



# 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 じりつ みち ねが あずま  
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「東さん」です。

## もくじ

- わたし流自立生活 第9回 (足立誠さん) ……2
- 新人スタッフ自己紹介 (東佳実さん) ……8
- 自立への道のり第7回 (東佳実さん) ……9
- 行きつけのお店紹介 (豚カツ屋編) ……10
- 編集後記 ……16

# わたし流自立生活

だい かい  
第9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。今回は自立生活センター・ナビの足立 誠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	あだち まこと 足立 誠
ねんれい 年齢	29歳
しょうがいめい 障害名	脳性マヒ（手動車いす）
しょぞく 所属	自立生活センター・ナビ
しゅみ 趣味	映画鑑賞・ドライブ



※ちゅうぶに来るまでの話はナビゲーション 31号の  
新人スタッフ紹介をご覧ください。

## ～一人暮らしの準備（家探し）～

まつざき  
松崎：よろしくお願ひします。

あだち  
足立：お願ひします。

まつざき  
松崎：まず最初にお聞きたいたんですが、一人暮らしを始めたのはいつですか？

あだち  
足立：2009年2月にちゅうぶに来たんですけど、ちょうどその時に集団 I L Pをやってて、それにスタッフ兼参加者として参加しました。その時にコミットメントで「1年以内に大阪市内で一人暮らしする」って発表したんです。その後2009年12月に一人暮らしを始めました。

まつざき  
松崎：家探しとか引っ越しとかのエピソードはあり

ますか？家は簡単に見つかったんですか？

あだち  
足立：コミットメントはしたものの、決定的なきっ

かけがなくて棚上げしてたんですよ。

きれうりわりしゅうへん  
喜連瓜破周辺で10月ぐらいから家を探し始

めて、最初ネットで不動産屋を見たんですね。

よ  
良さそうな物件があったので見に行ってみ

て、家探しを始めて最初の物件が結局住む

家になりました。

まつざき  
松崎：そうなんですね。その後もいくつか見て回っ

たけれども最終的には一番最初の所が良か

ったってことですね。

あだち  
足立：1年以内に引っ越すことに焦ってて、年の瀬の

一番忙しい時に決めました。12月23日に引

こ けつきよくいえ けん み  
越したんです。結局家は10軒ぐらい見ま  
した。

まつざき さいしょ ところ すご  
松崎：そんなに。それで最初の所って凄いですね。  
さいしょ み おぼ  
最初に見たとお覚えているもんなんですわね。

あだち いえさが きかん みじか きかん  
足立：家探ししてる期間ってホンマに短くて、期間  
い かい わ しゅうかん  
で言うたら2、3回に分けてやから2週間  
とか。その時にこだわってたのは、「収納が  
だいじ ひ あ みなみ  
大事」っていうのと、「日当たりがいい＝南  
む ふろ とイレが別」あと当時は自分  
りょうり おも いた  
で料理をしたいなと思ってたので、「まな板  
お  
を置くスペースがあるキッチン」でしたわね。  
ほか ところ よこがた  
他の所は、エレベーターが横型だったり、  
げんかん くるま はい ひ あ  
玄関に車いすが入らなかつたり、日当たり  
わる もよ えき とほ ふんげんない  
が悪いとか。最寄り駅からは徒歩15分圏内で  
あればいいかなと思ってて、家賃は細かい  
そうば  
相場がわからなくてあまり気にしてなかつ  
たですわね。

まつざき じっか す おも  
松崎：それまで実家で住んでたと思うんですけど、  
ひとりぐ はじ ふあん  
一人暮らしを始めてどうでしたか？不安な  
こととかありましたか？

あだち さび  
足立：寂しかったですわね。ガラーンとしてて最初の  
ころ もの さいしょ  
頃って物があんまりないですし、無駄に広い  
いえ す はんぶん ひろ よ  
家に住んだなあ、半分ぐらいの広さで良かつ  
たなあとか考えてました。

まつざき やちん  
松崎：家賃はどれくらいですか？

あだち えん きょうえきひ えん かいかどべ や  
足立：54,000円で共益費が6,000円。1階角部屋だ  
やちん やす  
ったからか、そこだけ家賃が安くて。

まつざき わけ ぶっけん  
松崎：そうだったんですわね。訳あり物件なのかな？

あだち じっさいにゆうきよ あ すひがい あ  
足立：実際入居してから空き巣被害に遭ったので、  
いまごろ がつ  
そうなりますわね。ちょうど今頃（8月）でし  
た。

### ひとりぐ くふう こま ～一人暮らしでの工夫や困ったこと～

まつざき くるま だんさ て  
松崎：車いすだと段差をなくすために手すりやす  
ろープ付けたりしますが、何か工夫は？

あだち いろぐち だんさ  
足立：マンションの入口に20cm ぐらいの段差があ  
ったので、スロープ付けました。大家さんと

そうだん ひょう も  
相談して。費用はこちら持ちになりましたけ  
ど。

まつざき いえ なか なに くふう  
松崎：家の中で何か工夫してることはありますか？  
あだち げんかん だんさ くるま はい  
足立：玄関にも段差があったので車いすのまま入

