



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 こつぽ
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「小坪さん」です。

もくじ

- わたし流自立生活 第10回(小坪琢平さん) 2
- とんフェス開催! 12
- 2015年度第一期集団ILP報告 8
- 編集後記 16

しょうかい ひと みよう いえが
紹介してもらいました。その人は妙に家探
しに自信を持っていて、「私は障害者の家を
探すプロだから私に任せといたらいいよ」
と言われたので、希望だけ言って任せてたん
ですけど、一向に部屋が見つからなくて。笑
やっと思つたと言われて物件を見に行
くと段差があるんですよ。他にもエレベ
ーターがなく階段だけの家を紹介されまし
た。「電動車いすで移動するから無理です」
っていうたら「厳しいね」って言われて。

まつぎ きび
松崎：こっちが厳しいですよ。

こつぽ ぼく だ じょうけん
小坪：そうです、僕が出した条件というのは、ワ
ンルームでもいいのでトイレとお風呂が
別々で、エレベーターがあることぐらいだっ
たんで、全然厳しくないよと思って。「家探し
のプロ」なんでしょと言うと「今まで担当し
た人は中途障害者の人が多くて、電動車い
すを使っている人の家は探したことがない」
と分かりました。そのうちに周りからも「ま
だ見つからへんの？」と言われ出したので、
もう、自分で動いた方が早いと思って、
喜連瓜破の不動産屋に飛び込みで行ったん
ですよ。それで、条件を伝えたら、1軒見
つかったということで見学に行ったのが、今住
んでいる所です。家は9帖のワンルーム割
と広いし、風呂とトイレも別々やし、オート
ロックなんですけど、自分でも操作出来たし、
ここにしよう決めました。親に保証人にな
ってもらおうので、親にも見てもらって
「自分がいいならいいよ」って言われたので
契約しました。

まつぎ ほか じゅんび
松崎：他に準備したことはありますか？

こつぽ ひとりぐ つ ため はやかわ
小坪：一人暮らしのイメージを付ける為に早川
福祉会館に当時は自身体験室があったので
体験宿泊も考えたんですがバリアフリー

す いえ なか よ ば いどう せいかつ
過ぎるし家の中で四つ這いで移動する生活
スタイルだと自身体験室に泊まる意味はさ
ほどないと、ナビのスタッフからの的確なアド
バイスを頂き介護人室を見学しました。そ
れで、一人でも出来そうやなと思いました。

まつぎ たいけんしゅくはく
松崎：体験宿泊はしなかったんですね？

こつぽ けっきやく たいけんしゅくはく かいごじんしつ み
小坪：結局、体験宿泊はやらずに介護人室を見た
だけです。引っ越しの時に持って行った物は
ものすごく少なくて、布団と片手鍋とテレビ、
ラジカセぐらい。冷蔵庫や洗濯機やベッドは、
ひとりぐ はじ か
一人暮らしを始めてから買いました。ほんま
に1、2週間ぐらいは、ほとんど家財道具が
ない状態から始まったんですよ。



ひとりぐ くふう こま ～一人暮らしでの工夫や困ったこと～

まつぎ なに くふう
松崎：何か工夫してるところはありますか？

こつぽ へや げんかん
小坪：ワンルームなので、部屋から玄関にあがると
ころと、下足場から部屋に上がるところの
段差にスロープを付けてます。風呂とトイレ
に行く時も20センチぐらい段差がありま
す。風呂の段差は高くて急になるのでスロ
ープは付けてないです。風呂はシャワーだけ
なのでね。あと、トイレには手すりを付けて
ます。

まつぎ ほか くふう
松崎：他に工夫していることはありますか？

こつぽ かいごじかん みじか じぶん て とど ところ
小坪：介護時間が短いので、自分の手の届く所に、

わり 物の お つか
割とすべての物を置くようにしています。使
われないだろうと思って上に置いてたら「いる
やん！」ってなるので、だいたいの物は下に
置いてっていう感じですね。あとは無洗米を
使ったりとか。

