから仕返しをした。

松崎：今、その方に会ってみたいですか？

西川：それは内緒。

松崎：施設に比べてグループホームは楽しかったですか？

西川：施設は自由がない。外出ができない。グループ

ホームは自由がある。いっぱいある。でも、精神的にしんどくなった。家出もした。

松崎：精神的にしんどくなった理由はなんですか？

西川：いろいろトラブルが起こった。

### ～グループホームから一人暮らしへ～

松崎：その後一人暮らしをされたんですよね。今年何年目ですか？

西川：もうすぐ15年目。1999年7月4日。アメリカの独立記念日と同じ日に自立した。

松崎：一人暮らしを始められた頃、食事はどうされていましたか？

西川：女性のヘルパーさんに、沖縄料理を作ってもらった。

松崎：今は、誰にご飯を作ってもらってるんですか？

西川：学生ヘルパー。夜ご飯は弁当を買ってくるか、作ってもらうことが多い。昔は外食が多かった。今は、足が痛いから行ってない。足が痛い。外食減った。最近減った。

松崎：好きな食べ物は何かですか？

西川：お寿司。刺身。ベトナム料理。

松崎：ベトナム料理はヘルパーさんが作ってくれるんですか？

西川：学生のヘルパーさんが作ってくれた。おいしかった。今度はベトナム料理経験がある、別のヘルパーさんに作ってほしいと頼む。生春巻きのほうが好き。

## ～ヘルパーさんとの関係～

まつざき がくせい  
松崎：学生のヘルパーさんはどうやって集めるんですか？

にしかわ だいがく かいご はい  
西川：大学で介護に入ってくださいと言う。

まつざき ふまん  
松崎：ヘルパーさんに不満はありますか？

にしかわ せいかく あ  
西川：性格が合わないことがある。

まつざき せいかく あ  
松崎：性格が合わないとうなるんですか？

にしかわ かいご や  
西川：ケンカをしたり介護を辞めたり。

まつざき としき だれ そうだん  
松崎：トラブルがあった時には誰に相談しますか？

にしかわ  
西川：コーディネーター。

まつざき や なか  
松崎：辞めてしまったヘルパーさんの中にも、いいヘルパーさんはいましたか？

にしかわ や  
西川：すごくいいヘルパーさんがいた。でも辞めてしまった。文章を書いてくれたり（代筆）、一緒にバリアフリー調査に行った。辞めて悲しい。とても悲しい。



ヘルパーさんとの手話での会話

## ～恋愛～

まつざき ひとりぐ いま いちばんこま  
松崎：一人暮らしをしていて今までで一番困ったことは何ですか？

にしかわ かのじょ お こ いま な  
西川：彼女がいない。落ち込む。今は泣いてる。すごく泣いてる。今好きな人はいない。ずっと彼女がいない。

まつざき かのじょ で き いっしょ なに  
松崎：彼女が出来たら一緒に何がしたいですか？

にしかわ いっしょ い けっこん  
西川：一緒にあちこち行く。結婚したい。

まつざき けっこん なに  
松崎：結婚したら何がしたいですか？

にしかわ こども う こども  
西川：子供を産む。やさしい子供をつくる。

まつざき じっげん  
松崎：実現するといいですね。

## ～旅行～

まつざき ひとりぐ かいがいりょこう い  
松崎：一人暮らしになってから海外旅行に行かれたこ

とはありますか？

にしかわ かい  
西川：ベトナム、フィジーは4回、ヨーロッパは2回、

かんこく かい ぜんぶ かい  
韓国は2回、アメリカは1回、全部で10回。

いちばん よ こうりゅうかい よ  
一番良かったのはベトナム。交流会が良かった。

アメリカのディズニーランドもすごく良かった。

まつざき くに い  
松崎：ヨーロッパではどの国に行かれたんですか？

にしかわ ふくし べんきょう い こうつうア  
西川：フィンランド。福祉を勉強しに行った。交通ア

クセスが良かった。でも、ドイツの歴史の中で

しょうがいしゃ ころ しょうがいしゃ こうれいしゃ  
障害者がいっぱい殺された。障害者と高齢者

いっしょ かいごほけん くに かね  
が一緒に介護保険がある。ドイツは国からお金

が来ない。お金がないと言った。



ベトナム旅行での交流会

## ～失敗談～

まつざき ひとりぐ はじ なに しばい  
松崎：一人暮らしを始めてから何か失敗したことはありますか？

にしかわ むかし いえで おかやま い けいけん  
西川：昔、家出したことがある。岡山へ行った経験がある。

まつぎき いえで  
松崎：なぜ家出したんですか？

にしかわ でんどうぐるま  
西川：ヘルパーさんとケンカ。電動車がひっくり  
かえ あたま ち で きゅうきゅうしゃ はこ  
返った。頭いっぱい血が出た。救急車で運ば  
びょういん い いえで とき  
れて病院へ行った。(家出している時に)

