#### しょうがいしゃ で書者の自立生活情報

No. 5 3

(2016年7月号)



まん ない 案 内  $\frac{\mathbf{T}}{\mathbf{T}}$ への道 自



こんかい りゅうじりっせいかっ ねが まっざき **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「松崎さん」です。** 

#### もくじ

りゅうじりっせいかっ だい かい まつざきゅうき ●わたし流自立生活 第12回(松崎有己)・・・・ 2	きべっかいしょうほう ●差別解消法について(山下大祐) ····11
	◆編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・16
●ご近所のお店紹介(ファーストフード) · · 1 O	

## わたし流白立生

第12回

まいかい ひとりぐ じりっしょうがいしゃ あ じりっ けいい どうき ふぁん 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 こま たの しょうらい ゆめ たた こんかい じ りつせいかつ かた こんかい じ りつせいかつ つたこと、困ったこと、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・ ナビに通っておられる松崎有己さんにインタビューをしました。現在、自立に向けて取り組まれている皆さんに は、ぜひ、参考にしていただければと思います。

#### <u>〜プロフィール〜</u>

名前 松崎 有己 ねんれい

45歳 年齢 しょうがいめい けいずいそんしょう

でんどうくろま 障害名 頚髄損傷(電動車いす)

じり つせいかつ 自立生活センター・ナビ 所属

趣味 カメラ

#### こうこう ~生い立ち(高校まで)~

松崎:よろしくお願いします。

- 3 わが

山下:子どもの頃のことからお願いします。実家はど

ちらでしたっけ?

ふくいけん かつやまし

松崎:福井県の勝山市っていうところです。 恐 竜の

かせき おお はっくつ 化石が多く発掘されることで有名です。

やました かぞく

山下:ご家族は?

やました まち しょうがいしゃ

まつざき じっか でぼ ちち おとうと かぞく はは 松崎:実家には祖母と父と 弟 とその家族がいます。母

は亡くなりました。

山下:街には障害者はいましたか?

\*^oft National Parties National Natio しょうがいしゃし せつ ところに障害者施設はありました。障害者って

みんな生まれつきやって思ってて、かわいそう

しょうがいしゃ しせつ い やなと。障害者は施設に行くのが当たり前って ふうちょう

いうのが風潮であった。それは今もあまり変わ

ってないんじゃないかな。



#### しょうがいしゃ ~事故で障害者に~

山下: 頚髄損傷ということですが、受傷までの経過を

教えてください。

だいがく かいせい けんじょうしゃ 松崎:はい。大学の3回生までは健常者でした、大学生

ひがしおおさか ひとりぐ のときは東大阪で一人暮らしをしてました。

ふくいけん きせい 事故はお盆の時で、バイクで福井県に帰省して

c 、その時住んでいた東大阪に戻る時に京都の

こうそくどうろじょう じこ あ きょうと びょういん はこ 高速道路上で事故に遭って、京都の病院に運ば

れました。

たんどく じ こ やました 山下: 単独事故?

まつざき たんどく じ こ 松崎:単独事故ではなくて、バイクなので渋滞をすり

抜けてたら、横から車に当てられて。事故の時

ずっと意識はあって、首が痛かったけどその痛 みより手足が動かない事のほうが気になって、 きゅうきゅうたいいん

救 急隊員に「動かないですけどどうなってるん

ですか?」って聞いても「病院で検査してみな

いとわからない」って言われて。病院に着いて からもずっと「動かないですけどヤバイですよ ね」って看護師に言っても「検査してみないと わかりません」と。次の日の朝、目が覚めたら いんちょうせんせい よこ 院長先生が横に立っていて「どうなってるんで すか?」って聞いたら「君は首の骨が折れたん や。もう歩かれへんから、これからは車いすの 生活になると思う。でもパラリンピックとかも だいじょうぶ あるから大丈夫」って言われて、パラリンピッ クって何やろうと思って聞いたら「そのうち分 かるから」と言われて、「もう一 生 歩けないん ですか?手も動かないですけど手はどうなんで すか?」と聞くと「歩くことはもう難しい、手 は今よりも少しは動くようになるかもしれない けど、もとのようになるのは難しい」と言われ らかのう て、「難しいってことは不可能ではないんですね ふかのう ちか って聞くと」「限りなく不可能に近い」と言われ びょういん てんじょう て、病院の天井を見ながら、突然、崖から突き 落とされたような気持ちになりました。突き落 わらい ぜつぼう とされたことはないけど(笑)絶望という言葉 の意味は分かっていたけれども、始めてそれが 自分自分の身に起こって、絶望ってこういうこ となんだと実感しました。