まつざき こめ じぶん た
松崎：お米は自分で炊くんですか？

こつぽ れいとう
小坪：冷凍のものがないとか、どうしてもやらない
といけない時は自分でやります「ヘルパーが来
てから指示しようとか」ほか弁でご飯を買うこ
ともあるので自分だけでご飯を炊く事はほぼ
ないです。でも自立生活プログラムで調理のプ
ログラムのリーダーをやる前には、手順を覚え
るために作る予定の料理を自分で作ってみた
りします。

まつざき ひとりぐ こま
松崎：一人暮らしで困ったことはありますか？

こつぽ お
小坪：ブレーカーが落ちたことですね。ブレーカー
ってだいたい上の方にあるから絶対に届か
ないんですよね。ほんまに困ったのは一人で
普段しない料理をして、夏やったからエアコ
ンを付けてて、テレビも観てて、電子レンジ
とIHも一斉に使ったらバチッと切れて。そ
れで、知り合いに電話して来てもらった、「マ
ンションに着いたけどオートロックの部屋
番号押されへん」って言われて電動車いす
に乗って下まで降りて、自分で鍵を開けて入
ってもらったんです。そのとき初めて、ブレ
ーカーが落ちているとオートロックが作動
しないと分かりました。夏はブレーカーが落
ちないように、気をつけて電気を使っていま
す。あとマンションの2階に病院が入って
て、たくさん患者さんが来るんです。診療時
間中はオートロックが開放されるので、
自転車がものすごく多い時があって、自転車
が邪魔になって外に出られへん時があって
はらたたびよういんい かんじや
腹が立ったから病院まで行って「患者さん

じてんしゃ で うご ほ
の自転車で出られへんから動かして欲しい」
って言いに行ったことがありました。

～ヘルパーを使った生活と工夫～

こつぽ つか せいかつ くふう
小坪：ほかのスタフからは「初めからヘルパーを
使った方がいいよ」と言われたんですけど、
じぶんひとり で き
自分一人でそれなりに出来るつもりがあ
ったので、とりあえず3カ月ぐらいはヘルパー
を付けずに、ほんまに一人で生活してたんで
す。初めヘルパーに来てもらってなかった頃
に、大変だったのが洗濯なんですよ。手動車
いすを廊下の所まで持って行って車いす
に自分が乗って、洗濯機の前に行って洗濯機
を傾けて取り出してみたいな。

まつざき かたむ
松崎：傾けるんですか？

こつぽ わ や つか たてがた せんたくき
小坪：我が家で使っているのは縦型の洗濯機なんで
すが重くなくて簡単に傾けられますので
「洗濯用のネットに洗濯物を入れると出し
入れが楽だと友達からアドバイスをされた
ので洗濯ネットを使うようになりました。で
も、洗濯物を干すほうがもっと大変で、今は
だんさ かいしょう とうじ かいぞう なに
段差の解消をしてますけど当時は改造は何
もしていなかったんです。車いすに乗った
ままベランダに出たら危ないので、廊下の
ところ じぶん お くるま へ や
所でまず自分が降りて、車いすを部屋の
ところ も じぶん
所まで持っていって、たたんで自分だけで
ろうか ほう は い ほう で
廊下の方に這って行って、ベランダの方に出
て洗濯を干すという感じです。

まつざき いま ちが
松崎：さすがに今は違いますよね？

こつぽ いま ちが
小坪：今はもちろん違います。そのようにして、3
カ月ぐらいヘルパー使わずに生活をしてみ
て「こりゃしんどいわ」ってなって、ヘルパ
一使った方がいいな、みんなの言うてる通り
と思って、ヘルパーを使い始めました。初め
は週3回、朝だけでした。他人が家に入る

のがしんどいとおもったんですけどあんなにしんどい思いをするぐらいなら、ヘルパーを使った方がいいと思いました。

まつざき いま しゅう はい
松崎：今は週にどれくらいヘルパーが入ってるんですか？

こつぼ あさ まいにち じかん しゅう かいよる じかんはん はい
小坪：朝は毎日1時間と、週2回夜に1時間半、入ってます。仕事の関係で帰る時間がバラバラなので毎日ではないです。

