# しょうがいしゃ で書者の自立生活情報

No. 5 2

(2016年3月号)



まん ない 案 内 立への道 自



こんかい りゅうじりつせいかつ ねが やました 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「山下さん」です。

#### もくじ

1	
りゅうじりっせいかっ だい かい やましただいすけ ●わたし流自立生活 第11回(山下大祐さん) 2	たいしょく あいさつ あだちまこと ●退職のご挨拶(兄立誠 さん)・・・・・・15
□ U U U U U U U U U U U U U U U U U U U	
●自立への道のり第8回(東佳実さん)・・・・・・8	●編集後記16
●行きつけのお店紹介(大衆食堂編)·····14	

# わたし流自立生活

だい かい **第11回** 

# <u>〜プロフィール〜</u>

## Park ## ## Park #

にぶんせきついしょう しゅどうくるま 障害名 二分背椎症(手動車いす)

所属 自立生活センター・ナビ

じり つせいかつ

はまうがいしゃかっとう 障害者活動センター青おに

しゅみ たっきゅう **趣味 卓球** 

#### 

障害があると分かったのはいつですか?

\*\*\*
山下:産まれた時には障害があることが分かりました。



松崎:どんな障害ですか?

やました にぶんせきつい おも しょうがい び こっ 山下:二分脊椎が主な障害です。尾てい骨にある

脊髄が飛び出してて、コブみたいになってて、

すぐにコブを取る手術をしました。排泄の かんかく ひだりあし かんかく 感覚がなく、左足の感覚もないです。合併症 すいとうしょう ぼうこうちょくちょう きけい

が水頭症と膀胱直腸マヒ、キアリ奇形とせまずいくうどうしょう

脊髄空洞症の4つがあります。

まつざき がっぺいしょう

松崎: たくさん合併症があるんですね。それでは、 子どもの頃のことを教えてください。

 \*\*\*
 ようちえん
 い

 山下: 幼稚園へ行くまでは、家の近くの障害児通園

 ため
 まいにちおや
 かよ

 施設へ、リハビリの為に毎日親と通っていま

した。この頃から太っていました。



ミッキーの帽子がかわいい

\*^^e\* よっちぇん 松崎:幼稚園はどうでしたか?

やました ようちえん じぶん こうく ようちえん かよ 山下:幼稚園は、自分の校区の幼稚園に通おうとし

たんですけど、階段やったりとか 車 いすトイレがなかったり設備面の問題や、人手のもがでいます。 問題で断られました。だから、障害児を受けい こうくがい ようちえん かま 入れている校区外の幼稚園にタクシーで通ってました。他の障害児や介助員さんも一緒

に乗ってました。

を使って移動する時もありました。

まつざき ようちぇん ともだち あそ 松崎:幼稚園の友達と遊んだりしましたか?

やました こうくがい ようちえん ともだち

山下:校区外だったので、幼稚園の友達はいませんでした。近所の友達は遊びに来てくれたけど、いえなか。あそ家の中で遊ぶことが多かったです。その友達もしょっちゅう来てくれるわけでもないので、祖母や姉に遊んでもらっていました。

山下くんの障害のことをどう思ってたのか

な。

\*\*\*
山下:4つ上で、小さい頃、僕は入院することが多かったので、その度に姉は親戚の家に預けられていました。それが嫌やったかもしれないですね。小さい頃はよくケンカしました。冷たいお茶の掛け合いとか(笑)あとは、僕が日記を書いて書くことがなくてイラーしてる時、横でテレビ観で歌ってる姉に向かって「喋るな!」って言うてしまったことで、3日間姉は口を利いてくれませんでした。3日後にたまらず「ごめん状」を姉の枕元にで許してもらいました。

#つざき がっこう ともだち あそ 松崎:学校で友達と遊んだりしましたか?

# しょうがっこう しょくぎょうのうりょくかいはつこう ~小学校から職業能力開発校まで~

 やました
 ねんせい
 とき
 こかんせつ
 しゅじゅつ

 山下:4年生の時に股関節の手術をして施設に

はんとしかんにゅういん

半年間入院しました。

松崎:嫌じゃなかったですか?