れるようにスロープ付けました。あとは高い  
ところ もの お  
所に物を置かないことですね。いつもヘル  
パーがいる訳ではないので、うっかり置くと  
と  
取れなくなっちゃうんですよ。

まつざき こま  
松崎：困ったことはありますか？

あだち きゅうとうき じかん だ  
足立：給湯器なんですけど、1時間シャワー出しっ  
ぱなしにすると、安全装置が働いてガスが  
あんぜんそうち はたら  
とまるんですよ。冬場は血行が悪くて足先と  
と  
むらさきいろ あし か ゆ  
か紫色になるんで、足に掛け湯してると、  
きゅう みず  
急に水になって「ぎゃ～！」って。ガスを  
ふつきゅう ため そと かいだん あ  
復旧する為のボタンは外の階段上がった  
ちゅう かい じりき むり  
中2階にあるんで、自力では無理で。だから  
きんじよ だ  
近所のスタッフにSOS出していました。

まつざき たす だれ ちか だいじ  
松崎：助けてもらえる誰かが近くにいるのは大事で  
すわね。ヘルパーも常時いないならなおさら…。

あだち き つ よ  
足立：ほんまに。気を付けてはいたんですが、呼ん  
だのは1回や2回じゃないですわね（笑）

まつざき ねん がつ かいづか ひ こ たいきよ とき  
松崎：（2015年2月に貝塚へ引っ越して）退居する時、  
スロープはどうしたんですか？

あだち も い お  
足立：持って行かずにそのまま置いてます。いつか  
おな くるま ひと にゆうきよ  
同じように車いすの人が入居するとなっ  
やくだ お かんり  
たら役立つので、置いてもらえるように管理  
がいしゃ ねが  
会社へお願いしました。



## ～ヘルパーとの関係（指示の仕方）～

あだち 足立：ヘルパーを利用して始めてすぐの頃は、ホワイトボードを使ってましたね。

まつぎき 松崎：ホワイトボードはどんな時に使うんですか？

あだち 足立：ヘルパーに頼むことを全部書いてました。あと買い足さなあかん日用品とか。ヘルパーが動く時にやること10個あるうちの1つ目というのと、いくつあるかわからなくて1つ目っていうのとは、気持ちの余裕とかペー配分が変わってくるじゃないですか。

まつぎき 松崎：それは大事なポイントですね。

あだち 足立：最初は口頭でまとめて言うてたんですけど、人によっては忘れてたり、変に慌てたり。何回でも確認してもらってOKなんですけど、朝はバタバタすることもあって、書いてましたね。

まつぎき 松崎：やりたかったことが全部出来なかった時はどうするんですか？

あだち 足立：指示する内容に優先順位をつけてます。食事や弁当作りもあるんですが、掃除や洗濯の方が優先ですね。弁当はなしにして、掃除メインで頼むという形に切り替えたり。両方できたらいいんですが、ヘルパーもスーパーマンではないし、段取りの上手さや家事の得手不得手が人によってあるので、入ってくるヘルパーを見ながら頼んでます。

まつぎき 松崎：ヘルパーを利用する中でのトラブル、エピソードありますか？

あだち 足立：あります。物が知らん間に壊れてたり、動かしたままとか、壊れてても報告がないとか。他のヘルパーに代わった時に「〇〇がない～！」と物探しが始まる…ので、「物の位置は動かさないで」とは言ってます。普段使わない靴をクローゼットの上段に置いてて、いざ必要な時に自力では取れないとか。ヘルパ

一が来た時にうっかり降ろし忘れてたら大変で。バタバタ動いてると、うっかりそういうことになる時もありました。その時は隣の人とかご近所さんに助けを求めるときもありましたね。

あと大事ななと思ってるのは、ヘルパーが何かし終わった時の声掛けや報告。それがあるのと指示の出しやすさがかなり違う。些細な事ですが、生活の主体は自分自身なんだっていうのを本人が実感しやすいところだと思います。自分がそうだったので。

まつぎき 松崎：ちなみにトラブルが起きた時の解決法は何かありますか？

あだち 足立：物が壊れたり無くなることは、家に誰かが入る以上覚悟をしています。ミスは誰にでもあるし完璧はありえない。「失敗したら怒られる」「この人は怒らないから何やってもいい」みたいな重圧や、なあなあの関係では、逆にミスは増えてしまうんじゃないかと思えます。トラブルがあったら「次から気を付けて」と伝えつつ、どんなやり方が一番いいかヘルパーと一緒に考えるようにしています。僕らはお客様じゃないし、ヘルパーは何でも屋じゃない。1人ひとりのヘルパーとの関係性をいかに作っていくかが大切で、生活の中でたくさん出てくる失敗やトラブルをいかに楽しめるか。自立生活の醍醐味ですね。

まつぎき 松崎：「すてっぷ」と「いこらー」、同じCIL系の派遣事業所でも、違いというか特長はありますか？

あだち 足立：大体同じかなと思ってるなら結構違いましたよ。基本的な考え方は同じなんですけど、すてっぷでは常勤ヘルパーが入ってくれていたのだから、抜群の安定感がありましたね。いろんな当事者の現場に入ってる尚且つヘルパー歴も長い。なので指示した時に「どうしたらいいですか？」って返されることがないし、聞