入院中 父と一緒に、まだ首の骨がつながっていないのでギブスのようなもので固定している状態です。

#### ~ 転院後のつらいリハビリ~

\*\*Lt ほしが おかいりょう 山下:星ヶ丘医療センターではリハビリをされてたんですか?

\*\*\*
山下: どんなリハビリをされてたんですか?

松崎:マットの上で筋トレとかマッサージとかをしてました。でももう治らへんって分かってるから、なんでこんなことしてるんやろおってなって。
けっきょく 結局、リハビリをどんなにやったところで健常者に戻れるわけではないし、意味がないと思ってきて、早く退院したいというか、もうここにはいたくないと思うようになってきた。でも、その頃は、制度的に今よりもずっと長く入院できたから、周りの人(医師、理学療法士、作業療法士、家族)を納得させないと退院できない。それで、自分のためというよりも、周りを納得させるためにリハビリをやりました。

やました けっきょく
山下:結局どれくらい入院していたんですか?
まっきき じこ ねん がっ ばんめ びょういん たいいん
松崎:事故したのが 1993年8月。2番目の病院を退院し
ねん がっ
たのが 1994年8月なのでちょうど 1年ですね。

やました いえ 山下:家ではどのように生活していたんですか? まっざき いえ かえ 松崎:家に帰ってからの生活は、ずっと母親の介護で、

ベッドで横になっている時間がほとんどでした。

1日に最高でも 3時間、車いすに座っているのが やっとでした。 車 いすに乗ってるのがしんどく て、その頃はまだ、ベッドに横になっててもし んどいぐらいやったから。それに、精神面でも しょうがいしゃ つらい時期で、ずっと障害者である自分を受け けんじょうしゃ もど 入れていなくて、健常者に戻れないなら生きて おも ねん ても仕方ないと思ってました。94年~98年くら あいだ がいしゅつ びょういん はいしゃ いまでの 間 で、外 出したのが病 院と歯医者ぐ さんぱつ や らいで、散髪屋さんにも家に来てもらっていま した。家ではずっと、テレビ観たり、パソコン したりするだけの生活でした。

ゃました 山下:その後どうなったんですか**?** 

ははおや びょうき 松崎: そんな中で母親が病気で亡くなってしまい、そ ろそろ施設に行くかっていう話になって、車で だいきぼにゅうしょしせつ 15分くらいのところにある大規模入所施設へ しせつ ショートステイに行くことになりました。施設 ひと はじ の担当者に「ショートステイする人って初めて やわ。空きがあったらすぐ入所っていう感じや わたし し かぎ いま から、私が知る限り今まで使った人はいてない わらい しゅうかん ねん」って言われました。(笑)1週間のショ ートステイを2回と、施設のイベントにも 1回 しせつ にゅうしょしゃ けいそん ひと 参加しました。入所者に頚損の人が 4人おった だい い じょう ので(年齢はみんな40代以上)みんなの部屋を 回って話 をしました。でもみんなから「まだ若 いねんから、こんなとこ来とったらあかんぞ」 みたいに言われて、(当時29歳でした)それで、 り が くりょうほうし せんせい 入院してた時の、理学療法士の先生に相談して みました。

#### 

しせついがい せいかつ まつざき せんせい ほうほう 松崎: 先生に「施設以外で生活できる方法って何かあ ぜんしんせいしょうがいしゃ そうだん りますかね?」って相談したら、全身性障害者 かいごにんはけんじぎょう ほうほう 介護人派遣事業をつかう方法もあるね。と言わ いちどぁ ひがしたに れて、あなたも一度会ったことのある、東谷さ とうじ おおさかし じりつせいかつ ん(当時、大阪市の自立生活センターピア大阪に げんざい じりっせいかつ おられ、現在は自立生活センターいこらーの だいひょう きしわだし そうだん 代表(岸和田市))に相談してみたらどうかな って言われました。