やました いや

山下:嫌でしたけど。足にギプスを巻いてるからど ど にち がいはく うしようもないですよねぇ。土・日は外泊で しせつ もど ひ 家に帰れるんですけど、施設に戻る日は親と

離れたくないからよく泣いてました。

せいかつ

ました。

松崎:施設での生活はどうでしたか?

山下:お風呂の日が火曜と金曜で決められていたり よる じ ぶん

とか、夜7時30分にはベッドに入らないとい けないとか、制限がいっぱいありました。 しせつ なか がっこう 施設の中に学校があったんですが、学校が終 まいにも わったら歩行訓練とか筋トレを毎日してい



小学校1年生の時

松崎:中学校はどうでしたか?

やました ちゅうがっこう とうげこう しょうがっこう

山下:中学校も登下校は小学校の時と同じでタク

シーで通ってて、やっぱり中学校ともなると とうげこう タクシーで登下校するのはうっとおしくなっ てきて。行く時間も帰る時間も決められてる

し、寄り道は出来へんし。

まつざき

松崎:つらいですね。

やました しゅじゅつにゅういん 山下:1学期が終わった後に、手術入院すること

になって2年生になるまで入院してました。

しょうがっこう とき おな しせつ

小学校の時と同じ施設にいたんですけど、 がっこう じかん しんさつ

学校の時間にリハビリとか診察とかがあった

べんきょう

ら、そんなに勉強できないんです。それで、 ちいき がっこう もど べんきょう 地域の学校に戻ったら勉強についていけな にゅういんまえ たいいく くて、入院前は体育だけ、みんなとは別に ほこうくんれん 歩行訓練とかしてたんですけど、数学と英語 ようごがっきゅう べんきょう も養護学級で勉強するようになりました。 中学3年になっても勉強についていけなか

ったです。 まつざき こうこう ふ つうがっこう

松崎:高校は普通学校でしたか?

きしわだようごがっこう げん 山下:いや、岸和田養護学校(現:特別支援学校) ちゅうがっこう に行きました。中学校までは装具を付けて りょうて こうどうはんい せま たんですが、両手がふさがるし行動範囲も狭 くるま こうどう いので高校からは車いすで行動するように

なりました。

ようごがつこう

松崎:養護学校での生活はどうでしたか?

やました くるま

山下: 車いすの生活にしたということもあるし、 体育はハンドサッカーとか風船バレーとか

をやったんですけど、自分達でルールを考

えながら出来たので楽しかったですね。

小学校、中学校の時みたいに介助員さんも 11. ゆう こうどう いなくて自由に行動できてましたね。でも、

先生は高校生の生徒に対しても「○○ちゃ

ん」というような子ども扱いでした。 ひとがくねんなんにん

松崎:一学年何人くらいでしたか?

山下:15人ぐらいで、それを3つのクラスに分けて、

そこからまた、Aグループ(勉強中心にや

る)、Bグループ (勉強とリハビリをやる)、

ちゅうしん Cグループ (リハビリ中心でやる) という風

こうこう たっきゅう に分けられてました。高校から卓球をやり

始めて、クラブがソフトボール部と卓球部が

あったんですけど、卓球にしようと決めて

やるようになりました。

まつざき そつぎょうちか

松崎:卒業近くなって、その後の進路はどうしよ

うと思いましたか?

やました さかいし しょくぎょうのうりょくかいはつこう 山下: 堺市にある職業能力開発校を、先生から薦

められて行くようになりました。そこにはい

ぼく せいはん くつか科があって僕は製版アート科に入って、 つか いんさつ きほん パソコンを使って印刷の基本やデザインのこ べんきょう ねんかんかよ とを勉強しました。1年間通うコースで家か じかん まいにちでんしゃ かよ ら 2時間ぐらい毎日電車で通ってました。そ <sup>ころ</sup> の頃のことを考えると、寮もあったんです ちゅうがくせい ひとり でんしゃ けど、中学生までは一人で電車に乗ったりす こうどう いっしょ ることがなく親と一緒に行動することが多か ひとり がいしゅつ ったので、一人で外出することが嬉しかっ たんやと思います。だから、2時間かけてでも 通えたんやと思います。勉強をしつつ しゅうしょくさき 就職先を探してたんですけど、なかなかな いですよね。求人はきてたんですけどね、 障害者用トイレがなかったりとか階段しか なかったりとかハード面でもそうですし 「自力通勤できますか?」とか色々聞かれて ソフト面でも難しいところがありました。

でました 山下: どこにも行けませんでした。いよいよ卒業が たっきょうご いえ 近づいてきて卒業後、家にずっといるのはま ずいと思って市役所に相談に行ったんです よ。「どこかないですかねぇ」って。

<sup>まっさき</sup> 松崎:ハローワークじゃなくて?