いたら何でも答えが返ってくる。常勤ヘルパーの良いとこだなあと思いつつ、逆にヘルパーに乘っかり過ぎる当事者もいるんじゃないかと感じました。

まつぎき 松崎：なるほど。では、「いこらー」はどうですか？

あだち 足立：確か6人入ってもらっているんですが、自分どうねんだい わか ひと おお さいしよおもしろ と同年代か若い人が多いです。最初面白かったのが「トイレ掃除お願い」とだけ伝えたらいま もんだい 今まで問題なかったのが、「トイレ掃除どこまでやりますか？」と返されて。今まで自分がどこをどういう風にやって欲しいのかを伝えることをいかにサボっていたかというのを突き付けられた感じでした。細かい部分を指示する時にどれだけ自分が的確に指示できるか。大変ですがすごく大事ですよ。今は逆にいろいろ問われて新鮮。「キャベツどう切りますか？」「調味料どれぐらい入れますか？」「どれぐらい炒めますか？」「どのお皿に入れますか？」「どれぐらい盛りますか？」とか。全部伝えたつもりでもここがまだ抜けてたっていうのはあります。「そのへんに置いていて」「トイレ掃除やっというて」では伝わりきらないんですよ。

まつぎき 松崎：毎回、同じことを細かく指示してるんですか？

あだち 足立：まだまだ指示は細かくないです。回数を重ねたら、お互いの慣れもあってこちらの伝え方が雑になったりしますが、それも結果に返ってきますし。

まつぎき 松崎：最初の内はちゃんとやるんやけど、何年も経つといろんな意味で慣れてきますもんね。

あだち 足立：ちょっとパターン変えたりしますね。月によっては、結果的に外出ばかりでほとんど家の中に入らなかったヘルパーもいました。

まつぎき 松崎：ヘルパーとの関係についての話は、共感できることが多いですね。

あだち 足立：ヘルパーを使う以上、常時100%自分の思

とお せいかつ ぎやく じぶん い通りの生活にはならない。でも逆に自分せいかつ たにん はい い かた ぼくの生活に他人が入ってくる生き方は僕らにしかできない。こんな時どうする??って はなし ひと じぶん せいかつ つく 話をしながらいろんな人と自分の生活を創って行くのはすごく面白いし、儲けモンやなあ おも ひ びせいかつ と思って日々生活してます。

## じりつせいかつうんどう ～自立生活運動について～

まつぎき 松崎：ちゅうぶに来る前に障害者運動のことを考

えたことはありますか？

あだち 足立：一切ないですね。

まつぎき 松崎：差別を経験して、バリアフリー化を求めたり、あいて ようぼう 相手に要望することもなかったんですか？

あだち 足立：つうがくろ あ ほそう ようぼう けっか 通学路が荒れてたから舗装を要望した結果、だんさ な 段差が無くなったとかはありましたけど。きょうみ うんどう ひとたち 興味が無かったので運動をしてる人達が身近にいても気付いていませんでした。差別も受けましたが、自分の今持つてる能力でどうやって社会に溶け込んでいくか、それしか考えていませんでした。だから当初はじぶん しょうがい はなし 自分の障害について話をしたとしても、ものすごく暗くて先行きのないことばかり喋ってましたね。

まつぎき 松崎：その当時、障害者の方とはどんな形で関わってたんですか？

あだち 足立：し あ いっしょ しょうがいとうじしゃ 知り合いと一緒にやってる障害当事者サークルとか、通院先で知り合った人・親の会繋がりがりくらいですね。学校でも近い年代で何人かいて、学生時代はいつも一緒に遊んでました。

まつぎき 松崎：うんどう かか きかい 運動にまったく関わる機会のなかったところから、ちゅうぶ来て交渉・デモ行進と今までのことがない経験をするようになって、さいしよ きも 最初の気持ちはどうでしたか？

あだち 足立：あだち ひと き こうしょう お いろんな人に聞かれたんですよ、交渉終わった後に。「どうだった？」って。素直に「わかりません」って答えてましたね。

「なんで、皆あんなに怒鳴ってるんだろう」  
と。何を言ってるかもわからなくて、ほんま  
にその場にいてるだけでした。行政の対応  
も何の説明してるのかわからないし。回答は  
「持ち帰って相談します」「それは後日改め  
て回答します」ばかりじゃないですか。  
当時まだちゅうぶに関わり始めたばかりで、  
どこか他人事のように捉えていたんだと思  
います。3年目くらいから同じ回答ばかりで  
だんだん腹が立ってきたんですね。

まつぎ 松崎：交渉やデモに主体的に参加するように変わ  
っていったきっかけは何かありますか？

あだち 足立：どこで変わったんでしょうね。例会メンバー  
の発言をサポートする機会があって、自分た  
ちの生活の中で感じた不安や切迫した  
状況を伝えたくて発言しているのに、それ  
に対する回答がいつも同じ。ちゃんと話を  
聞いてるんかなって。まーさん（写真右）と  
一緒に発言させてもらった時はすごく印象  
に残ってます。



