



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 たまき
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「玉木さん」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6回 (森園 宙さん) 2
- へんしゅうこうき 編集後記 16
- りゅうじりつせいかつ だい かい たまきけんいち わたし流 自立生活 第8回 (玉木建一さん) .. 9

自立への道のり

だい かい
第6回

こんかい もりぞのひろし ねが かい お た
今回は森園 宙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、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きました。2回目の内容は、一人暮らしに向けての取り組み～その後の様子までです。

～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	25歳
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青おに
しゅみ	かんせん
趣味	サッカー観戦



～一人暮らしの準備①(家探し)～

まつぎ きょう かいめ
松崎：今日はインタビュー2回目ということで、1回目から間が空きましたけど、リオ(グループホーム)から出て一人暮らしをされるまでのことを主に聞いていきたいと思います。一人暮らしはいつからされていますか？

もりぞの ねん がつふつか
森園：2014年11月2日からしてます。

まつぎ ひとりぐ おし
松崎：一人暮らしをしたきっかけを教えてください。一人暮らしをしたいなと思った理由と
いうか。

もりぞの はい はい とき
森園：きっかけはリオに入って、リオに入った時

ひとりぐ おも
からいつかは一人暮らししようと思って、リオに入って3年が経ってもう3年やしなど。このままズルズルおるのもなと思って、そろそろ一人暮らししてみようかな
とおも
と思った。

まつぎ ひとりぐ じゅんび
松崎：一人暮らしするために、どんな準備をしましたか？色々あると思いますが。

もりぞの ひとりぐ いえさが
森園：一人暮らしするまでには、まず、家探しに行きました。不動産屋に2軒行ったんですよ。1軒目の人にはゴリゴリ来られた。「ここどうですか。ここどうですか」みたいな
えいぎょう かず ひと き
営業マン。数とってなんぼみたいな人が来

て。その人はちょっと苦手やった。畳のあの部屋がいいのにフローリングやったり。条件と違うところを言われて。

松崎：むしろフローリングばかりの部屋のほうが、少なそうですね。

森園：2軒目は、担当の人がすごくいい人でした。最初のところは、マンションの入口はいけたんですけど、玄関がすごく狭くって。部屋は畳の部屋があつてめっちゃよかつたんですけど。そこはやめて。2軒目に紹介してもらったところに、いま住んでる。スロープも付いてて、玄関も広くってよかつた。そこに決めるまえに、他にも何軒か見に行ったんですけど、最終的にいろんなところ7、8軒見に行ってそこに決めました。

松崎：他にいいなという家はなかったんですか？

森園：部屋のいいなというところはあつたんですけど、マンション入口に段差があつたり、部屋の玄関に段差があつたりとかして。

松崎：いま、住んでるところが一番よかつたということですね。

～一人暮らしの準備②（物品の購入）～

松崎：引っ越しするために、必要な物の買い物はどうされたんですか？

森園：必要な物の買い出しとかは2カ月ぐらいでバタバタと決めた。リオにおつた時、料理とかほとんどしなかつたので、冷蔵庫とかもリオに備え付けてある病院みたいな小さい冷蔵庫だったから、ジョーシンやコーナンに行って、冷蔵庫から洗濯機までいろいろ買った、炊飯器はコーナンで4,000円ぐらいのやつ。

松崎：コーナンでも炊飯器売ってるんですね。

森園：照明もコーナンで買った。LEDの5,000円ぐらいの。

松崎：リモコンで操作出来るのですか？

森園：はい。

松崎：5,000円で買えるんですね。

森園：ぶっちゃけた話、一人暮らしするために、必要な予算を間違えていて、お金がなくてナビの人と一緒に予算を立て直して買い物をしました。

松崎：引っ越す時に色々かかるお金ってどうしたんですか？引っ越し代っていうのは生活保護で出るでしょうけど、引っ越ししてすぐに冷蔵庫とか洗濯機とか要ると思うんですけど。

森園：ギリギリなんとかかいた。一人暮らしのお祝いでも色々もらいました。電子レンジやタッパー、お皿、おにぎり作る型とかも。いま、めっちゃ役に立っています。

松崎：あと、手続き的なことはどうでしたか？

森園：生活保護で引っ越しする時にやることは、敷金とか礼金が出なかつたりするので、事前に区役所に「引っ越ししますよ」っていう言いに行ったりとか。

松崎：他に何かありましたか？

森園：住民票のこととか。そういうことはリオに入る時もやったことがあるので、その辺は楽に出来たかなと。家の話にまた戻るんですけど、家の契約する時は少し緊張しました。

松崎：どうしてですか？

森園：初めての自分の家やし、グループホームの時もやったけど、自分の家やなと思うと。契約のことでは、色々ややこしいことも書いてあるしドキドキしました。

～食事とお風呂～

まつざき ひとりぐ はじ にち せいかつ なが
松崎：一人暮らし始めてからの1日の生活の流れ

れはどんな感じですか？生活は変わりましたか？

もりぞの か とし
森園：おおまかには変わらないけど、リオの時や
つたら晩御飯を作らなくてもよかったけど、毎日、晩御飯は何しようかなと考えて、
つく
作ってます。

まつざき つく
松崎：どんなものを作ってもらってるんですか？

もりぞの や どん おお
森園：焼きそばとか、丼ものが多くて。マーボー
どん おやこどん
丼とか親子丼とか、あとシチューとか。

まつざき いろいろつく
松崎：けっこう色々作ってもらってるんですね。

もりぞの おかい
森園：オムライスも1回やったかな。

まつざき ばんごはん つく
松崎：晩御飯を作ってみて、なんかまずいなあ～

とか。もうひとつやなあとかはないですか？

もりぞの
森園：まずいとかはないけど「どれぐらいの大き
き き き とし せつめい
さに切りますか？」とか聞かれた時に説明
むずか
が難しい。「これぐらいですかねえ～」つ
い つく
て言われても「作ったことないし～」とか
おも
思っ。