りました。

#### ~和泉市の施設から NPO ちゅうぶへ~

松崎:そこではどんな作業をしてたんですか?

中ました ねんがじょういんさつ た だんたい いらい きかんし 山下:年賀状印刷とか他団体から依頼された機関紙 のレイアウトとかをやっていました。1ヶ月 にもらえる工賃が5,000円。多くて10,000円 あるかないかぐらいのお金しかもらえませんでした。

でました ねん しせつ かよ いっぱん 山下:3年ぐらいでしたね。施設に通いつつ「一般

をぎょう しゅうしょく 企業に就職したい」という気持ちはあった ので、施設を辞めて就職活動をすることに 決めました。 就職するには車の免許が 必要だろうと思って教習所へ通いました。 2001年の秋に通い始めてその年の冬には うんてんめんきょ しゅとく

うんてんめんきょ しゅとく 運転免許を取得しました。

まつざき しょうがいしゃよう きょうしゅうしゃ 松崎:障害者用の教習車があったんですか? やました ちち し あ しょうがいしゃせんよう きょうしゅうしゃ お 山下:父の知り合いが障害者専用の教習車を置し

山下:父の知り合いが障害者専用の教習車を置いている学校で働いていたので、そこへ行くようになりました。教習所にも通いながらハローワークに就職先を探しに行ってました。4、5社ぐらい受けて全部ダメでした。それで、何度かハローワークに通って中部にようがいとかいほう 障害者解放センター (現:NPOちゅうぶ)の求人が出てて 2002年5月8日からナビではた。

働くようになりました。



おおきかしえいちかてっ かどうしき さくちょうさちゅう 大阪市営地下鉄の可動式ホーム柵調査中!

#### ~**結婚~**

まつざき けっこん

松崎:結婚されたのはいつですか?

\*\*\*\* はん がっ おな あお かよ しょうがいしゃ 山下: 2012年3月に同じ青おにに通っている障害者

と結婚しました。

まつざき りょうしん はんたい

松崎:ご両親に反対はされませんでしたか?

やました かのじょ しょうがいしゃ 山下:彼女が障害者やからっていうことで反対

だ!とかもなく、普通に喜んでくれました。

まっざき けっこんしき 松崎:結婚式は?

やました けっこんしき

山下:結婚式はしてないですね。でもスタジオで写真を撮りました。本番の写真を撮る前に交装合わせに行ったんですけど、僕は今でこそ、いろんな色の服を着るようになりましたが、その頃は黒い服、黒いズボンしか持っていなかったので、衣装合わせの時に白い服をきたんですよ。そしたら、その日の夜に熱を出しました。

まつざき ふく いろ はだ あ

松崎:服の色が肌に合わなかったんですかねぇ。笑

山下:かもしれないですね。今でもチェック柄とかは無理ですけどね。

まつざき けっこんせいかつ

松崎:結婚生活はどうですか?

事が言えなかったりしてました。パートナーが出来て考えることも大事やとは思うけど行動することも大事やなと。結婚するまでは「他人にこんな事聞いていいのかな」とか遠慮してた部分もあり、行動する前に対したが、考えてしまい結局行動しないままになってたと思うんですけど、今は行動することが出来てるような気がします。自己選択・

自己決定が出来ているので楽しいです。

#### ~ヘルパーを使っての生活~

\*\*\*
山下:実家暮らしの時から、僕も嫁さんも外出する時はヘルパーと外出はしてたけど、家の中での介護をしてもらうのは初めてだったし、しかも、最初からいきなり男性ヘルパーも大ってる状況からのスタート。最初は、ヘルパーの指示の出し方に