おおさかし こうしょう はつげんちゅう  
大阪市との交渉で発言中。

まつぎ 松崎：ちゅうぶの中において、障害者の生活を見る中  
で徐々に変わっていったって感じですか？

あだち 足立：そうですね。あとはナビの業務で実際にいろ  
んな方の支援に関わることで、介護時間数の  
問題とか、生活で困ってる場面を見ていたこ

とも大きいと思います。やりとりの中で何を  
要求しているのか、ちょっとずつ吸収して  
いくのと、ちゅうぶ以外の企画に積極的に  
参加して色々な人と話すことですね。いろ  
んな方と話をしていく中で少しずつ感じ方  
が変わった気がします。

まつぎ 松崎：考え方が変わっていく途中で、驚いたこと  
や悩んだりしたことはありましたか？

あだち 足立：驚いたのは重度障害者のパワーですね。よ  
く身近な人に「足立はニセCP」って言われ  
るんですが、自分は障害状況が中途半端な  
ので生活実態を武器にして交渉・要求する  
ことはできない。より重度の障害者の生活  
をどうやって支えていくか、という話を聞  
いててそれは自分じゃないなあ…と。地元の  
仲間やその親からも、「足立君は自分で何で  
もできるからいいね」と言われていたので、  
どうしたらいいのかわからなくて結構悩ん  
でました。でも、自立障害者としていろん  
な仲間の自立を応援したり、交渉やデモで  
声を上げることが自分の役割なんじゃない  
か。やらなあかんことは他にいくらでもある  
んやってことに気付いてからは運動に関わ  
ることが楽しくなりました。一生やり続け  
たいと考え始めた大きなきっかけだったと  
おもいます。

### げんざい せいかつ たの ～現在の生活の楽しみ～

まつぎ 松崎：趣味とか、ハマっていることはありますか？

あだち 足立：趣味と言うか、好きなのは映画なんです  
が、なかなか観に行けてません。（笑）  
じつ ことは今年2月に喜連瓜破から貝塚へ引っ越し  
たんです。南海貝塚駅が最寄り、駅前には  
いろんな店があるのでバリアフリーチェッ  
クも兼ねて巡ってます。ただ、狭い店が多い  
のと貝塚に着く時間がどうしても遅くなっ  
てしまうので、店が閉まっていることも少な

くないです…。

まつぎき 松崎：お店巡りは意外ですね。ちゅうぶに来る前にずっと住んでいた地元ということで詳しいイメージですが。

あだち 足立：ちゅうぶに来る前はほとんど車いすに乗ってなくて、メインの移動手段は車だったので、あまり店には行かなかったんですね。実家暮らしで呑みにいくこともすごく少なかったですし。

まつぎき 松崎：そういうことだったんですね。おいしいお店が見つかったらぜひ教えてください。

あだち 足立：じゃあナビゲーションのお店紹介で取材に来て下さい、出張番外編ということで記事にしてもらえたら。(笑)

まつぎき 松崎：了解しました。

## ~これからの夢・やりたいこと~

まつぎき 松崎：これからの夢・やりたいことは何ですか？

あだち 足立：2つあります。1つ目は7月下旬から始まるADA25 ツアーで初めてアメリカへ行くこと。2つ目は地元貝塚で障害当事者活動の輪をひろげていくことです。

まつぎき 松崎：まず1つ目の話から教えてください。

あだち 足立：ADA25 ツアーは今年成立25周年を迎えたADA法(障害者差別禁止法)を祝うと同時に、改めてその成果と課題を共有するために全米のCILが集まって行われるイベントがあつて、日本の若手障害者も参加できると聞いてます。日本でも2016年4月から差別解消法が施行されることもあつて、ADA法を体感することとアメリカの若手障害者のネットワークを作っていくことが目的と聞いています。

まつぎき 松崎：かなり大きな企画ですね。アメリカへ行って、見たいもの・やりたいことはありますか？

あだち 足立：アメリカの障害当事者から普段の生活について聴いてみたいですね。重複障害やCP

など 重度障害者がどんな生活を送っているのか？制度の話はもちろん、街中や交通アクセスのバリアフリーも見ながら ADA法の成果を体感してみたいです。

まつぎき 松崎：とても面白そうですね。帰ってきてからの報告会を楽しみにしています！では2つ目の話について教えてください。

あだち 足立：僕はちゅうぶで障害者としての生き方を教わって、自立障害者と出会うことの大切さを身を以て感じました。今度は自分が生まれ育った泉州地域の人に少しでもそれを伝えていきたいと考えるようになりました。

まつぎき 松崎：貝塚で自立生活センターを立ち上げるということですか？

あだち 足立：まずは貝塚を初めいろんな人と関わりを持って、泉州地域のことを知ること。さらに自分のことを知ってもらうための地道な活動が必要だと感じています。まだそこからでの先の先ですね。

まつぎき 松崎：実際に何かに取り組んでいることはありますか？

あだち 足立：少しずつですが学校関係との繋がりを持たせてもらってます。中学校で講演させてもらったりして。同級生との繋がりがからきっかけが出来たりしているので、今後も少しずつ繋がりを広げていけたら。