まつざき かんけい し じ しかた
松崎：ヘルパーとの関係や指示の仕方について？

こつぼ かいごじかん みじか じゆんばん なが き
小坪：介護時間が短いので、やる順番の流れを決めています。初めにやるのは洗濯ですね。時間がかかるので、でも気を抜くといつの間にか、ヘルパー主導の流れが変わってしまう事もあるので、ヘルパーにも生活の主体は自分だし、もし指示した結果、失敗しても「小坪の責任」だからと話す事もあります。

ひとりぐ まえ せいかつ ～一人暮らしをする前の生活～

まつざき ひとりぐ はじ まえ くら おお ちが
松崎：一人暮らしを始める前と比べて、大きな違いは何ですか？

こつぼ ちようきやす じっか かね ひと じぶん
小坪：長期休みに実家に帰る人もいますけど自分の実家は高槻の摂津峡の近くでかなり山奥にあるので当時はリフトバスも走ってなかったんです。だから電動車いすを上部分とモーターの部分をバラバラにして、家の車に乗せてました。いつ頃か忘れましたが親に「帰るのが遅い」って言われて「仕事やから」って言うんですけど、色々言われてとうじあね だいがくせい あね き おそ
当時姉が大学生で「姉貴なんかもっと遅い」って言うたら「自分で帰ってるから遅くても問題ない」って言われて「なるほど。それなら一人暮らししようと思って自立したから、もう親の都合を気にせずに生活できるっていうのはすごく気が楽でしたね。

まつざき たかつき ねん まいにち おやご
松崎：高槻からナビに1年ぐらいって、毎日、親御

でんどうくるま く
さんが電動車いすをバラバラにしたり組み立てたりしてたってことですか？

こつぼ かいため いえ も よ えき たかつき
小坪：そうです。1回試しに家から最寄り駅に高槻駅まで電動車いすで行ったことがあるんですけど、片道1時間半かかりましたね。車いすのバッテリーは5時間ぐらいいいんですよ。バッテリーの残量を考えたらほとんど遊べないでしょ。しかも帰りは田舎なので街灯もなく真っ暗なんですよ。「もう実家からは早く出なアカン」と思いました。今は、高槻市バスも頑張らまして、やつとりフトも付いて予約もせずに乗れるようになりました。

まつざき とき
松崎：その時にリフトバスがあったらよかったですね。でも、そういう不便さがなかったら、ひとりぐ一人暮らしをしてなかったかもしれないですよ。

こつぼ じっか おも
小坪：そうです。それがなかったら実家にいたと思うので、大きい出来事でした。大阪市内でも制度がある程度は整ってきたので、実家で生活していても、ヘルパーを使っただけの外出ができたり、親には指示を出さなくても色々やってくれるというような状況があると、よほどの理由がないと、なかなか一人暮らしをしようと思わないですよ。僕は1年に1回1日だけ実家に帰るんですけど、そのとき えき じたく とお じたく ふべん
時、駅から自宅までの遠さ、自宅の不便さをつうかん ひとりぐ かいでき じっかん
痛感することで、一人暮らしの快適さを実感して、また一年間過ごすっていうのが大切な時間になっていますね。



げんざい せいかつ たの ～現在の生活の楽しみ～

まつざき いま せいかつ なか たの なに
松崎：今の生活の中で楽しいことは何ですか？

こつぽ おんがく す いろ い
小坪：音楽が好きなので色々なライブに行くことで
すかね。

松崎：どんなバンドのライブを見るのが好きなんで
すか？

こつぽ いま
小坪：インディーズのバンドですね。今は3バンド
お おんがく す
追っかけているバンドがあります。音楽や好
きなバンド等、共通項があると普段関わり
がまったくないひととでも仲良くなれるんで
す。高齢者は身近にいてる事が多いので関わ
りやすいと思うんですけど、障害者とはま
だまだ関わる機会がすくないので障害者と
関わったことがない健全者が多いです。