ァ惑いがありました。今でもありますけどね。

松崎: ヘルパーとの関係やうまくやっていくコツは ありますか? あと、工夫してることとか。

山下:男性ヘルパー、女性ヘルパー両方に入って しょくじ そうじ やくわりぶんたん もらっているので食事や掃除の役割分担を決 くふう めるようにしています。工夫していることは、 せいかつ ゆか たか 家の中では床で生活しているので、高い所に いき たか は物を置かないでとか。家の中の段差はスロ ープを付けたりとか、お風呂の洗い場の所に よくしつ い ぐち ゆか たか すのこを敷いて浴室の入り口と床の高さを同 ぼく かいごじかんたい よめ じにしたり。僕の介護時間帯と嫁さんの介護 時間帯とはあまり被らないようにしています。



スカイツリーのゆるキャラ達と一緒に

#### ~障害者として大切にしていること~

松崎:話はガラリと変わって、障害者として大切に

していることを聞かせてください。 やました さべつ たい びんかん 山下:差別に対して敏感になっていけたらなと。 ことし がつ しょうがいしゃ さべつ かいしょうほう おおさかふ 今年 4 月から障害者差別解消法や大阪府 さべつかいしょうじょうれい はじ 差別解消条例が始まりますが、作業所でも さべつ かいしょうほう べんきょう 差別解消法のことを勉強しています。 可動式ホーム柵のことについても、取り組ん しょうがいしゃ でるんですけど、障害者にしかわからない しゃりょう だんき じゃないですか、ホームと車両の段差とか ぼく しょうがいしゃ かつどう 隙間とか。だから僕ら障害者が活動するこ みせ だんさ とで、今まで店に段差しかなかったけどスロ だんさ かいだん ープが付いたりとか。段差や階段があるから あきら もう無理やわ。って諦めるんじゃなくて、 「スロープを付けてほしいねん」と、店に伝 じぶんたち けいけん ふ えたり、自分達の経験を踏まえて話していく 活動。可動式ホーム柵が付いてない路線があ ったら「早く付けてくれ」とかそういう活動 を、これからも継続してやっていきたいと思 います。それから、これも青おに中心で取り 組んでいることなんですが、ユニバーサルス タジオジャパン (以下: USJ) で障害者が 健常者と同じように楽しめるかの調査も進 たに もんだい めています。USJの何が問題かといえば例 えば、ウォーターワールドに複数の車いす べつべつ ばしょ で行った時に一人ひとり別々の場所で見な もんだい いといけない問題だったりとか、アトラクシ ない でんどうくるまいす でんげん ョン内は電動車椅子の電源を切って手動に 切り替えて移動しないといけないとか、まだ まだたくさんありますが、そういったことを 問題点として挙げて、USJに改善を求めて しょうがいとう じしゃ こえ しゃかい いく。障害当事者の声を社会に広めていく だいじ. ことが大事なことではないかと思います。

#### わか しょうがいしゃ つた ~若い障害者に伝えたいこと~

まつざき わか しょうがいしゃ

松崎:若い障害者へのメッセージはありますか? やました ぼく ねんいじょう 山下: 僕はちゅうぶに10年以上いてるけど、毎年や

そうけっき しゅうかい こうしん っている総決起集会のデモ行進の時に、 きょねんはじ 去年初めてスピーカーを使ってシュプレヒ コールをしました。初めのうちは緊張して たっせいかん いたけど、だんだん慣れてきて達成感がある というか気持ち良かったです。それと、これ おおさかしこうしょう も去年のことなんですが、大阪市交渉の時 おおさかしえい ちかてつ に、「大阪市営地下鉄のまだ設置されていな おおさかえき かどうしき い路線や、JR大阪駅に可動式ホーム柵を付 けつげん けてほしい」という発言をした時に、ちょう まえ しょうだいれんぎちょう ふるた はくしゅ ど前にいた障大連議長の古田さんが拍手を してくれた時は嬉しかったし、いろんなとこ はつげん じしん ろで発言するという自信になりました。僕達、 せんぱいしょうがいしゃ 先輩障害者がシュプレヒコールや、行政に たい こうしょう すがた み おな さぎょうしょ 対して交渉している姿を見て同じ作業所 たい こうしょう すがた み おな