まつぎき 松崎：大変そうですが頑張ってください。長時間ありがとうございました。



ADA25 ツアー事前研修にて



# 自立への道のり

第7回

今回はナビの新人職員の東佳実さんにインタビューをお願いしました。今後、数回にわたって、ILPの様子など、一人暮らしに向けての取り組みについてお聞きしていきます。

## ～プロフィール～

なまえ	あずま よしみ
名前	東 佳実
ねんれい	さい
年齢	23歳
しょうがいめい	ねんきょくせいこついいけいせいしょう せきずいそんしょう
障害名	捻曲性骨異形成症、脊髄損傷
しょぞく	じりつせいかつ
所属	自立生活センターナビ
しゅみ	
趣味	カラオケ



## ～集団ILP（梅田で食事）～

松崎：今日は、よろしくお願ひします。

東：よろしくお願ひします。

松崎：まず最初に、ILPのことを詳しく聞きたいのと、今後の予定とか目標なんかについても、教えて欲しいと思います。この前のILPは初めての参加でしたっけ？

東：今回の泊まりで2回目です。

松崎：ILPにはどんな目的で参加したんですか？

東：1年以内に自立するという目的があるので、母以外の介護で一晩を過ごしてみようと。今まで家で母としか一晩を過ごしたことがないので。1回でもそういう経験をしておいた方が、この後、一人暮らしに向けて考えるいいきっかけになる

んじゃないかなって思ったんです。あと、ナビのスタッフになったので参加する自然な流れというのもありました。

松崎：参加してみてどうでしたか？

東：梅田で集合して夜ご飯を食べに行こうという企画で、そのお店まで携帯に頼らずに、他の参加者の方と二人で行くことになりました。梅田がそもそも苦手で、普段、難波とか天王寺にしか行かないので、梅田はすごく苦手意識があった場所でした。すごくややこしくて、もう一人の方に「どうやって行きますか？」って相談しても「東さんに任せるよ」って言われて「ええ～」と思いながら、駅の構内にあった地図を発見して「地図見ましようか？今、ここなんですけど、次

どっちに行ったらいいと思いますか？」って聞いても「わからん。東さん行って」「また、それですか〜」って思って、これは辿り着けるかなって不安になりました。集合した時間が夕方の5時だったんですけど、お店に着く時間の目標が6時やったんで、まあ1時間あるから行けるかなと思ってたんですけど、結構てこずりました。

まつざき 松崎：梅田は地下街が広くてややこしいよね。

あずま 東：大阪駅だけでも迷いますもんね。ホワイト

うめだとかわけわかんないですよ。

まつざき 松崎：それからどうしたんですか？

あずま 東：ヨドバシカメラのほうにいたので、その反対側に行きたかったから、大阪駅を越えて、たしか西梅田の方が目的地だったと思います。そうこうしているうちに、だいたい、どこにあるか分かったんで、6時5分前に着きました。

まつざき 松崎：そこでみんなでご飯を食べたんですか？

あずま 東：はい。コースとかではなくて、各々好きなのを頼んだら、料理がいっぱい出てきて、みんなで分け合いっこしました。写真だけはけっこう撮ってたんですけど、料理の名前はあんまり覚えてないです。メキシコ料理って最初はあんまりノリ気じゃなかったんですよ。「メキシコ料理ってなんや」みたいな。タコスとかアボカドとかのイメージが強くって。でも、すごくおいしかったです。値段も思ったより高くなかったです。

まつざき 松崎：他にもどこかに行ききましたか？

あずま 東：本当はメキシコ料理屋を出て、もう一軒はしごしようかという目的やったんです。それで、参加者が北新地に行きたいとおっしゃったんで、北新地でいいお店があったら入ろうかっていう流れになったんですけど、結局ぶらぶらするだけで新大阪のユースホステルに帰りました。でも、北新地は初めてやったんでテレビでよく観るような何か大人の世界やなと感じました。スーツ姿のホストのお兄ちゃんが立っててうわあ。ほ

んまにおるんや」と。店のたたずまいも、看板も難波とか天王寺とは違って品あるなと思いました。北新地は上品、難波は庶民のみみたいな。



うめだ ちかがい  
梅田の地下街をうろろう

### ～集団ILP（体験宿泊）～

まつざき 松崎：宿泊する時に不安はありませんでしたか？

あずま 東：夜用のバールンを入れてるんですよ。後ろにバック

クをぶら下げて尿が溜まってる状態なんですけど。それを付けたまま寝るしかなくて、それは、普段あまりやったことがなくて。でも、友達と遊びに行って一晩中朝まで夜更かしするとかっていう時は付けっぱなしなんで。原理は同じなんですけど、自分の体よりバックを下に置いておかないと逆流してしまうから、ベッドの高さはどんなかなって思ってたんですけど、ホテルに着いて確認したら、それなりに高さはあったので、その不安はなくなりました。あとは、夜の介護はナビの女性スタッフに入ってもらったんですけど、どういうふうに言うて、介護してもらおうかなとか。いつもは母がやってくれているので、こっちが指示しなくても、あれやこれやとなんでもやってくれるから、言わなくても分かるじゃないですか。でも今回は指示しないと分からないから、自分に何が出来る何が出来ないかも、その場で考えて「これは出来へんから頼もう」とか。そういうのがちゃんと出来るかなってというのがありました。