まつざき たし こうれいしゃ くら かか きかい すく
松崎：確かに高齢者と比べたら関わる機会は少ない
ですよ。

こつぽ しょうがいしゃ かか せつ
小坪：障害者と関わりがないとどう接したらいい
のか分からないと思われてしまうんです。で
も、これまで関わりがなくても趣味を通じて
繋がったら意外とスムーズに仲よくなれる
ことが多いですよ。「初めて障害者と出会い
ました。見ました」というひととの繋がりを通
して、その人達の意識を変えていくというの
を、好きなことを通して出来るのは面白いな
と思いますね。僕が出会ったバンドマンが
素晴らしいと思うのは、固定観念がないんで
すよ。障害者はこれが出来ないとか、たぶ
んこれは難しいだろうとか普通だとやる前
から考えがちですけど、どうすれば出来る
かという視点で考えてくれるんです。階段
があって困るなら担げばいいとか、発想が
柔軟で、色々やってくれるので面白いです。
関わりを通して色々な人の考え方が変わっ
ていく瞬間に立ち合えたり、ひととの繋が
りを広げていける面白さっていうのがありま

す。

まつざき おやもと す むずか
松崎：それは、やっぱり親元に住んでいては難し
かったことですか？

こつぽ ぼく むかし なに
小坪：そうですね。僕は昔から何かをしたいと思
っても「障害があるから無理やろうな」と思
っていました。自分の中にその感覚が、刻み
込まれていたんでしょね。ライブハウスに
行くこと自体がまさに「挑戦」だったんで
すね。それから世界が広がりひととの繋がりも
広がったので大きな転機になりました。

まつざき さいきん い
松崎：最近、ライブで行ったところはどこですか？

こつぽ しんさいばし かいだん おお
小坪：心齋橋の階段の多いところですよ。

いつものようにライブハウスのスタッフ、バ
ンドマン、お客さんなどみんなが担いでくれ
ました。慣れというのは恐ろしいもので、バ
ンドマンに担がれるのも慣れました。



ライブでバンドマンに担がれている様子

まつぎき
松崎：バンドマンとすごく仲よくなれそうがいいですね。

こつぽ
小坪：はい。仲よくなりましたね。自分の生い立ちを考えた時に、小・中は普通学校、高校は養護学校、その後は更正療育センター、職業能力開発校を卒業したあとからナビで働いているので健全者との関わりが小学校、中学校ぐらいしかなくてすごく人間関係が狭かったんです。でもバンドマンは、昔の自分やったら絶対に友達にならなさそうな人達が多くて、それがすごく面白くて。あと、ライブで知り合った栄養士の学校に行っているファンの人が、僕と知り合ったことで「ヘルパーをやってみようかな」って言うてたり。まあ、結局栄養士になったんですけど。(笑)でも「最後まで悩んだんです」っていうのを聞くと嬉しいですね。障害者には関わろうと思わないとなかなか関われないから、だから知らないことから偏見も生まれかねない。「喋ってみたら意外と普通でした」とかね、よく言われるので、健全者の多くがいかに障害者と関わったことがないかということを感じます。

~自立を目指す障害者に伝えたいこと~

まつぎき
松崎：今の活動のなかで大切にしていることや、伝えたいことは何ですか？

こつぽ
小坪：最近では制度も整いつつあるので、一人暮らしもやりやすくなってきています。自立生活をしている先輩障害者から僕自身も「一人暮らしは自分のやりたいことをする手段のひとつなんだ」と教えてもらいました。まさしくその通りで僕も相談者に対して「一人暮らしで何がしたいの？」っていうのを問いかけるようにしています。一人暮らし