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。

くれたらなと思っています。

かよ しょうがいしゃ なに ちから

に通っている障害者に何か力 を感じとって

山下:こちらこそ。



総決起集 会でのシュプレヒコール

# じかくの道のり

#### ~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

趣味 カラオケ



## ~体験宿泊(1回目)~

\*\*\*\*
山下:よろしくお願いします。今回は一人暮らしに向けての体験宿泊をしている
\*\*\*
ということで感想などを聞きたいで

たいけんしゅくはく す。体験宿泊はいつからですか?

あずま かいめ がつ にち にち はくみっか 東 :1回目は12月11日 $\sim$ 13日の2泊3日

かいめ がつはつか か はくいつか 2回目は 1月20日~24日の 4泊5日 かいめ がつようか にち はくいつか

3回目は3月8日~12日の4泊5日

でした。グループホームリオでやりま した。

やました 山下:まず、1回目の事を聞きたいんですけ もくてき たいけんしゅくはく

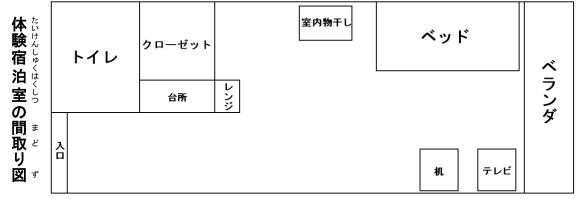
ど、どんな目的で体験宿泊をしたん

ですか?

あずま いま ははおやいがい ひと

東 : 今まで母親以外の人には、あんまり

介護をされたことがなかったので、



\*\*\*\* かいめ たいけんしゅくはく 山下:1回目の体験宿泊ではどんなことをし たんですか?

東 上ろ h 1°. sh A 71° ので、夜のお風呂と寝る準備しかして どようび ないし、土曜日もピアスクールに参加 にっちゅう していたので日中にヘルパーを使う ふろ しゅうしんじゅんび こともなく、お風呂と 就 寝準備だけ みたいな感じやったけど、それでも 段取りがあんまりスムーズにいかな かったり、ヘルパーへの指示も しこうさくご 試行錯誤しながらやっていたので、実 ぷん 家だと 30分で終わるのに、お風呂だ けで 2時間もかかったりしてしまい ました。あとは寝る準備も、車いす いじょう れんしゅう からベッドへの移乗の練習も兼ねて やったから、それも 1時間ぐらいかか って、ほぼそれで終わりましたね。だ よる から夜ゆっくりするとか、テレビを観 +**デ**ム・+**デ**ム。 あわ るとかは全然なかったです。慌ただし かん く終わった感じですね。

東:伝わらないというか、自分自身もあん まり段取りが分かっていなかったっ ていうのもありました。家で母にやっ

てもらってる時は、こっちが何も言わ かって じゅんび なくても、勝手に準備がされてるし、 あら じゅんばん 洗う順番も決まってるのでお風呂に 入って上がって服を着てという作業 が、バーッと流れ作業みたいな感じで たいけんしゅくはく されていきます。でも体験宿泊とな ぜんぶじぶん ると、全部自分で指示をしないといけ ないので、いつもお風呂の時に何をさ れてたかっていうのを考えながら、 次にこれをしないといけないから、そ ようい の前にこれを用意しておかないとダ メだということが、やってみてはじめ て分かりました。そういう段取りが 自分でイメージがわかないままだっ たので、かなり時間がかかりました。

東:シャワーチェアは家で使っているものに近いような感じのものを使わせてもらったんですけど、むしろ家のよりも座りやすかったです。リオの方がお風呂も広かったので湯船にも浸かりました。実家ではいつもシャワーで済ませて、湯船に浸からないんですよ。めんどくさいので。

\*\*\* して だ とまど 山下:指示を出すのは戸惑いましたか?

東:戸惑いました。次どうしたらいい?って聞かれるし、自分も次どうしてたかなって考えながらでしたから。体験1

日目のお風呂はすごく戸惑いました。

山下: なかなか指示が通じなかったことは ありましたか?