まつざき さいしょ りょう つく す
松崎：最初は量とかわからないからね。作り過ぎ
たとかありますか？

もりぞの いっほん ふつう りょうり つか
森園：にんじん1本とか、普通の料理に使ったら
おお はんぶん
多いなあ半分でいいんやあとか。じょじょ
わ かん
に分かってきてる感じはするけど、いまだ
わ
に分からないこともある。

まつざき よる つく
松崎：夜のごはんは、ほとんど作ってるんです
か？

もりぞの つく べんとう か
森園：作ったり弁当買ってきたり。

まつざき しょくざい か い
松崎：食材を買いに行くのはどうしてるんです
か？

もりぞの しょくざい か もの ひ こ ちか
森園：食材とかの買い物は引っ越してから近くに
ちか
スーパーがなく、近くにあるのがローソ

ンマートなので買い物は針中野の近商ス
い
トアに行っています。

まつざき さぎょうしょ かえ
松崎：作業所の帰りとかですか？

もりぞの いっしょ ひろ みせ
森園：ヘルパーさんと一緒に。広い店やったら
ひとり い ひとり い
一人で行けるんですけど、一人で行くのが
しんどいなと思ったらヘルパーさんと
いっしょ い おも
一緒に行ったり。うどんとか焼きそばばっ
かり たく
かり楽なものに偏るなあ。

まつざき めんるい おお
松崎：麺類が多いんですか？

もりぞの めんるい やさいいた おお
森園：麺類かシチューか野菜炒めが多い。

まつざき はん まいにち た
松崎：ご飯は毎日炊いてますか？

もりぞの ばんごはん ぶん ごう た
森園：いいえ、晩御飯の分だけを、2合炊いて、
みっかかん のこ れいとう
3日間ぐらいいもつ。残ったやつは冷凍にし
てる。

まつざき しょくじ きょう た
松崎：食事もリオでは、今日はいあんまりこれ食べ
たくないなあというような物が出てきた
りしたこともあったと思うんですけども、
ひとりぐ じぶん す た
一人暮らしやったら自分の好きなもの食
べられる。そういうのはないですか？

もりぞの す もの た
森園：はい、好きな物を食べてる。でも、シチュ
ーとか多く作り過ぎて、3日続けて食べた
りとか、栄養のバランス的に考えたらやっ
ぱりリオ。時々懐かしくなる。やっぱりバ
ランスよく摂ったほうがいいなと思う。同
しょくざい ちが ものつく にんじん
じ食材で違う物作ったりとか、人参やっ
なんさらぶん なんほん ほん
ら何皿分何本やから、2本もあつたら
だいじょうぶ すこ わか
大丈夫やとか。そういうことが少しずつ分
かってきた。

まつざき ふろ なんじ
松崎：お風呂は何時くらいからですか？

もりぞの そうじ せんたくもの じ
森園：だいたい掃除や洗濯物をしてたら19時3
ぶん じ
0分か20時くらいになるんで、そこから
ばんごはん つく た じ
晩ごはんを作って食べて、21時ぐらいに
ふろ はい かん
お風呂に入る感じ。

まつざき ふろ とし
松崎：お風呂のことですけど、リオにいる時は、

じかん き ほか ひと はい
時間が決まっていたり、他の人が入ること
かんが
も 考 え ない とい け な かつ た と 思 い ま す が
へん
その 辺 は どう だ ん ですか？
もりぞの ふたり かいご と き む り ひとり かいご
森園：二人介護の時は無理ですけど、一人介護の
とき じゆう じかん はい おそ
時は自由な時間に入ります。遅くなくても
ふろ い さけ
お風呂入れるっていうのがあるので、お酒
の い はい
を 飲 み に 行 っ て か ら 入 っ た り も す る し、
なにぶん
何分浸かっててもいいからいいです。



マンションの入口のスロープ

～ヘルパーさんとの関係～

まつぎき
松崎：ヘルパーさんは、いつ来てもらってるんで
すか？

もりぞの さぎょうしょ いえ とお もよ えき はり
森園：作業所から家が遠いから、最寄り駅の針
なかのえき ま あ いっしょ か もの
中野駅で待ち合わせをして、一緒に買い物
かえ こと おお じ
をして帰る事が多い。だいたい18時から
つ じ と
ヘルパーが付いてる。18時から泊まりも
ふく あさ じ
含めて朝9時まで。

まつぎき まいにち
松崎：毎日ですか？

もりぞの まいにち じ いえ で さぎょうしょ
森園：毎日。9時には家を出て作業所まで。

まつぎき じ さぎょうしょ お
松崎：16時に作業所が終わって、ヘルパーさん
く ひとり
が来るまでは一人ですか？

もりぞの さいきん はりなかの
森園：はい。ブラブラしてる。最近はよく、針中野
のツタヤに行ってます。本は読まないけど、
ほんや い おつ ほん
本屋さんに行くときと落ち着く。本のタイトル
え み
とか絵を見ると。

まつぎき さぎょうしょ ひ
松崎：作業所のない日はどうしてるんですか？

もりぞの あさ じ じ じかん
森園：朝9時から10時はヘルパーなしの時間。

じ じ
10時から18時まではほぼべったり。でも

じ じ じかん ひとり
17時～18時までの1時間は一人。

かいごしゃひとり と き がくせい
介護者一人の時もあるし、学生さんやった

とまり ゆうがた ばあい
ら泊だけとか夕方だけとかの場合もある。

まつぎき たと たいちよう わる さぎょうしょ やす ひ
松崎：例えば体調が悪くて作業所を休んだ日はど
うしてるんですか？

もりぞの
森園：いまのところ、そういうことにはあんまり
な っ て ない だ ん だ け ど、そ ん な 時 は 臨 時 で 頼
とき りんじ たの
んでヘルパーさんを付けてもらう。