あと なに おもしろ
をした後に何がしたいかがないと面白くないよと。

~これからの夢・やりたいこと~

まつぎき
松崎：やってみたいことありますか？

こつぽ
小坪：僕、旅行とかはあまり興味がなくて。それよりはライブに行行ってその帰りに観光するぐらいで充分やなと思ってるんですよ。

まつぎき
松崎：ライブは遠い所まで行くこともあるんですか？

こつぽ
小坪：この前は東日本大震災の復興ライブで茨城県に行ってきました。茨城県もかなりの被害を受けて街が元気をなくしてしまったとのことで、街を活性化させる目的で始まって、今年で4年目です。かなり大規模にやってて、今年度は60組ぐらい参加してました。7000人ぐらい集まったんですよ。だから僕もいつか自分の好きなバンドばかりを集めて、エレベーターがある所で自分が主催するイベントをやりたいと思っています。協力者も集められそうなので、そんなに遠い未来の話ではないと考えています。

まつぎき
松崎：それはすごい夢ですね。期待しています。今日は長時間ありがとうございました。

こつぽ
小坪：こちらこそ。



なんばおにごっこにて

「簡単☆アレンジ料理を作ってみよう！」実施報告

今回2015年度第1期 集団自立生活プログラムでは「簡単☆アレンジ料理を作ってみよう！」を実施しました。一人暮らしをしていると、つついと同じようなメニューになってしまいがち。そこで今回は、栄養士さんに協力していただき、簡単料理やアレンジ術などを教えてもらい、料理のレパートリーを増やしていくという目的で、全4回のシリーズで実施しました。その様子を報告いたします！

<参加者>

- ・Aさん 女性 脳梗塞・心臓病・左半身麻痺
- ・Bさん 男性 脳性麻痺
- ・Cさん 女性 脳性麻痺
- ・Dさん 男性 脳性麻痺
- ・Eさん 女性 くも膜下出血による左半身麻痺（体調不良により第1回目のみ参加）

<日程・内容>

第1回目：7月28日（火）@自立生活センター・ナビ 2階 13:30～16:30

「栄養について～バランスの取れた食事って？～」

1回目の講師は、東住吉区役所栄養士の貴田さんに来ていただきました！まずは、みんなの自己紹介 & アイスブレイクとして古今東西ゲーム（テーマは「ごはんにおかず」と「好きな卵料理」）をしました！緊張がほぐれたところで、貴田さんによる栄養についてのお話。適正な塩の量についての話が深く印象に残っています。そしてその後はみんなでサイコロトーク！「私の得意料理・又は作ったことのある料理」、「参加者に聞いてみたいこと」、「こんなことはどうしたらいいの？栄養士の貴田さんに質問」等の6つのテーマで盛り上がりました。



自己紹介・アイスブレイク



貴田さんのお話



サイコロトーク

だい かいめ がつ にち か おおさかみなみちようりしつ
第2回目：8月11日（火）@クレオ大阪南調理室 13:30～16:30

かんたん ちょうりじゆつ
「簡単☆アレンジ調理術①」

こんかい こうし こうせいりよういく えいようし やない き ていばん ここんとうざい
今回の講師は、更生療育センター栄養士の柳井さんに来ていただきました！まずは定番の古今東西ゲ
ーム！テーマは「私の思う簡単料理」と「好きな料理」。ひと通り盛り上がったところで、柳井さんよ
りできるだけ簡単に料理をする工夫を伝授していただきながら簡単料理の紹介をしていただきました。
つく りようり おやこどん
作った料理は「ミートソースグラタン」、「ボリュームオムレツ」、「かんたん親子丼」、「サラダうどん」、
やさい あ けい しな あ に れいとう
「カット野菜のゆかり和え」の計5品とほうれんそうのごま和え、きんぴらごぼう、ひじき煮といった冷凍
しょくひん ぐざい たす かんたん おい
食品を食材にした、お助けおにぎり。どれも簡単でとても美味しくできました。