まつざき うま で き  
松崎：上手く出来ましたか？

あずま で き  
東：はい。なんとか出来ました。

かわしま たと たの じぶん  
川嶋：例えばどんなことを頼んだの？自分でも「こんなことやってもらわなアカンねや」って気が付くことあったでしょ。

あずま いが い なに かんが はは  
東：そうなんです、意外と何も考えずに母にやってもらってたから、改めて出来ないことが多いなあって思いました。

かわしま たと  
川嶋：例えばどんなこと？

あずま なに なに い  
東：ほんまに、何から何まで。これも言わな。あれも言わな。着替えは全介護なので、服を脱がせてもらったり、「タオルを洗ってください」っていうのを頼んで「洗ったよ」「じゃ絞ってください」って頼んで。絞った状態で渡されて、でも、おでこは届かないので、おでこだけやってもらって「あとは自分でやるのでいいです」って言いました。その後歯磨きしたんですけど、その時も「歯ブラシを濡らしてください」「歯磨き粉を付けてください」って頼んだり、「コップに水を入れるのは最後でいいです」って言って。歯磨きは自分で出来るんで持ってきた歯ブラシを使って、その後「コップに水を入れてください」って頼んで、口をゆすいで、やったものを「洗ってください」って頼んで、カバンに直すのも頼んで終わりました。って感じです。

かわしま たの  
川嶋：ひとつひとつ頼んだの？

あずま たの  
東：はい。頼みました。

かわしま たいへん  
川嶋：大変やなあ。

あずま はは わ  
東：やっぱり母はなんでも分かってるなって、すごく感じました。家では顔拭くのも「時間の無駄」やあって言うて全部拭かれるんですよ。全部拭いてもらうおうかなって一瞬考えたんですけど、出来るしなあ〜。と思って。その時はやったんですけど、今度同じようなことがあったら「この前はおでこだけやったんですけど、全部拭いてもらっていいですか？」って言おうと思います。色んな頼

かた ため おも  
み方のパターンを試してみたいと思います。

かわしま じりつせいかつ じぶん き  
川嶋：自立生活プログラムって自分でそういうことを気が付くことが目的なんやんか。自分にはどんな介護が必要なことなんか。今まで親にやってもらってたから、気が付けへんかったことを気付くことが目的やから。

あずま きづ すご おお なに  
東：やってみないと気付かないことが凄く多くて、何もせんと頭の中で考えて「あれ出来るかなあ。これ出来るかなあ」みたいに考えてるだけやったら、やっぱり思いつかないので、今回やってみてとてもよかったです。

かわしま ほか きづ  
川嶋：他にも「こんなこともあったんや」って気付いたことある？

あずま しゅうしんじゅんび お あと だんし へ や しゅうごう  
東：就寝準備が終わった後に男子の部屋に集合したんですよ。その部屋が畳の部屋やったんで、車いすから降りないといけなくて、でも普段は車いすから降りること自体なくて、家でも常に家用の車いすに乗っているんで、床に降りるのは何年振りやろっていうぐらいで。

まつざき ゆか お と き かえ  
松崎：床に降りた時ひっくり返ったりしないんですか？

あずま かえ ざい  
東：ひっくり返りはしないです。座位はとれるので。お尻の感覚はないけど小さい時にリハビリしたおかげかなんかで。ただ下半身に緊張があるので、朝晩、緊張緩和剤の薬を飲んでます。それを飲んでたら座位はキープできます。それから、みんながいる所まで連れていってもらいました。そこからは、バルーン（バック）の置き方に困りました。

かわしま ひく お ぎゃくりゅう  
川嶋：低く置かなアカンもんねえ。逆流しなかった？

あずま だいじょうぶ じぶん たか いち  
東：それは大丈夫でした。自分より高い位置にあったらまずいけど、平行やったから大丈夫でした。自分の足元にバルーン（バック）を置いてトランプしてました。「床に座れるんやあ」って思いました。その時ナビのスタッフに「車いすから降りてる東さん見るのん新鮮やわあ。座ってるやん」って言われて。「私も新鮮です」言うて。畳や

ったんでわりと動きやすかったですね。

まつざき かわしま じぶん どう  
松崎、川嶋：「自分で動けるんやあ！」

あずま がんば うご かん きんちよう  
東：頑張れば動けるって感じですよ。緊張もなくリラックスしてて滑りやすい床やったら動けます。

まつざき いどう  
松崎：どうやって、移動するんですか？

あずま まえ て がんば  
東：前かがみになって手だけで頑張ればなんとか。

ねん うご  
12年ぶりくらいでしたけど、動けるもんやなあって思いました。



たたみ すわ あずま  
畳に座る東さん

## ～ヘルパーさんへの指示の仕方について～

かわしま あずま こま しじ がくせい  
川嶋：東さんみたいに細かく指示してくれたら学生は  
あずま おも  
楽やと思うわ。

あずま しじ つか かん  
東：どこまで指示していいのかまだ掴めてない感じ  
です。

かわしま うち て ぬ はじ こま  
川嶋：その内、手抜きするようになるわ。初めのうち細  
あずま い うちじぶん  
かく言うねんけど、その内自分もしんどくなる  
から。