まつぎき ふろ ふたり かいご と き と き
松崎：お風呂の二人介護の時ってどんな時なんで
すか？

もりぞの いま つか
森園：今までリオではリフトを使っていたので、
ひとり かいご いま いえ
一人介護だったんですが、今の家にはリフ
ひとり かいご にゆうよく
トがなくて、一人介護で入浴したことがな
ふあん ふたり
くて不安だったので、二人にしていました。
いま すこ な しゅう か
今は少しずつ慣れてきて、週3日くらいは
ひとり かいご にゆうよく しやうらいでき
一人介護で入浴しています。将来的には
まいかいひとり かいご
毎回一人介護でと思っています。

まつぎき がくせい おお
松崎：学生のヘルパーさんのほうが多いんです
か？

もりぞの と がくせい じょうきん さんにん
森園：泊まりは学生というか常勤ヘルパーが三人
はい がくせい
入っててあとは学生。

まつぎき がくせい じょうきん
松崎：学生さんと常勤さんと、どっちがいいで
すか？

もりぞの ひと ぼく ぼあい なみ はげ
森園：人による。僕の場合、波が激しい。

まつぎき もりぞの
松崎：森園くんのですか？

もりぞの ひと なみ で き
森園：人による波がごっつい出してしまうから。気
をつけなアカンなどは思う。いい面と悪い
めん
面がヘルパーさんにはあるので、どっちを
と
どう取ったらいいのかなど。パパッとやっ
てくれるねんけど、僕の事あんまり見てく
ぼく こと み
れてないなという時と、丁寧やねんけどス
とき ていねい

ピードが足りへんな。とか。

まつぎき
松崎：リアルですね。

もりぞの
森園：そこの兼ね合いを、みんなはどうしてはるのかなあ。と。

まつぎき
松崎：森園くんは、言わなくてもやってほしいのか、言うたことだけやってほしいのか。どっちがいいんですか？

もりぞの
森園：僕は、ちょうど間ぐらいで。言い忘れてることがちょいちょいあるから、そういう時は言ってもらいたい。

まつぎき
松崎：あんまり言われ過ぎても嫌ですよ？

もりぞの
森園：「なんとかしとくでこれ」って言われるのはちょっと嫌かな。指示を聞いてほしいな。みたい。

まつぎき
松崎：毎日やってもらうことは、どのヘルパーさんにでもやってもらおうと思いますけど、こういうことはこのヘルパーさんにやってもらおうとか。別に今日じゃなくてもいいかなってことは、また今度あのヘルパーさんの時にやってもらおうとか。そういうことはありますか？

もりぞの
森園：それもあるんですけど、予定していたヘルパーさんのが、急に変更になったりするととまどう時があります。

まつぎき
松崎：やってもらうことが出来なくなるというより、予定していたヘルパーさんじゃなくなったっていうこと自体でとまどう時があって、ヘルパーさんが変更になったら、自分の予定も変更するんですか？

もりぞの
森園：時々あります。波は作りたくないなあと思

いながら、作ってしまっている。
まつぎき
松崎：時間が経ってくると逆になってくるかもしれないですね。このヘルパーさんの時はちょっと…と思ってるのが、むしろ、もうひと

つやなどおも
思ってたヘルパーさんのほうが、
いま
今はいいかなあみたい。考え過ぎるとし
かんが
んどくなるので、もうちょっとゆるく考え
ら
られたら楽なのかもしれませんね。

くふう ～工夫していること～

まつぎき
松崎：一人暮らしを始めてから、何か工夫していることはありますか？例えば、貰った物
か
や買ったものの中で、これはめっちゃ便利
き
とか、気に入ってるものとかはありますか？

もりぞの
森園：たまご焼き器は他にも使えるので結構便利
きん
です。100均のもので言うと砂糖と塩を分
はい
ける入れ物とか。ホワイトボードとか。ホ
れいぞうこ
ワイトボードは冷蔵庫に貼って冷蔵庫の
なか
中に何があるかを見るのに使ったり。

まつぎき
松崎：ホワイトボードで食材の管理。それはいい
じぶん
アイデアですね。自分も付けたらいいかな。
こんど
今度買いに行こ（笑）。

もりぞの
森園：誰かの家に行った時にやって「これはいいな」と思っ
おも
て。賞味期限がいつまでや
か
でとか。書き忘れることもあるけど、まあマ
つ
メに。あと、突っ張り棒をトイレの壁に付
だ
けて棚を置いたら便利やでってヘルパー
おし
さんから教えてもらって付けました。

まつぎき
松崎：棚には何を置けるんですか？

もりぞの
森園：トイレトペーパーとか。

まつぎき
松崎：お風呂はどうですか？

もりぞの
森園：お風呂はリオの時とは違ってリフトがない
よくそう
ので、シャワーチェアと浴槽を同じ高さ
おな
にしている。ちょうどいい高さの使いやすい
ひじ
「すのこ」があって、肘置きと浴槽が同じ
たか
高さなんで、身体をスライドさせるだけで
も
いけたり、あまり持ち上げなくていい。それ
ぎょうしゃ
を業者さんに作ってもらった。でも、