東:通じないことはなかったと思います。
ただ私が言ったことは私自身も
正解かどうかわからないので、これで
いいんかなと思いながらやってまし
た。ただ、自分が思ってたような結果
にならんかったみたいなのはなかっ
たかな。

世上に ぜんかい しょう はるまる 山下:前回のインタビューの時に「〇〇して もらっていいですか?」っていう風な はなし 指示の出し方になってしまうって 話がありましたが、今回はどうでした か?

東:なんか同じような感じでした。「〇〇してください」っていう言い方は増えた。 感じですね。回りくどく言う回数は モャッかんへ 若干減りましたが。

<sup>やました</sup> 山下:なんででしょうね。

東:忙しいからいちいち文章が長い指示 よりも短い方が早く終わるって思いました。今でも言っちゃう時もありますけどね。

\*\*\*
山下: 導尿をしてると思うんですけど、体験

できる。

の時はどうしてましたか?

東:1回目の体験の時は、訪問看護も呼ばず、バルーンの袋だけ入れ替えして、管の連結、袋と管の連結

部分を外してフタをしてから、お風呂に入るみたいなことはしてもらいました。

\*\*\*<sup>トル よる</sup> 山下:夜はちゃんと寝れましたか?

東: 寝れました。1日目は何回か目が覚めたけど、他の夜は熟睡してました。朝起きてカーテンを開けてもらう時に思ったのが、自分の意思で開けるという、ごく当たり前のことが出来で嬉しかったことです。小さいことに感動してましたね。

山下:いいことですね。

あずま かいめ たいけんしゅくはくちゅう よる 東 : 1回目の体験宿泊中の夜に、介護者 なしでライブに行ったんですけど、 かいめ とき かいごしゃ 2回目の時は介護者をつけて移動し た日があったんです。やっぱり、 かいごしゃ 介護者を付けてたらコート脱ぎたい よけい き まわ とき ぬ 時に脱げるし、余計な気を回さなくて たんじゅん いいから、すごくよかったです。単純 に一人の時にコートを脱ぐと置きっ ぱなしになるし。

やました たいけんしゅくはくちゅう こま 山下:体験宿泊中で困ったことはあります

東:介護の時間配分が読めなかった。「最初やからしゃーないよ」って言われたんですけど。夜の介護が延長になりました。予定では22時30分終わりだったんですけど、30分から1時間ぐらいオーバーしてしてしまいました。

\*\*Lた 山下:よかったこととかある?

東:こんなふうに指示すればいいんやって、 なんとかなく分かってよかったかな っていうのと、指示の仕方も前の自立生活プログラムの時よりは自分がしてほしいことを言えてよかったと思います。介護者を付けて過ごすことになった数をこなすしかないんやろな。と思いました。

\*\*\* つた はいけんしゅくはく は下:「体験宿泊するよ」って、親に伝えた はたのう 時の反応はどうでしたか?

東:あーそう。頑張って。みたいな。

東:特には何も言われませんでした。普通 に遊びに行って帰ってきたノリで。

\*\*\*
山下:1回目で介護者に指示するイメージが
だいたい付いたって感じですか?

東 : そうですね。

### ~体験入居(2回目)~

東: 2回目は 4泊5日で目的は『夜をゆっくり過ごす。』『調理とか買い物をする。』『人を呼ぶ。』『今まではガイドへルプを付けて外出をする。』この 5 もくてき たいけんしゅくはく つの目的で体験宿泊をしました。

東: 介護といってもコート着たり脱がしたりするだけだったので、友達とか誰かにはしてもらえてました。今回せっかくやしヘルパーを付けて外出してみようと思いました。友達に頼むのとない。

かなっていうのを自分で分かりたかったので。あとは掃除とか洗濯もやってみようかなと思って。今回はかなり 失敗も多かったので。

\*\*\* 山下: どんなこと失敗したんですか?