山下: 東谷さんのことはどうして知ってたんですか? さぎょうりょうほうし せんせい 松崎:入院してる時に、その作業療法士の先生に「大阪 に自立生活センターっていうのが出来たから行 くろま ってみましょう」って言われて、親の車に乗っ て、ピア大阪が出来て間もなくの時に来ていた ひがしたに んです。そこで東谷さんと出会いました。その ぼく じこ けいずいそんしょう 時に言われたのが「僕も事故で頚髄損傷になっ たいいん て、退院したあと7年間、家ではほぼ寝たきり で過ごした。その時間はすごく無駄やったと思 たいいん うから、君も退院して実家に帰ったらそうなる かもしれへん。だから、退院してすぐに、大阪で 一人暮らしをしてみませんか?」って言われま した。でも、一人暮らしなんて絶対に無理やと思 ひがしたに っていたので、東谷さんに「さっき 7年間は無駄 1° 10 6. じゅうでん な時間やとおっしゃいましたけど、それは充電 期間やったんじゃないんですか?その期間があ ったからこそ、今のあなたがあるんじゃないん ですか?」と今思うととんでもなく偉そうなこ さいしょ であ とを言いました。これが最初の出会いで、一人暮

\*\*\*した 山下: ということは、東谷さんの言っておられた、7年 がん まつざき 間を松崎さんも実家で過ごされたってことなん ですね。

らしの相談をする7年前の話です。

ねんまえ はなし

松崎:悔しいけど結果的にはそうなんです。充電 期間だったといいたいところなんですけどそう でもなかったと思います。 話 を戻しますと、 てトガエーナーに そうだん ぜんしんせいしょうがいしゃかいごにん 東谷さんに相談すると、「全身性障害者介護人 派遣事業の制度を福井県でも利用できるように 役所に働きかけてみてはどうですか」と言われ ました。それでいろいろ調べたり、動いてみま いなか せいど つか したが田舎では制度が使えるようになっても、 介護者を集めることや、一人で住める場所を こんたん 確保するのは困難だと分かるにつれ、周囲から はますます施設のほうがいいんじゃないかと言 いなか われだしました。それで今度は「田舎では難し とうきょう ひとりぐ いので、東京で一人暮らししようと考えてるん

おおさか です」と話したら「大阪に出ておいで」って言 われて、「とりあえず住むとこ探そうか」ってこ ひがしたに とになって、東谷さんが、不動産屋さんからも らった間取り図をファックスしてくれたりして。 ちちおや おとうと じっさい ぶっけん 父親と 弟 に実際に物件を見に行ってもらいま した。父親には「どうせ嫌になって、施設行く わ」みたいに言われたけど、住む 所 が決まりか thた頃には、絶対に実家には帰らずに、ずっと おも 大阪に住むぞと思っていました。それで2001年 おおさか ひとりぐ 8月から大阪で一人暮らしを始めました。

しょうがいしゃ じりつ

#### ~障害者の自立とは~

山下:一人暮らしをするようになってヘルパーとかは どうしてたんですか?

松崎:最初は、入院時から知っていた家政婦事務所か かせいふ ら派遣された家政婦さんに来てもらって、1日い がね はら くらかのお金を払って、一緒に住んでるような 感じでした。お風呂は最初からすてっぷにお願 すうかげつ ご いしていました。数ヶ月後、家政婦さんは辞め じぎょう たいしょう て、大阪市のモデル事業の対象にもなり、全面 的すてっぷからヘルパーを派遣してもらうこと になりました。

やました 山下:どうして、すてっぷのことを知ってたんですか? まっざき いなか とき でんゎ そうだん ひがしたに 松崎:田舎におった時から、電話で相談していた東谷 おおさか せいかつ さんから「君が大阪で生活する時に相談するの は中部さんというところで、そこはすてっぷと かいごはけん じぎょうしょ いう事業所が介護派遣もしてるから、そこを 紹介します」って言われていました。ナビにも 電話で相談し、制度のことを聞いたりしていた ので、すてっぷのことは知ってました。