せいで かね つ つか
制度のお金はスロープとか付けるのに使
って、実費になったので結構かかった。

まつざき
松崎：マンションのスロープはもともと付いてた
んですよね？

もりぞの
森園：はい、もともと付いてました。でも、部屋
のスロープは入口のところにゴムの小さ
いスロープと、あと、中に車いすごとに入れ
るように業者さんに頼んでスロープを付
けてもらった。スロープは歩行支援用具と
かいう制度で付けました。あと、これから
なんですけど、トイレが狭いからもともと
ドアノブの付いた横開きではない普通の
とびら 扉 やったんですけど、もうすぐ襖みたい
よこびら に横開きになる。引っ越す前から言うてた
けど、住宅改修の制度がなかなか下りな
くて、それがやっ和下りることになって、
これから工事ははじまる予定。とても楽し
み。オーナーさんがいい人で「改造しても
べつ 別にいいよ」って言うてくれてたけど、オ
ーナーさんが東京にいて書類を貰うの
じかん に時間がかかって。もうここは出ていけな
い感じですね（笑）



へや ようす
部屋の様子

～しんどいこと～

まつざき
松崎：しんどいことや不安なことはありますか？

もりぞの
森園：さっきもちらつと言うたけど、部屋が広い

め い とど ところ ふ
から目の行き届かない所が増えたな。お
ふる 風呂とかトイレとか台所とか。

まつざき
松崎：台所とか行けないですもんね。もし見たか
ら ったら携帯で写真撮ってもらおうといいで

すよ。フライパンとかコンロとか、たまに
かくにん 確認せんとえらいことになってる場合あ
る。自分は、汚くなったらヘルパーさんに
い 言ってもらおうようにしてる。

もりぞの
森園：僕のはそこまでまだ汚くなってない。

まつざき
松崎：食品とか台所用品なんかで新しいものと
つか 使いかけのがあって、新しいのを先に使わ
れることがあって「確認してくれよ」って
おも 思う。

もりぞの
森園：そうそう、「ないです」言われて、よくよ
く 探したらあった時も困る。

あと、電気代ビビった。先月13,000円。
しょうがつ 正月、実家に帰ってたのに、エアコンが切
れたり付いたりしたりしてたから。リオの
とき 時5,000円ぐらいやったのに。

まつざき
松崎：それはきついですね。誰もおれへんのに。

ひとりぐ ～一人暮らしのいいところ～

まつざき
松崎：他の事でリオにいる時には出来なかったけ
ど、一人暮らしになって出来るようになった
ことはありますか？

もりぞの
森園：人が呼びやすくなった。作業所の人とか。
リオやったらちょっと行きにくいなとか
あると思うし、なかなか呼びにくいことも
あったけど、やっぱりいまは来やすいみた
いで、今まで3～4人来てもらって「ええ
いえ 家やな」って言ってもらったり。

いきなり「明日行くわ」って言われても「い
いよ」って言えるようになった。自分の家
やし何時までいても大丈夫やし。次は泊め

なアカンなあ。ヘルパーの泊まりがいるから、どうしようかなあ。寝袋かなあ。

まつざき ちじん とき
松崎：知人がこられた時はどんなことをしますか？

もりぞの た さけの
森園：ごはんを食べたり、お酒飲んだり、グダグダ騒いだり。作業所のパートさんと、一緒にお酒飲んだ時があったんですけど、そういうことも初めてやれたんでよかったです。おも とき となり おと
思います。リオにおった時は隣の音とかい
わか かわら けど、周りの音も聞こえなくなつて。

まつざき じぶん おと だ き
松崎：自分が音を出すっていうのもそんなに気に
しなくてよくなったってことえすね。壁が
ぶあつ ぶん厚いところなんですか？

もりぞの ぶあつ
森園：分厚いところです。

まつざき しず さぎょうじょ やす
松崎：静かでいいですね。ところで作業所がお休
ひ なに
みの日は何をしていますか？

もりぞの てんのうじ で よる で
森園：天王寺へ出かけたりとか。夜に出かけるこ
とがないから、これからもっと余裕が出た
らそういうこともやっていきたいです。駅
いえ とお てい いえ ちか
から家が遠いんですよ。バス停は家から近
いのでそこがいいところ。引っ越ししてか
らバスによく乗るようになりました。

まつざき い の
松崎：どこ行きのバスに乗るんですか？

もりぞの ぼし い
森園：あべの橋行き。

まつざき
松崎：バスはどうですか？

もりぞの ぼくてき けっこうかいてき ぶん あべの
森園：僕的には結構快適。30分ぐらいで阿倍野
い じかん み
まで行ってくれるんで。時間さえ見とけば。
てい ぶん
バス停まで5分もかからない。

まつざき べんり
松崎：それは便利ですね。

こんご ～今後やりたいこと～

まつざき ゆめ
松崎：これからやりたいこととか夢とかあります

か？

もりぞの かのじょ
森園：彼女がほしい。

まつざき ひとりぐ かのじょ よ ほうだい
松崎：一人暮らしだと、彼女呼びたい放題ですね。

もりぞの ことし りょこう い
森園：今年はどこかに旅行に行くとか、サッカー
めく い
のスタジアム巡り。ヘルパーと言ってるの
おおい た おんせん い おおい た
は「大分の温泉に行こう」大分のサッカー
チームとやる時に温泉も一緒に入っ
て行こうって。

まつざき おうえん
松崎：セレッソを応援してるんですしたっけ？

もりぞの ぶ お
森園：はい。でも2部リーグに落ちた。

まつざき についで い かんが
松崎：どれぐらいの日程で行きたいか考えてい
ますか？

もりぞの はく か い りょこう
森園：2泊3日ぐらい。なんだかんだ言って旅行
いろいろい し ま むら い
は色々行ってるけど、志摩スペイン村に行
ったきりだから。

まつざき とうきょう い
松崎：東京に行ったのはいつでしたっけ？

もりぞの ねんまえ い のぼ
森園：2年前に行った。昇ってないけどスカイツ
リーにも行った。

まつざき あお ちゅうぶ なに
松崎：青おにや中部で何かやりたいことはありま
すか？

もりぞの さいきん ひがしすみよく ちょうき
森園：最近、東住吉区のスーパーとかを調査しよ
うという話になってるから、建物とか設備
ものもう
に物申せるスーパーバイザーになれるよ
うにしたい。針中野のツタヤのエレベーター