ちょうりまえ やない はな ここんとうざい も あ
調理前の柳井さんからのお話です。古今東西ゲームでも盛り上がっています。



やさい あ
カット野菜のゆかり和え



おやこどん
かんたん親子丼



たす
お助けおにぎり

だい かいめ がつ にち か おおさかみなみちようりしつ
第3回目：8月25日（火）@クレオ大阪南調理室 10:00～16:30

かいめ こうし じりつせいかつむちゆう うちむら き うちむら きょうつく
3回目の講師は、自立生活夢宙センターの内村さんに来ていただきました！まず、内村さんから今日作
る料理の発表をしていただきました！Aセットは「ぶりの照り焼き」、「みずなど厚揚げのサラダ」、Bセ
ットは「鶏とパプリカの彩り炒め」、「ブロッコリーの胡麻和え」。今回は「ヒガシマルのめんつゆ」を
つか かんたん りようり わ ちょうり おこな
使った簡単アレンジ料理というテーマで、A・B2つのグループに分かれて調理を行いました！A・B
どちらのグループになるのかはくじ引きで決めました。グループ分けが終わってから恒例の古今東西ゲ

ーム。テーマは「嫌いな食べ物」でした。各自嫌いな食べ物を頭に浮かべながら何とも言えない複雑な表情をしていました(笑) 古今東西ゲームが終わってから、グループに分かれて買い物へ。どんな材料があるのか、配られたレシピを元に食材を探しながら買い物をしました。買い物が終わったグループから調理室に戻り、内村さんからのアドバイスも受けながら各グループの課題メニューを調理しました。各グループの中でも役割を決め、ヘルパーさんに指示を出しながら料理をつくりました。そのあと、出来上がった料理をみんなで食べました！自分たちで作った料理はまた格別で、話も弾み、とても楽しい時間でした！内村さんの普段のエピソードや、失敗したことなど、いろんな話を聞かせていただき、参加者の皆さんにとっても大変充実した日になったのではないのでしょうか。



スーパーにて買い物中



野菜を切っているAさん



グループで相談中...



ヘルパーに指示しながら肉を炒めるBさん



出来上がった料理を味見するDさん



いただきま〜す！

だい かいめ がつ か か じりつせいかつ かい
第4回目：9月8日（火）@自立生活センター・ナビ2階 13:30~16:30

さいしゅうび ふ かえ ふ かえ まえ な じ ここんとうざい
いよいよ最終日。これまでのことをみんなで振り返りました。振り返りの前にお馴染みの古今東西ゲーム！（笑）今回は「中華料理の名前」ということで、全4回このメンバーでILPをやってきたので、わ き おだ ふんいき はじ お ぜんはん いま
和気あいあいとした穏やかな雰囲気が始まることができました。アイスブレイクが終わり、前半は今までのことを写真をスライドに写しながら振り返りました。途中休憩を挟み、後半では前回の内村さんの はなし ふ かえ いま せいかつ なや こと こま こと さんかしゃ き こと いけん
話を振り返りながら、今の生活で悩んでいる事・困っている事・参加者に聞いてみたい事などの意見を だ あ
出し合いました。



これまでの振り返り

ほうこくしゃ かんそう
<報告者の感想>

こんかい ほじ かか わたしじしん じっか
今回はナビのスタッフになって初めてリーダーとして関わらせていただきました。私自身、まだ実家
く りょうり こんかい ため えいよう
で暮らして料理などはほとんどしないので今回のILPはすごく為になりました。栄養についての
はなし かんたん ほじ かいめ じっせんへん
話や、簡単レシピのレクチャーに始まり、3回目の実践編ではヒガシマルのめんつゆだけで、こんなに
もレポートを増やせるのか、そばやそうめんだけじゃないんだなと感心しました。これから一人暮らし
ししようとする方や、すでに自立されている方の料理に対するハードルがいい意味で下がり、より一層、
りょうり おも おも
料理をしようと思えるきっかけになったのではないかなと思います。こんなに簡単で美味しくできるな
ら自分にだって出来るはず！と自信にも繋がるし、とてもいいILPだったなと個人的には思います♪

ひがしすみやし す しょう しゃ けんじょうしゃ あつ
東住吉に住む障がい者も健全者も集まった！

とんフェス開催

ひがしすみやしくしょうがいしゃじりつしえんきょうぎかい
東住吉区障害者自立支援協議会でフェスティバルをやりました！

さくねん ひ つづ だい かい がついつかどようび くやくしょ おこな
昨年に引き続き、第2回になる『とんフェス』を9月5日土曜日10：00～16：30、区役所ホールで行い
ました。元々、このフェスティバルは区内の障がい者のことを広く区民に知ってもらう目的で行って
いるものです。それと支援が必要なのに、まだ福祉サービスを使っていない障がい者や家族にサービス
を使うきっかけにすることも目的の一つです。