まつぎき たいへん なかなお  
松崎：大変だったんですね。ヘルパーさんとは仲直り  
できましたか？

にしかわ  
西川：うん。



### なが た にしかわ 流しそうめんを食べる西川さん

#### こうはい しょうがいしゃ つた ～後輩の障害者に伝えたいこと～

まつぎき わか しょうがいしゃ つた  
松崎：若い障害者に伝えたいことはありますか？

にしかわ わか ひと けいけん おし  
西川：若い人は経験がない。だから、教えないといけ  
ない。

まつぎき  
松崎：どのようなことをですか？

にしかわ なか  
西川：バリアフリーとか、いっぱいある。USJ の中の  
しる  
ハリポッターのお城。エレベーターがない。  
しる  
インターネットで調べた。ひどい。これから、  
しょうがいしゃ かいしゃ い  
障害者が USJ の会社に言わないといけない。  
こうしょう ほか しょうがいしゃ いっしょ  
交渉しないとけない。他の障害者と一緒に  
い ほう ぜんこく い ひと  
行った方がいい。全国から USJ へ行ってる人  
もお  
も多い。

まつぎき いっしょ い い  
松崎：一緒に言いに行きましょうよ。

にしかわ しょうがいしゃだんたい いっしょ こうぎ ほう  
西川：ほかの障害者団体と一緒に抗議した方がいい。

おかしい。ベビーカーもしんどい。

まつぎき ほか なに  
松崎：他にも何かありますか？

にしかわ しょうがいしゃ あぶ しょうがいしゃさべつもんだい しせつ  
西川：障害者が危ない。障害者差別問題。施設はダメ。  
かくり せんそう お しょうがいしゃ し  
隔離はダメ。戦争が起きたら障害者が死ぬ。

### げんざい せいかつ ～現在の生活～

まつぎき いま せいかつ いちばんたの なん  
松崎：今の生活が一番楽しいことは何ですか？

にしかわ いま たの かな かな せいかつ はじ  
西川：今は楽しくない。悲しい。悲しい生活が始まっ  
た。去年から悲しい生活が始まった。

まつぎき  
松崎：なぜですか？

にしかわ あし いた  
西川：足が痛い。

まつぎき りゆう  
松崎：それが理由ですか？

にしかわ しり いた かのじょ かな  
西川：お尻も痛い。彼女がいない。すごく悲しい。

まつぎき かのじょ たの せいかつ おく おも  
松崎：もし彼女ができたら楽しい生活が送れると思  
いますか？

にしかわ あしいた だいじょうぶ  
西川：うん！足痛いのも大丈夫！

まつぎき さいきん かつどう  
松崎：最近、どんな活動をされてるんですか？

にしかわ みらい か  
西川：未来のノーマライゼーションについて書いたり  
してる。

まつぎき いま にしかわ か つた  
松崎：今、西川さんが書いてはることはみんなに伝え  
たいことですか？

にしかわ しょうがいしゃ あぶ さべつ  
西川：うん。障害者が危ない。まだまだ差別がある

まつぎき にしかわ ゆめ  
松崎：西川さんの夢というかこれからしていきたいこ

とはなんですか？

にしかわ ぎょうせい たたか たたか  
西川：行政と闘う。JR と闘う。エレベーターがま  
た た かんどう  
だまだ足りない。ホームゲートも足りない関東  
すず かんさい すず い  
では進んでる。関西は進んでない。言わないと  
いけない。