に車いす用のボタンがないので、扉が
くるま よう とびら
閉まるのが早くて困るから、なんとか改善
し はや こま かいぜん
してもらおうように伝えていこうと思っ
て

いる。今は、いちいち人に頼んでいるので。
いま ひと たの
あと ILP とかピアカンに関わりたい。なか
なか、相談にのったりするのは自信はない
けどできたらいいと思う。

まつざき きょう ちょうじかん
松崎：今日は長時間ありがとうございました。

もりぞの 森園：ありがとうございました。

わたし流自立生活

だい かい
第8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。今回は障害者活動センター赤おにに通われていて、結婚生活をされている、玉木健一さんにインタビューしました。現在、自立に向けて取り組まれている皆さんには、ぜひ、参考にさせていただければと思います。

～プロフィール～

なまえ 名前	たまきけんいち 玉木健一
ねんれい 年齢	39歳
しょうがいめい 障害名	脳性マヒ
しょぞく 所属	障害者活動センター赤おに



～生い立ち（小学校入学前まで）～

松崎：今日はよろしくお願ひします。まず、覚えてる範囲でいいので、生い立ちから教えてください。

玉木：出身は東大阪市。近鉄で言うたら布施駅。生野区に近い。アパートに住んでいました。9ヶ月の早産。母親の体が弱かったから産まれるのに難産で、最後にはバキュームされて産まれたみたい。

松崎：バキュームってどういう風にするんですか？

玉木：掃除機よりでかい機械で、頭を吸い込んで引っ張り出した感じ。たぶんそれで障害負

ったと思う。

松崎：障害がわかったのはいつですか？

玉木：分かったのは2歳の頃。歩くのも変で。赤ちゃんが乗る歩行器に乗って歩いてたんやけど歩き方が変やと。1970年代、医療とかまだ進んでなかったから。最終的には南大阪療育園（現大阪発達総合療育センター）で脳性マヒと分かった。それぐらいしか教えてもらってない。

松崎：保育園か幼稚園には行ってたんですか？

玉木：小学校入学前に住吉区に引っ越したんです。

それで、南大阪療育園に通院しながら、障害児が多かった東大阪市の保育園に通っ

てた。毎日、タクシーで往復してたからタクシー代がすごくかかったと思う。リハビリは週1回行ってた。

松崎：保育園の時はどんな感じでしたか？

玉木：今はそんなにないと思うんやけど。脳性マヒだけじゃなくて色んな障害児が多かったと思う。

松崎：近所の子と遊ぶこともあったんですか？

玉木：なかったかな。同じ障害児と遊ぶことが多かった。

松崎：南大阪療育園が近いっていうこともあったんですかね？

玉木：たぶんそれもあると思います。

～学校生活（小学校2年生の頃まで）～

松崎：小学校は養護学校（現特別支援学校）に通ってたんですか？

玉木：小学2年の途中までは、地域の学校に行ってたんですよ。その頃もタクシーで通学していた。

松崎：タクシー代はどうしてたんですか？

玉木：市内やからタクシー券が出てた。使ってもワンメーターいかない位の距離。

松崎：小学校の頃は少しくらいの距離は歩いてたんですか？

玉木：先生から歩くのを止められてた。歩き方が変やということで。それで大人用の車いすで移動してた。エレベーターなんてない時代やから、学校の中は先生に押しってもらって移動してた。ほとんど1階の養護学級にいてたんやけど、原学級の教室は2階だったんでその時は、階段を車いすのまま5年生の子達が担いでくれてた。

松崎：養護学級の授業ではどんなことをしてたんですか？

玉木：当時パソコンとかワープロはもちろんなかったんで、タイプライターで文章を作ってた。運動会も出た覚えがない。

～施設への入所～

玉木：2年生の1学期までは、家にいてたんやけど、両親の離婚で普段から面倒をみない父親に引き取られたもんやから、2年生の2学期に施設へ入所しました。

松崎：いつまで入ってたんですか？

玉木：20歳まで。本当は18歳までやけど、特別措置って言うたらいいんかな？詳しい名前には分からないんやけど。

松崎：その中に小学校から高校まであるんですか？

玉木：最初、高等部はなかったんですけど僕が小学校6年の時に出来たんです。

松崎：高等部を卒業してからも、20歳までそこで生活していたんですか？

玉木：はい。

松崎：その施設での学校生活はどんな様子でしたか？

玉木：最初は、先生に勉強は無理だと思われていたみたいで、身体が重度だったもんで重心の子達と一緒にやって、それでちょっと勉強が遅れたっていうのがあった。でも、途中から、体は動かへんけど勉強はできるという事になった。

松崎：始めて施設に行った時の事覚えてますか？

玉木：やっぱり嫌でしたね。お父さんと離れないといけないし。

まつぎき しせつ く はじ とう あ
松崎：施設で暮らし始めてから、お父さんは会い
にきてくれてはったんですか？

たまき じょうほくせ
玉木：これもまたあれなんやけど、蒸発癖があっ
て。今も蒸発しててどこにおるかわからん
じょうたい
状態で。

まつぎき あ
松崎：それであんまり会えなかったと？

たまき さいしょ ころ あ き すこ
玉木：最初の頃は会いに来てくれるんやけど、少
ししたら来なくなる。児童相談所に言って
さが あ く かえ かん
探し当てて、そしたらまた来るとい
う感じ
で。その繰り返し。