自立支援協議会ってなに？

じりつしえんきょうぎかい
自立支援協議会とは区内の障がい者の支援を行う事業所や団体がネットワークを作り、障がい者の
より良い支援を行う為に力を合わせていく目的の会です。大阪市内には24か所、各々の区にあります。
区役所や区相談支援センター、区内の相談支援事業所、派遣事業所、日中活動事業所（作業所）、障が
い児の支援事業所等が集まっています。段々、輪を広げていき、様々な立場の団体や人がネットワーク
の中に入ってくれば良いと考えています。

今年の『とんフェス』は…

ことし
今年の『とんフェス』は参加者が235人、参加作業所が14か所となり、その他にステージでパフォー
マンスを行ったり、相談コーナーを設けたりして盛り上がりました。

ごぜんちゆう ちてきしょう しゃ えんそう なた せいしんしょう
午前中はステージで知的障がい者によるトーンチャイム演奏で「涙そうそう」「ふるさと」、精神障が
い者と支援者による漫才、身体障がい者お二人による「Let It Be」「バラが咲いた」の歌と演奏で
した。本番前までは緊張して顔がこわばっていた出演者もいました。でも、本番になると堂々と歌を披露
したり演奏されていました。区内にある長居障がい者スポーツセンターの協力を得て音楽療法で、
参加者全員で音楽に合わせて体を動かしてリラックスしたり、耳が聞こえない人にとっては必要な手話
に触れてもらおうと、手話サークルの人達による「さんぽ」の手話コーラス、ボランティア団体による
ハーモニカ演奏等もありました。

ごご なた たまきゆきり こうえん たまき
午後からはNHKのバリバラでお馴染みの玉木幸則さんに講演をしていただきました。玉木さんはご
自身の生い立ちからの経験や、阪神・淡路大震災の体験談、障がい者の自己主張について面白く会場の
笑いも取りながら、分かりやすく話をしてくださいました。



がっしょう えんそう
合唱とハーモニカ演奏



ちてきしょうがい みな
知的障害の皆さんのダンス



たまき こうえん
バリバラでおなじみの玉木さんの講演

その後、アルコール依存症障がい者の方々による「晩秋」という本格的な劇でした。この劇は、アルコール依存症当事者の主人公が結婚相手の家族に理解をもらうまでの話です。皆さん熱演でした。最後の締めは去年も協力してくれた知的障がい者の団体によるダンスでした。総勢10人の賑やかで楽しくて元気が溢れていて、お祭りにふさわしい終わり方でした。



ほんかくてき えんげき まんざい
本格的な演劇と漫才

くちょう

区長さんもノリノリ♪♪

くちょう ごぜんちゆう さんか みな み たの おんがくりようほう みな
 区長さんも午前中ずっと参加して、皆さんのパフォーマンスを見て楽しそうでした。音楽療法では皆と
 いっしょ おんがく あ からだ うご ふ まわ ひっしや かんそう
 一緒に音楽に合わせて体を動かし、カスタネットを振り回しノリノリでした。これは筆者の感想ですが、
 した くちょう かん くちょう あいさつ らいねん い
 親しみやすい区長さんだと感じました。区長さんの挨拶では「また、来年もやってください。」と言われ
 ています。