まつぎき きょう ちょうじかん  
松崎：今日は長時間のインタビューありがとうございました。  
ました。



# 『レッツ遊ぼう！ゴーイング、ボウリング、ショッピング♪』

じっしほうこく  
実施報告

2013年度第1期集団自立生活プログラム「自分らしい生活ってなんだろう？」に続く第2期企画を3月に行いました。参加してくれたのは前回から引き続いての方が2名、今回から初参加の方1名の合計3名で、自分らしく生活を楽しむには遊びが重要！「皆でワイワイ遊んで楽しむ」ということでボウリングや買物に皆で出かけました。(全4回)

## 日程と内容

### 1回目 3月5日(水)

#### クイズやゲームを通してボウリングを知り、ガッツポーズを練習しよう！

ボウリングに関する4択クイズ(どこに行けばボウリングができるか、何を投げ、何を倒すか)や、障害当事者がシューターなどを使ってボウリングをしている動画を見ました。またTVゲームを活用してイメージを掴んでもらい、ピンが倒れた時のガッツポーズやハイタッチを皆で練習。ボウリング初体験に向けて盛り上がりました。



## 2回目 3月12日(水)

### ボウリングを楽しもう！(堺ラウンドワン)

堺ラウンドワンに全員集合！堺ラウンドワンはボウリングレーン前の段差が無く、スムーズに移動できます。人数が多い方が盛り上がるので、交流も兼ねてILP参加者だけでなく、赤おにからも2名ゲスト参加してもらいました。



1回目のガッツポーズ練習では照れからかアクションが小さかったが、本番でスペアやストライクが出るとハイタッチや大きなガッツポーズが参加者から飛び出し、結果を見ればスコア100オーバーやダブル、連続スペアで盛り上がり、全員で楽しみました。



## 3回目 3月19日(水)

### ショッピングを楽しもう！(大日イオンモール)

最初にリーダーから最近買ったものと購入した理由を話しました。その後参加者それぞれが買いたいものを確認し、2チームに分かれて買物開始。

<買いたいもの>

- 靴下を買う！(Aさん)      • 財布を買う！(Bさん)
- 色々な物を見て気に入ったものを買う！(Cさん)



・Aさん（靴下を買う）



なかなか目的の滑り止め付き靴下が見つからず。靴下だけでなく帽子や着物の服も試着し、買うかどうか悩まれていました。最終的には滑り止め靴下も見つけました！

・Bさん（財布を買う）



たくさん並ぶ財布の中から、予算内で気に入った財布を見つけ購入されました！

• Cさん（色々な物を見て気に入ったものを買う！）



時計、帽子、サングラス、シルバーリングなど色々な物を見て回り。一番気に入ったシルバーリングや時計を買うには予算が足らず、値段を確認するまでで今回は買えず断念されていました。

#### 4回目 3月28日（金）

#### 振り返り・これからについて 修了式

買物したモノを持って来てもらい、今回の企画を写真で振り返りながら、買物やボウリングの時の様子について感想を話し合いました。「初めてのボウリングが楽しかった、自分の探しているものが意外に見つからない」「指輪が欲しい」「以前ボウリングに行ったときは家族がやっているのを見るだけで、ボウリングをしたのは初めてだった。初めて自分のものを選んで買った」等の感想が出ました。



今回の企画を通して、初めてのボウリング場で遊んで盛り上がった、買物では予想以上に値段が高く、狙っていたものを買えなかった人もいました。参加者の感想を聞くとそれぞれ初体験があり、皆で遊びや外出を楽しんだ企画となり良かったです。

第1期では自分の今の生活について。第2期では外出について。引き続き第3期ILPに繋がっていきたいと思います。

（あだち）

# みせしょうかい 行きつけのお店紹介します

だい かい  
第5回

## せんもんでん へん パンケーキ専門店 編

こんかい りゅうじりつせいかつ たかだゆうこ い みせ  
今回も「わたし流 自立生活」のコーナーでインタビューさせてもらった高田裕子さんに行きつけのお店を  
しょうかい せんもんでん い  
紹介してもらって、パンケーキ専門店へ行ってきました。

ジャンル : 喫茶店、洋菓子

ちょうさび ねん がつ か ど  
調査日 : 2014年6月7日 (土)

ちょうさしゃ でんどうくるま しょうしゃ めい しゅうどうくるま しょうしゃ めい しょうかい ひと でんどうくるま しょうしゃ  
調査者 : 電動車いす使用者1名。手動車いす使用者1名。紹介してくれた人 (電動車いす使用者)