まつぎき ころ しせつ で とう
松崎：その頃って施設から出て、いつかはお父さ
んと暮らす日が来るんかな、と思ったりし
ましたか？

たまき かあ ところ い
玉木：それよりか、お母さんの所に行きたいなど
は思った。

まつぎき かあ あ き
松崎：お母さんが会いに来てくれたことはなかつ
たんですか？

たまき き ちゅうがっ
玉木：ずっと来てくれてなかったんやけど、中学
こう ねん とき とつぜん あ き
校1年の時に突然会いに来たんですよ。そ
れも「妹 ができたんやで」って。

まつぎき いもうと とき おも うれ
松崎：妹さんが。その時どう思いましたか？嬉し
かったですか？

たまき
玉木：どうやらなあ。

まつぎき かん
松崎：そういう感じでもなかった？

たまき いまおも かんかく
玉木：今思えば、どんな感覚やったんやろなあ。
それよりかお母さんに会えてよかった。
いもうと にんしき
妹の認識というのはあんまりなかった。

まつぎき い
松崎：いきなり言われてもピンとこないですよ
ね。それから、お母さんはちょこちょこ会
いにきてくれたんですか？

たまき あ き ちちおや
玉木：そうでもないですね。会いに来たら父親が
おこ く こ
怒りに来る。「もう来んといて」みたいな。

まつぎき
松崎：うーん。なるほど。

しせつ せいかつ ～施設での生活～

まつぎき しょうがくぶ ころ しせつ なか せいかつ がっこう なか
松崎：小学部の頃の施設の中の生活や学校の中で
せいかつ こと なに
の生活の事で、何かエピソードはあります
か？

たまき とうじ じぶん からだ うご こ
玉木：当時は、自分より体が動く子がほとんどだ
ったんで、大きい子からよくいじめられて
た。殴られたりしたんで、ベッドの下に隠れ
たりもしてた。

まつぎき けっこうつら じ き
松崎：結構辛い時期だったんですね。いじめは
ちゅうがくぶ はい
中学部に入ってからですか？

たまき ひとつ
玉木：そんなことはなくて、そのいじめてた人も
しょうがっこう ねん で
小学校5、6年になって出ていったので。

まつぎき
松崎：それでいじめもなくなったんですね？

たまき
玉木：はい。

まつぎき しせつ せいかつ かん
松崎：施設での生活ってどんな感じだったんです
か？いろいろ せいげん おも
制限があったと思うんですけど。

たまき
玉木：そうそう。

まつぎき た もの た
松崎：食べたい物が食べられないとか。きっちり
じかん き
時間を決められているとかですか？

たまき た じかん とうじ あさ ほん
玉木：そう、食べられない。時間も当時、朝ご飯は
じ ひる ほん じ じ よる ほん
6時。お昼ご飯は11時か12時。夜ご飯は
じ じ じ
16時だったんですよ。それ以降は何も食
べられない。

まつぎき じかん
松崎：おやつ時間はなかったんですか？

たまき じかん じよじよ か ちい
玉木：時間は徐々に変わっていったんやけど、小さ
い頃は14時くらいで、中学校になったら
じ じかん
19時におやつ時間があつた。

まつぎき へ や
松崎：部屋はどうでしたか？

たまき ちい とき ひと へ や じん
玉木：小さい時は一部屋に24人だったんです。

まつぎき ひと へ や じん じょうたい
松崎：えーっ！一部屋に24人でどんな状態なん
ですか？広い部屋にベッドがいっぱい並
んでるんですか？

たまき じん べ や じん べ や
玉木：はい。24人部屋と8人部屋っていうのが

あって。2 4 人部屋は男女関係なく。

まつぎき だんじょかんけい しょうがくせい ころ
松崎：男女関係なく！？それは小学生の頃ですか？中学生になってからもですか？

たまき ちゅうがく ねん ころ ぜんかいご い ひと
玉木：中学3年の頃まで。全介護が要る人は2 4 人部屋になるんですよ。僕は、なんとかして自分で着替えたり自分でご飯食べたりして頑張ったっていうたらあれなんやけど、そやから途中で6人部屋になって、そこは男女別々になってたんです。

まつぎき じんべや おも
松崎：4人部屋ぐらいなんかなあと思ってたんですけど。

たまき おとな しせつ
玉木：大人の施設はそうだったみたい。

まつぎき ふろ
松崎：お風呂はどうでしたか？

たまき ふろ いた うえ こい じょうたい
玉木：お風呂もまな板の上の鯉のような状態。

まつぎき なら じゅんばん なが さぎょうてき かん
松崎：並べられて順番に、流れ作業的な感じですね。そういう状況が嫌やなって思いながら生活していたのか、それが当たり前になってたのか、そのへんはどうでしたか？

たまき
玉木：もうマヒしてた。

まつぎき じょうたい あ まえ
松崎：ずっとそんな状態だとそれが、当たり前になってしまいうんですね。

たまき いま え
玉木：はい。今はあり得ないですけど。



きょうしつ ようす
教室の様子

しせつ そと しょうがいしゃ との であ ～施設の外の障害者との出会い～

まつぎき せいかつ は たち つづ
松崎：そんな生活が20歳まで続いたってことな
んですね。そういう状況に慣れてしまっ
ていたんでしょうけど、だんだん成長して
いくうちに、施設の生活が嫌にはならな
かったんですか？

たまき ぼく ばあい おそ おも はい
玉木：たぶん僕の場合、遅いんやと思うけど、入
てた施設に中部（中部障害者解放センタ
ー）の障害者がたまに来てたんですよ。

まつぎき かの ころ せいかつ
松崎：その方はその頃どんな生活をされてたんで
すか？

たまき ちゅうぶ
玉木：とんとんハウス（中部のグループホーム）
の入居者だった。それ以前にもその方のよ
うに、電動車いすしか使えない人が施設に
入ってきて、その人を見た時も「電動車い
すっていいな」と思った。それで、中部の
大交流キャンプに誘われて。