した くちょう
親しみやすい区長さん



おんがくりようほう かいじょう ようす
音楽療法での会場の様子

さてブースも…

ごぜんちゆう くない さぎょうじょ しょさんか みなくふう こ はつびょう じぶん
 午前中はブースも区内の作業所が14か所参加したのですが、皆工夫を凝らしてパネル発表や自分たち
 つく しょうひん しょうかい さぎょうじょ かよ おも ひと そうだん の てんじ
 で作った商品を紹介したり、作業所に通いたいと思う人の相談に乗ったりしていました。点字サークル
 てんじたいけん そうだんじぎょうじょ あつ そうだんぶかい しょう しゃ せいかつ そうだん かいご
 による点字体験コーナーや相談事業所が集まる相談部会による障がい者の生活の相談コーナー、介護
 はけんじぎょうしょれんらくかい しょう しゃ せいかつ しょうかい とう とく てんじたいけん
 派遣事業所連絡会による障がい者の生活の紹介パネルやコーナー等もありました。特に、点字体験コー
 ナーは立ち寄り人も多く、点字サークルのメンバーが「こんなに参加者が点字に関心を持ってくれて嬉し
 よろこ こ さんかしゃ すく すこ ざんねん
 い」と喜んでいました。子どもの参加者が少なかったのが少し残念です。



たくさん かたがた だんたい きょうりよく

沢山の方々や団体が協力してくれました！

フェスティバルの宣伝をしようということでチラシやポスターを作りました。これは精神障がい者の皆さんがデザインしてくれました。東住吉区医師会が、区内の病院全部にポスターを配布してくれ貼ってもらえました。図書館や東住吉会館、地下鉄の駅、区内のスーパー（15店）、商店街（駒川・北田辺・南田辺）が快くポスターやチラシを店内に貼ってくれました。消防署もポスターを貼ってくれて協力してくれました。これをきっかけに今まで障がい者と関わりが無い人たちにも、障がい者も地域で生活していることを理解してもらえば良いと思います。区役所を通じてケーブルテレビで放送したり区報などでここに掲載したり、区内の障がい者関係事業所全部にチラシを送付しました。この他にも地域の福祉コーディネーターにも配布しました。

ステージ出演者や運営や準備協力者、広報を手伝ってくれた人たち等、皆手弁当でフェスティバルを成功させようと頑張ってくださいました。

今年協力してもらった様々な繋がりを大事にして、もっとネットワークを広げフェスティバル等の企画だけでなく、障がい者の生活を支えるネットワークにも成長させて行きたいと考えています。来年のフェスティバルはどうするか、今からが楽しみでもあり悩みどころでもあります。今後、自立支援協議会で皆と共に考えて行きたいと思っています。

とんフェスに参加して

やました だいすけ
山下 大祐

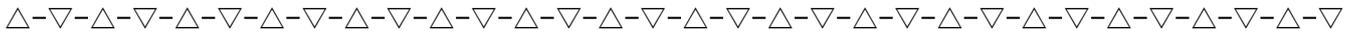
9月5日（土）のとんフェスに参加しました。午前中は歌の披露やハーモニカ演奏、手話コーラスや長居障害者スポーツセンターの方に来てもらって鳴子を使った音楽療法をしたり、漫才で笑ったり楽しく過ごしました。午後からは、テレビ番組E テレバリバラに出演している玉木幸則さんが「障害があっても自分らしく生きていく」というテーマで講演でした。施設に入所していた頃の話や障害のある人もない人も地域で助け合いながらその人らしい暮らしをすることが大切なんだということをお話してくれました。舞台発表の他に展示ブースではいろいろな事業所が、マドレーヌやキーホルダーなどを販売していました。今回参加して、色々な障害者や事業所の方々に出会えたので良かったし、これからも地域とのつながりを大切にしていきたいと思いました。



編集後記

みなさんこんにちは。朝晩すっかり寒くなりましたね。2015年も残りわずかですが、私の今年の大きな話題のひとつといえば、東京ヤクルトスワローズが14年ぶりにセリーグ優勝したことです！久しぶりだったので本当に嬉しかったです。翌日、家でヤクルトを一気飲みしてお祝いしました。来年も優勝してもらいたいです。優勝記念グッズのTシャツを10月上旬に注文したのですが、なかなか届かず先日、電話で問い合わせました。そしたら、12月上旬頃発送の予定とのこと。優勝から約2ヶ月が経っているので、もう気分は冷めつつありますが、気長に待とうと思います。お正月には着れるかな！？

《ヤマシタ》



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