東:2日目に買い物と調理と洗濯をやったんですよ。買い物は終わって、先におり風呂に入ったんですよ。それで、調理の時に、まずカレーを作ったんですよ。カレーの作り方を分かってなくて。玉ねぎ炒めて次に水を入れようとしたんですよ。それで、その時入ってたへルパーに「野菜は?お肉は?」って聞かれて。

東:それから洗濯をして干すのを忘れたりとかもありました。でもお風呂の指示は回数を重ねるごとにスムーズになりました。



無事にカレーが完成しました

#### たいけんにゅうきょ かい め **~体験入居(3回目)~**

松崎: どのようなことをしてもらうんですか?

ま: 導尿のバルーンの交換と摘便です。 それが 1時間で終われるかの確認と かまぁ 顔合わせと、契約をしました。

東 :足りました。

<sup>あずま じっさい しゅうふつか みっか かんが</sup> 東 :実際は週2日か3日で考えてます。

東 : 今までと違うのは泊まり介護を、2日付けました。

\*^ざき 松崎:どんなことをしてもらうんですか?

東 : 布団に入る時にやっぱりヘルパーが

必要なので、だから基本は夜の介護の で、だから基本は夜の介護の で、だから基本は夜の介護の で、だから基本は夜の介護の で、だから基本は夜の介護の で、たいときいこ を表してもらって、そろそろ寝るようと思った時にベッドに移乗しても らう感じです。あと夜に寝返りをした りとか。それにベッドに入っちゃうと でもできないので。

東: 段差解消のためスロープが必要だったり、お風呂の扉の改造が必要だと思います。

東: 扉の開閉の状況によっては、シャワーチェアが入れたくても入れられない状態になるので。家でのお風呂の入り方は、シャワーチェアをベッドまで持ってきてもらって、ベッドでシャワーチェアに乗ってそのままお風呂場まで行っています。お風呂上りは、入る前と同じやり方をすると、床が濡れてしまうのでシャワーチェアから車いすに移ってベッドまで行

って着替えてます。

\*\*\* 東 :シャワーだけなら 30分ぐらいです。 松崎:ご飯は作りましたか?

東 :主にスーパーで買ったものとか、リオ のご飯を食べたんですが、自炊もしま

した。

松崎:何を作ったんですか?

東:今回はスパゲティを作りました。茹で たパスタにソースを 温 めてかけただ けのものですが。



ジャガイモの皮むき 中

#### こんご よてい ~今後の予定~

松崎:今後の取組予定を教えてください。

あずま ことし しゃかいじん ねんめ

東 : 今年は社会人2年目としてこれから仕

事もたくさん増えてくると思います。 うえ しせいかつ

その上で、私生活も維持していかない

といけないので、仕事と生活づくりの りょうりつ ため ため ちょうきたいけんしゅくはく 両立を試す為の長期体験宿泊を、5月 から 6月ぐらいにしたいなと思ってい

松崎:こんな家に住みたい!という希望はあ

りますか?

東:間取りは、2部屋はほしいですね。場所

はなるべくナビに近いほうがいいと 思います。

まつざき ひとりぐ 松崎:一人暮らし楽しみですね。色んな失敗 もあるかもしれないけれど、それも含 めて楽しみですね。

東 :人を呼んでご飯を一緒に食べたいです。 いま しんげい ふあん 今は心配とか不安よりも楽しみのほ \*\*\* うが大きいです。現在はちゅうぶの しょくいん かいご はい 職員が介護に入ってますが学生とこ れから関わっていくことが楽しみで いっしょ せいちょう で き す。学生さんと一緒に成長出来るか なと。

松崎:歳も近いですしね。

東 : そういう意味では気をつけることも出 てくるやろうけど。自分も家事のこと とか、今はあまり分からないので、だ からこっちもわからないけど指示も 具体的に言う必要があるやろうし。そ しんぱい のへんちょっと心配もあるけど成長 もあるんちゃうんかなと。

松崎:今日は長時間ありがとうございました。 東 :こちらこそ。



たいけんしゅくはくちゅう 体験宿 泊 中のひとこま

# くきつけのお店紹介しまる 第9回

# ゥ へん ラーメン**屋編**

りゅうじ り つせいかつ やました

わたし 流 自立生活のコーナーでインタビューをさせてもらった山下さんに、おすすめのお店を 紹 介しても あいづきたかた ばんない こぼし はりなかのてん きんてつみなみおおさかせん はりなかのえき もょ えきらいました。この「会津・喜多方ラーメン坂内 小法師 針中野店」は、近鉄 南 大阪線・針中野駅が最寄り駅 になります。