まつぎき とき
松崎：いくつの時ですか？

たまき は たち とき おや やくしょ つぎ しせつ かって
玉木：20歳の時。親と役所が次に行く施設を勝手
に決めてたんですけど、その直前だったん
です。そこに参加して。「ああ違うんや」と、
いろいろき つぎ しせつ
色々気づかされたんです。でも次の施設が
決められてたから、もうひっくり返すこと
は出来ないなど。当時は施設から出ること
なんて、夢のような感じやったから。

まつぎき さんか ふう かん
松崎：キャンプに参加してどういう風に感じまし
たか？

たまき しょうがいしゃ め ちが すご
玉木：障害者の目が違う。オーラが凄かった。そ
れまでは施設の外の障害者とは接する
きかい やまもと み
機会がなかったし、山本さんを見ていい
意味でショックを受けた。

まつぎき なんにちかん
松崎：キャンプは何日間だったんですか？

たまき いっぱくふつか びわこ い
玉木：1泊2日で琵琶湖に行きました。

まつざき たの
松崎：楽しかったですか？

たまき さんか じぶん しゃべ
玉木：キャンプに参加しても、自分から喋ること

はなかなかできなくて、そしたらみんな
が喋りかけてきてくれて嬉しかった。結婚
して子供もおる障害者の人もいてはって、
「何この自由は！」って当時ショックを受
けた。キャンプが終わるにつれて「これで終
わりなんやなあ」と思った。

まつざき かえ
松崎：帰りたくなくなってきたと？

たまき ゆめ お おも
玉木：「夢で終わっちゃうんやなあ」と思って。



しせつ りょこう
施設での旅行

あら しせつ せいかつ ～新たな施設での生活～

まつざき せいかつ しょうがいしゃ ひと
松崎：いろんな生活をしている障害者の人が、
施設の外にはいるんやっていうことが分か
った。でも次に行く施設は決まっていたと
いうことですか？

たまき にちご
玉木：そう、その4、5日後。

まつざき たまき おお
松崎：キャンプは玉木さんにとってはけっこう大

きなことだったんですね。それで、次の施設
にはどれぐらいいたんですか？

たまき ねんかん しせつ もんだい お
玉木：6年間。でもその施設でちょっと問題が起
きて。

まつざき なに
松崎：何があったんですか？

たまき れんあい しせつ
玉木：恋愛したんです。そしたら施設から「もう
会ったらダメ。二人でおったらアカン」と言
われて。その時はお互い1ヶ月間、部屋か
ら出してもらえなかった。ひどい扱いを受
けた。

まつざき かな
松崎：それは悲しいですね

たまき しょくいん あいて おや つ おこ
玉木：しかも職員が相手の親に告げた。それで怒
られて、どっちか出ていかないといけない
ような状況になったんです。結局、「俺が
出ていくわ」ってなった。

しせつ そと せかい ～施設から外の世界へ～

まつざき たまき しせつ で
松崎：それで玉木さんは、施設を出ることになっ
たんですか？

たまき ちゅうぶ
玉木：はい。すぐにではなかったですけど。「中部
に行きます」って言うて。キャンプに行っ
てたから、中部のイメージがだいぶ強くて。
それで、98年11月、23歳の時に中部の
ナビに相談して、次の年からILPが始まっ
て施設から中部に通い出した。

まつざき ころ しせつ で ひとりぐ
松崎：その頃、施設から出て、一人暮らしをして
いるような方もおられたんですか？

たまき がいしゅつ
玉木：いえ、せいぜい外出だけでしたね。でも、
僕を皮切りにという感じで。それから、中部
の作業所にも通い始めた。

まつざき さぎょうしょ かつどう しせつ ほか
松崎：ナビや作業所での活動のことを、施設の他
の障害者に話すこともありましたが？

たまき ぼく かよ ほか ひと
玉木：はい。僕が通うようになって他の人も「じ

ぼく ぼく かん
や僕も僕も」みたいな感じになってきて、
とうじ じぶん じんべや
当時、自分がおったのは4人部屋だったん
ですけど、その内の3人が外に通い始めた
んです。1人は都島に、もう1人は一緒に
ちゅうぶ さぎょうしょ かよ はじ
中部の作業所に通い始めたんです。

まつざき たまき えいきょう う
松崎：みんな玉木さんの影響を受けたんですね。

たまき
玉木：はい。

じりつせいかつ じゅんび ～自立生活への準備～

まつざき
松崎：ILPではどんなことをしましたか？

たまき さいしょ しゅうだん
玉木：最初は集団ILPで、やったのは「パーティーをしよう」というテーマで、準備から始まって全4回ぐらいやった。当時誰かの誕生日やったんちゃうかなあ？

まつざき なんにん しょうがいしゃ
松崎：何人ぐらいの障害者でですか？

たまき じん しゅうだん かい
玉木：5、6人。そのメンバーで集団ILPを5回ぐらいやった。調理したりとか制度の勉強をしたりとか。

まつざき いんしょう のこ こと
松崎：印象に残ってる事はありますか？

たまき しせつ じぶん
玉木：それまでは、ずっと施設におったから自分から、いろいろお願いすることが出来なかった。いっぽそとでなにしゃべった。一歩外に出たら何も喋れなかったし。だから、施設におったら出来ないことばかり経験できたから、何やっても新鮮やった。失敗してもええんやっていう喜びも。