ちょうさばしょ せんもんでん  
調査場所 : パンケーキ専門店butter あべのHoop

じゅうしょ おおさかしあべのくあべのすじ  
住所 : 〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋1-2-30 Hoop B1F

でんわばんごう  
電話番号 : 06-6629-2333

ていきゅうび  
定休日 : なし

えいぎょうじかん  
営業時間 : 11:00~23:00

フード L.O. 22:00

ドリンク L.O. 22:30

ランチ 11:00~15:00 (土・日・祝を除く)

もよえき おおさかしえいちかてつみどうすじせん たにまちせん てんのうじえき せん てんのうじえき  
最寄り駅 : 大阪市営地下鉄御堂筋線、谷町線「天王寺駅」 JR線「天王寺駅」  
きんてつみなみおおさかせん ばしえき はんかいせん てんのうじえきまええき  
近鉄南大阪線「あべの橋駅」 阪堺線「天王寺駅前駅」

ちか かい いりぐち まいとびら じどう いりぐち はい なら  
HOOPの地下1階にある、入口は2枚扉の自動ドア。入口を入るとすぐテーブルが2つ並んでいて、そ  
こに座りました。車いす3人と介護者2人で行ったのですが、少し窮屈でした。座席に着く時に店員さ  
すわ くるま にん かいごしゃふたり い すこ きゅうくつ ざせき つとき てんいん  
んも手伝ってくれたので良かったです。店内は白を基調としたオシャレなお店でした。他のお客さんは  
てつだ よ てんない しろ きちよう みせ ほか きやく  
女性ばかりで緊張しました。みんなで食べ合っこしましたが、どれもみんなおいしかったです。



うえ ひだり  
上からパンケーキ、左はリンゴのパンケーキ、  
みぎ かまや  
右は窯焼きカレードリア。





みせ がいかん  
お店の外観



みせ しょうかい たかだ  
お店を紹介してくれた高田さん



てんない ようす  
店内の様子

しょうかい たかだ かんそう  
~~~~~紹介してくれた高田さんの感想~~~~~

- わたし ときどき いどころ やましたくん ちょうさしゅ しょうかい い しょうかい まつぎき ちょうさしゅ  
 ・『私は時々行く所。山下君(調査者)から、どっか紹介してって言われて紹介したら、「松崎さん(調査者)と男同士2人で行きにくいって」言ってたから私が一緒に行こかってなって行ったのに「紅茶ぐらいおごろうかぐらい言っほしかったな〜!」おごっほしいわけじゃないけど、それぐらいの心遣いはあってもいいって思うな。
- かんそう き いた つ  
 ・感想を聞きたかったのに痛いところを突かれました。 <やました>
- じつ ぼく い べつ きかい  
 ・実は「僕のおごりでいいですよ」って言うつもりだったんですがうっかりしてました。別の機会にでもぜひおごらせてくださいね。 <まつぎき>

# 編集後記

4年に一度のサッカーのワールドカップ、みなさんはご覧になられましたでしょうか？南米ブラジルでの開催ということで時差が12時間もあり、試合中継が早朝や午前中だったのでなかなかリアルタイムでは見づらい時間帯でした。今回も多くドラマが生まれました。開催国で優勝候補のブラジルが、主力選手の欠場で大量失点のうえ準決勝で姿を消し、私が応援していたオランダもPK戦の末、惜しくも準決勝で敗退してしまいました。(ちなみに優勝国のドイツチームには日本円で約35億円の賞金が贈られたそうです)

残念ながら日本チームは予選リーグ敗退でしたが、少しうれしいニュースもありました。それは、日本戦の応援をした日本のサポーターたちが、試合後に持参したごみ袋でごみ拾いをしている様子が報道されたことです。

Jリーグの試合では当たり前のように行われているごみ拾いも、他国の人たちにとってはいい意味での驚きをもって受けとめられたようです。さらにその報道を受けて、ブラジルのサポーターたちの間にもごみ拾いが広まっていったとのことで「ほんのちょっとのことでもとてもすがすがしい気持ちになる」というブラジルの方のコメントが印象的でした。過去にはサッカーが発端となって戦争に発展してしまったこともあるようですが、このような試合の外でのほのぼのとした交流もまた、ファインプレーのひとつなのかもしれませんね。《まつぎき》



## 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」であり、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作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** 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