: ラーメン屋 ジャンル

ねん がつ ちょうさ び 調査日 : 2016年2月29日(月) ちょうさしゃ しゅどうくるま しようしゃ めい : 手動車いす使用者1名 調査者

ちょうさば しょ あいづ きたかた : 会津・喜多方ラーメン坂内 小法師 針中野店 調査場所

おおさかふおおさかしひがしすみよしくこまがわ
: 大阪府大阪市東住吉区駒川5-15-11 じゅう しょ

でんわばんごう

電話番号 : 06-6607-3412

えいぎょうじ かん

平日10:30~23:00 日曜10:30~22:00 営業時間

(ラストオーダーは閉店10分前)

ていきゅうび ねんぢゅうむきゅう 定休日 : 年中無休

きんてつみなみおおさかせん はりなかのえき 近鉄南 大阪線・針中野駅から徒歩1分 アクセス

お店は駒川商店街の入り口にあります。店の入り口は自動ドアです。スロープになっていて段差はなく、 くるま もんだい はい てんない しょうがいしゃよう ちか きんてつでんしゃ はり 車 いすでも問題なく入ることができます。店内に障害者用トイレはありませんが、すぐ近くに近鉄電車の針 #き せき しょうがいしゃよう せっち てんない にん せき せき 中野駅があり、そこには障害者用トイレが設置されています。店内には4人がけテーブル4席、カウンター席 が6席あり椅子も移動できるので車いすごと席に着けます。

いぜん くるま だい はい ま 以前、車 いす 2台で入ろうとしたら「少しお待ちください。」と言われて席も空いてるのにどうしたのか な?と思っていたら、入りやすいように 机 や椅子を移動してくれていました。





- ・期間限定わさび菜たっぷり香味醤油ラーメン840円と 餃子5個入り360円を食べました。
- むりょう - 平日15時まで半ライスが無料でお得です。

#### たいしょく ごあいさつ

#### NPOちゅうぶ退 職の御挨拶 「これから」

がったし 私は2009年2月2日、NPOちゅうぶに入職しました。

それから 7年が経った 2016年3月31日を以て退職させていただくことになりました。

こんご かたし う そだ せんしゅう かいづかし もど り、『自立生活センター・あすとる』を立ち上げ 今後は私が生まれ育った泉州・貝塚市に戻り、『自立生活センター・あすとる』を立ち上げ るべく、活動を続けていきます。

まだ社会人経験は半年足らずで、前も後ろも右も左もわかっていなかった私に、NPOちゅうぶでは仕事の進め方、礼儀、生活を楽しむこと、自立生活運動の大切さまで、本当にたくさんのことを叩き込んでいただきました。活動にのめり込んでいく中でたくさんの方とであるい、その度に大きな力をもらってきました。

一方で地元に戻ると幼馴染や後輩が、以前の私と同じように社会の壁にぶつかり、生きづらさを感じながらやり場のない思いを抱えていることを知り、同じ大阪でなぜこんなに障害の 提え方に違いがあるのかとギャップを感じていました。

「障害なんかなかったらいいのに」

「言いたいことはあるのに、誰にも相談できない」

ちゅうぶだからできることもある、と一度は思いとどまりましたが、同じ思いで悩んでいた 私が変われたのはちゅうぶのおかげ。だからこそ、もう一度地元の仲間と繋がり、仲間の自立 を応援していきたい。地域を変えていくために地道に活動していくことを決意しました。 そんな思いから、『あすとる(朝日執る)』という言葉をセンターの名前にしました。「誰もが 自分自身が選ぶ明日を掴み執る」そのための活動場所を貝塚で創りたいと考えています。

NPOちゅうぶの皆様、本当にありがとうございました。そして、今後ともよろしくお願い致

します。

あだち まこと **足立 誠** 



あすとる仲間、絶賛募集中です! asutol. kai zuka@gmail. com までお願いします!

へんしゅうこ う き

#### 編集後記

≪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、取材にお何いさせていただき、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