あずま いま こじんてき おも  
東：今、個人的に思ってるのは、してもらってること  
たい  
に対して、いちいち「ありがとう」って言うてる  
あずま おも  
んですけど、それもどうなんかなって思ったり、  
あずま い す  
あんまり「ありがとう」って言う過ぎてもなって  
おも  
思ったり。

かわしま かいごはじ つか ひと さいしょ おも  
川嶋：介護初めて使う人はみんな最初は思うことやねん。

あずま い  
東：「ありがとう」って言わなくなるもんなんです  
か。

やっぱり。

かわしま わたし い  
川嶋：私はあんまり言えへんな。

あずま な おも  
東：あと、慣れてないのもあると思うんですけど、い

ちいち言っちゃうんですよ。「これ入れてもら  
あずま い  
っていいですか？」じゃなくて「入れてください」  
あずま い い わ  
って言えばいいって言うのは分かるんですけど、  
あずま の  
頼みなれてないのでつい言うってしまうんですよ。

かわしま じりつ せんぱいしょうがいしゃ き  
川嶋：自立している先輩障害者に聞いてみたらいい  
あずま  
ん。

あずま き い きかい  
東：そうですね聞きに行く機会がすごくほしい  
です。

かわしま こんど あずま とまど  
川嶋：今度、東さんが戸惑ったこととか、みんなどう  
あずま せんぱいしょうがいしゃ ざだんかい  
してんのかなって先輩障害者と座談会をして  
あずま き じ かんが  
記事にしようかっていうことも考えてるねん。

あずま  
東：みなさんどうしてるのかすごく知りたい  
です。

かわしま とお みち あずま いまかん  
川嶋：みんな通る道やからね。東さんが今感じて  
あずま き おも  
ることをメモしといて聞いたらいいと思うよ。

あずま いま しゃべ で  
東：今、こうやって喋ってるから出てきたん  
あずま とき とき かん  
ですけど、その時その時に感じるっていうのがあんまり  
あずま いま おも  
なくて、今こう思ったからメモっておこうって  
あずま にがて きづ か  
いうのは苦手なんです。でも気付いたら書いて  
あずま  
きます。

かわしま で おも  
川嶋：いっぱい出てくると思うよ。みんな、ごはんは  
あずま あま しょくざい  
どうしてんのかな？とか余った食材どうしてん  
あずま  
のかな？とか、

あずま いろいろ ひと き じゅうど  
東：けっこう色々な人に聞いてるんですけど、重  
あずま ほうもんかいご せいどつか ひと にちじゅう  
訪問介護の制度使ってる人って、ほぼ1日中  
あずま いっしょ  
ヘルパーさんと一緒にいたりするじゃないですか。  
あずま  
ひとりになりたい時どうしてんのかなって。

まつざき しつもん ざだんかい とき き  
松崎：それはいい質問ですね。座談会の時に聞いて  
あずま おも  
もらったらいいと思います。

## ひとりぐむ ～一人暮らしに向けて～

まつざき ひとりぐ ごろ かんが  
松崎：一人暮らしについてですが、いつ頃をめどに考  
あずま  
えてますか？

あずま ひとりぐ もくひょう ねんご の  
東：一人暮らしの目標は1年後なんですよ。延び  
あずま ねんはんご  
ても1年半後かなって。

まつざき たい かあ ほんのう  
松崎：それに対してお母さんの反応はどうですか？

あずま さび がんば かん  
東：「寂しいけど、頑張れよ」みたいな感じですか  
あずま ほか どうしよう てきべん い  
ね。他は「導尿と摘便はどうするの？」って言って

るぐらいです。いま、母と二人暮らしなんですけど、母が北海道出身なんです。母の兄弟は全員北海道にいて、大阪には誰もいないから私の為に大阪に残ってるっていう感じなんです。だから、母には「一人暮らししたら北海道（母の実家）に帰っていいよ」って言うたら「ほんまに。じゃ帰るわ」って言うてました。反対ではないけど心配やし寂しいのか、冗談で「よっちゃんに養ってもらおうと思ったのに」って言うてました（笑）でも、母には頼らないようにしようと思ってます。そこはちゃんとしたいんで。ケジメと

松崎：場所はどの辺りがいいですか？

東：駅や商店街が近くにあっていいなって思ってます。大学の時の友達やちゅうぶの作業所の人もいっぱい住んでるって聞いてるんで、色々情報交換ができるかなって。職場に近すぎるのもどうなんやろって思って、少しぐらいは離れた方がいかなと。あと、梅田にも、天王寺にも行きやすくて便利やなって。

松崎：住みたい場所のイメージはできてるんですね。

東：今住んでる家で一人暮らししたらアカンのかなとも思ったんですけど、ただそうするとナビのスタッフから「一人暮らしの醍醐味が味わえないよ」って言われて。家具や電化製品を探す、家賃とか色々比べたり不動産屋さんとのやりとりであったりとか、そういう経験がないとロールモデルにならないし。今は大阪市の中心部のほうに住んでます。難波と天王寺は徒歩圏内ですけど、ナビに通うのがすごくめんどくさいです。通勤は2回乗り換えています。千日前線に乗る時はホーム柵が付いていて、段差がほとんどないので、スロープは要らないんですけど堺筋線と谷町線はスロープを準備してもらわないといけないんで。それもあって早く一人暮らししたいんです。