まつざき ひとりぐ じゅんび
松崎：それから、一人暮らしするにあたっての準備を始めるわけですね。

たまき はやかわふくしかいかん たいけんしゅくはく
玉木：はい。早川福祉会館で体験宿泊とかを2、3回やったあと、ウィークリーマンションに1週間宿泊したりとか。

まつざき じゅんび じき しせつ
松崎：そういう準備をしてる時期の、施設のしょうがいしゃ しょくいん はんのう
障害者や職員の反応はどうでしたか？

たまき ほか しせつ なかま ぼく で い とき
玉木：他の施設の仲間は僕が出て行く時になった

ら「ほんまに出て行くと思ってなかった」
って言ってた。施設職員のほうはわりと
きょうりよくてき
協力的だった。

まつざき いえさが おも
松崎：それから、家探しをしようと思うんですけど、
すんなりと見つかりましたか？

たまき けんい けんめき
玉木：はい。2軒行って2軒目で決めたかな。

まつざき くらう
松崎：そんなに、苦勞をしたっていうわけでもなかったんですね。制度のこととか、いろいろな手続きはどうでしたか？

たまき しせつ で げつまえ すみよしくやくしょ
玉木：施設を出る1ヶ月前ぐらいから住吉区役所
ひがしすみよしくやくしょ いろいろ い じゅうみん
とか東住吉区役所とか色々行った。住民
ひょう うつ せいかつ ほご
票を移したり、生活保護をとったりした。

それで、ILPを始めてから3年後の、20
ねん がつ しせつ で
02年6月に施設を出たんです。

ひとりぐ はじ ～一人暮らしを始めて～

まつざき ひとりぐ はじ さいしょ ころ
松崎：一人暮らしを始めて、最初の頃はどうか？

たまき とく ふあん ひとりぐ とうじ
玉木：特に不安はなかった。一人暮らしをした当時は毎日のように外出してました。作業所が終わったあと天王寺や梅田に行ったり。企画があればどんどん行ってた。友達をつくらないと、と思って。

まつざき けっこん
松崎：結婚されたのはいつでしたっけ？

たまき ねん がつ かのじよ はたら
玉木：2007年5月。彼女はレストランで働いてて、僕も月曜日の度にそこへご飯を食べに行ってた。休憩時間があつたのでよく遊んでた。それから1年後かな、できちゃった婚だったんですけど、結婚するまでにいろいろ ぼく したいしょうがい かのじよ ちてき
色々あった。僕は身体障害で彼女が知的しょうがい こ う しゅっさん
障害。おまけに子どもも産まれる。出産するびょういん ちてきしょうがい にんぶ
る病院も知的障害の妊婦をバックアップ
をしてくれるところを探したけど、あんま

りなくて。やっと見つけたのが平野区の
病院。出産前にどれだけ介護が要るかわ
からなかったのが半年ぐらい家族でグルー
プホーム・リオで生活していた。

～ヘルパーさんとの関係～

松崎：今はマンションで生活していて、玉木さん
のヘルパーさんと奥さんのヘルパーさんが
いてると思うんですけど、気を付けている
ことや、工夫してることなどあれば教えてください。

玉木：嫁は時間数が少なく、時間もバラバラで、
時間数は僕の方が断然多いので、ほとんど
僕のヘルパーになってしまうけれど、嫁
がやってほしいことは、直接ヘルパーに言
わないで、一旦、僕を介してねって。って言
ってる。

松崎：奥さんのヘルパーさんか、玉木さんのヘル
パーさんかを、はっきり分けておくという
ことですね。

玉木：はい。やっぱり自分のヘルパーは自分のヘル
パーやし。ワンクッションは置いてほし
いなど。ヘルパーさんにも気持ちよく入っ
てもらいたいし。あと、子どもはヘルパー
さんは遊んでくれる人やと思ってしまうか
ら、違う人やでっていう意味もあって。そ
こは気を付けてる。言葉遣いもそうやし。
あと、常勤ヘルパーさんは、子どもがいて
る人にしてほしいって言うてる。そしたら
自分も学べるし。お互いを学ぶ感じで楽し
めるかなあと。最近子どもも色々手伝っ
てくれるようになったし。

松崎：ご飯はヘルパーさんに作ってもらってるん

ですか？

玉木：嫁が作ってくれる。前からずっと料理して
たみたい。母親が中学3年生の時に倒れて
から料理を作るようになったらしくて。

松崎：どんなものを作ってくれるんですか？

玉木：煮物とか。揚げ物もするし唐揚げとか。僕は
年に何回かだけ、ヘルパーさんと作るぐら
いで、ほとんど嫁がしてくれてる。

～これからの夢～

松崎：作業所では、どういうことをされてますか？

玉木：営業活動でお菓子、ジュースとかを売って
います。

松崎：他のこともしてみたいと考えていますか？

玉木：障害者の支援にまわりたい。自立の支援も
そうやし、自分の力を試したいというのも
あって。なにもないところからしてみたい。

松崎：玉木さんの経験を活かして、伝えていけた
らいいですね。それが夢というか目標なん
ですね。

玉木：はい。

松崎：今日は長時間ありがとうございました。

玉木：こちらこそ。



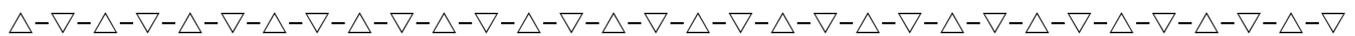
かぞく にん
家族3人

編集後記

みなさん、こんにちは。僕は、オクラが好きでよく食べます。納豆とか粘りのあるものは、あまり好きじゃないんですが、オクラはとてもおいしいです。食材の買い物に行くと必ずと言っていいほどオクラを買います。すき家では、山かけオクラ牛井大盛をよく食べます。最近、歳のせいで大盛を食べると最後のほうはお腹が苦しくなりますが、でも、どうしても大盛を注文してしまうんですよねえ。ちなみに、4大牛井チェーン店がありますが、個人的に好きな順で言うと、すき家、松屋、吉野屋、なか卯の順番で好きです。前までは、なか卯が3番目だったんですが、牛すき井になってから、どうも好きになれません。

車いすで入れる牛井屋さんが増えればいいなあと思います。

《やました》



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こと、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