## ～今後の夢や目標について～

松崎：将来の夢とか何かやってみたいことはありますか？

ちゅうぶの中でもプライベートでも。

東：ちゅうぶとしては計画相談をするのには、5年の実務経験が必要で、もともと社会福祉士になるのが夢で、その5年の間に頑張ってるって勉強して社福の資格を取りなおそうかなと考えています。学校に行かないとダメなんですけど、通信でどないかならへんかなって。でも奨学金で大学行ってたんで経済的に厳しいかなって。大学では臨床心理学科でした。資格ではないんですけど、その学科の大学は卒業しましたっていうだけの資格。

松崎：それで社福の受験資格はもらえないんですか？

東：無理です。今は認定士っていう資格が心理学を卒業しましたっていう意味で、格好よくいうと認定士っていうものにはなるんです。この人心理学勉強しましたよ、みたいな資格です。

松崎：その資格で就ける仕事はあるんですか？

東：そのあと、大学院に行かないと臨床心理士っていう資格を取るための試験が受けられないんですよ。だから頑張って大学院まで行けばよかったんですけど。

松崎：プライベートでの夢や目標はありますか？

東：プライベートでは結婚とか興味なかったんですけど、この前、作業所に通っている障害者メンバーの家に遊びに行ったんですね。息子さんが可愛い過ぎて、みんなすごい幸せそうだったので「結婚したい」と思っていていい人がいて結婚して子ども産んで仕事もして、幸せな家庭を築きたいなと思います。子どもはすごく考えますけどね。

松崎：今日はいろいろ聞かせてもらってありがとうございました。

東：ありがとうございました。

# みせしょうかい いきつけのお店紹介します

だい かい  
第7回

## やへん とんかつ屋編

わたし りゅう じりつせい かつ 流 自立生活のコーナーでインタビューさせてもらった、と かい 渡海さんにおすすめのお店を紹介してもらいました。さ つ ま 「薩摩 ちやーみーとん 茶美豚 はな とんかつ ちかてつ 花」は、えき 地下鉄あびこ駅から、ちか すごく近い場所にあります。

- ジャンル : とんかつ、しゃぶしゃぶ  
調査日 : 2014年12月22日 (月)  
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 : 薩摩 茶美豚 とんかつ 花  
住所 : 大阪府大阪市住吉区苅田7-12-19  
電話番号 : 06-6609-0141  
営業時間 : 11:30~22:00 ランチ営業  
アクセス : 地下鉄御堂筋線あびこ駅から徒歩2分



みせ い ぐち しゅうとびら  
店の入り口は手動扉。スロープになっていて  
くるま もんだい はい  
車いすでも問題なく入ることができます。

てんない しょうがいしゃよう  
店内に障害者用トイレはありませんでした。



おお でんどうくるま なん とお  
大きな電動 車 いすでも何とか通れます。

だんさ  
段差はありません。



も かえ べんり おも  
お持ち帰りもできるので便利だと思います。  
と かい ミックスフライ定食をテイクア  
ウトすることが多いそうです。

せき せき ざしき くるま  
カウンター席、テーブル席、座敷があり、車  
いすでも入れるお店です。みなさんも、ぜひ  
い  
ってみてください。



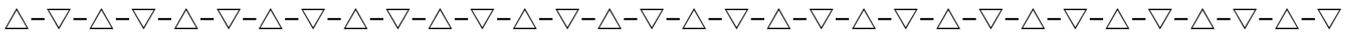
ころも ふたにく やわ  
とんかつの衣がサクサクで、豚肉は柔らかく  
とてもおいしかったです。ごはん  
とキャベツ  
がおかわり自由ということで、なくなったら  
「おかわりいかがですか?」と聞きに来てく  
れました。おなかいっぱい食べたい方には、特  
とく  
にお勧めです。

すうりょうげんてい  
数量限定のランチです。ラスト1つでした。

# 編集後記

みなさん、こんにちは。今年の8月も暑い日が続きましたね。みなさんのお手元に通信が届く頃には、少しは涼しくなっているでしょうか。私の子どもの頃の思い出は、祖母と神社や公園にセミやカブトムシを取りに行った思い出があります。カブトムシといえば、先日、買い物へ行った時に、チンゲン菜を買ったんですが、その中に、なんと！オスのカブトムシが入っていました。購入した当日は入っていることに気付かず、そのまま冷蔵庫へ入れていて、次の日になって使おうとチンゲン菜を冷蔵庫から出した時に妻が発見しました。家に帰って確認すると、本当にカブトムシがいました。ビックリです！久しぶりにカブトムシを見ました！話によると、冷蔵庫から出てすぐは動いていなくて、少し経つと動き出したそうです。夏によく見る昆虫なのに、寒かっただろうしお腹もすいたことでしょう。チンゲン菜を少しかじった跡はありましたが…。結局、カブトムシはスタッフにあげることにしました。元気にしているでしょうか？夏の珍事でした☆

《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