山下: 今とはずいぶん一人暮らしへの道筋が違った ようですね。

松崎:そうですね。今のような制度がなかったことも ありますが、自分としてはとにかく親元を離れ ほうほう 施設に入らずに済めば、どんな方法でもかまわ 1. トうがいしゃ じりつ ないと思っていました。あと、障害者の自立と はなんぞや、というようなことは全く分かって

いなくて、一人暮らしをしてから、自立生活プ しょうがいしゃうんどう ログラムやピアスクール(障害者運動や交通ア しょうがいしゃ じ し ん れんぞく クセスについて障害者自身が連続して学ぶ こうざ かよ じょじょ じりつ いみ しょう 講座)に通ったりして、徐々に自立の意味や障 がいしゃうんどう 害者運動について知っていきました。

山下:自立できてよかったと思いましたか? まつざき じぶん しょうがいしゃ

松崎: それまでずっと、自分が障害者になったことを 受け入れられなかったんです。でも、家族のも ひとり はじ とを離れて一人で住み始め、あちこち外 出した り、いろんな人と知り合って刺激を受けたりす るうちに、障害があってもそれはそれでいいか なと、始めて思えたんです。自分にとって自立し しょうがい て一番よかったことは障 害を受容することに も繋がったことです。

#### ~ナビにくるようになったきっかけ~

山下: ナビにくるようになったきっかけは?

松崎:2001年頃って大阪市営地下鉄の駅の 6割ぐらい の駅にしかエレベーターがなくて、いつも外出 するたびに、どの駅にエレベーターが設置され ているか、多機能トイレはあるか、などを調べ ていました。そのうちに、その調べた情報をま とめて、ナビゲーションに載せてほしいとナビ いらい から依頼されました。それで調査するようにな ちかてつ ぜんえきちょうさ はじ りました。地下鉄の全駅調査から始まって、毎年、 大阪府下のすべての鉄道駅のエレベーターの せっ ちじょうきょう 設置状 況を地図にしたりと、特にバリアフリー について調べるようになりました。今は無人駅 について調べています。

#### しゅみ ~趣味のカメラ~

まつざき しゅしん

山下:休みの日は何をしていますか?

松崎:写真を撮ったりしています。カメラは自分にと がいしゅつ って外出するきっかけになったとても重要な いなか ははおや アイテムです。田舎で母親が亡くなってから、 大阪に来るまでの約2年間、それまでほとんど じぶん 外出することのなかった自分が、少しずつ外に で出るようになったのは、写真を撮るようになったからなんです。その頃はフィルムのカメラでしたが今はデジカメです。何年か前に、東大寺にいたが今はデジカメです。何年か前に、東大寺にいた時、大仏を撮ろうとした瞬間にカメラのた時、大仏を撮ろうとした瞬間にカメラのた電が切れて結局、携帯で撮りました。鹿の大きが切れて結局、携帯で撮りました。鹿のちず多いくらいやったね。

ゃました だいぶっ ふっぅ はい 山下:大仏には普通に入れるんですか?

山下:最近はどこに行かれましたか?

つざき さいきん やました じもと きしわだし

山下:写真を撮ったあとはどうするんですか?

\*\*\* した 山下:どこで撮るんですか?

山下:そういうスペースがあるんですね。

松崎:スペースというか。空港の外の細い道が口コミで広まって、名所みたいになってしまってるって感じかな。でも、最近NHKでもやってた。ちょっと有名になりすぎたかな。

#### しょうがいしゃ たいせつ **~ 障害者として大切にしていること~**

世下: 障害者として大切にしていることは何ですか?
まつざき しょうがいしゃきべっかいしょうほう し ひと すく ない きまだまだ障害者差別解消法を知っている人は少ないと思うので、いろんな人に知ってもらうことが大切だと思います。もちろん行政などにはかん とが大切だと思います。もちろん行政などにはかん しゅちょう 権利を主張しないといけない場面もあると思っけんり しゅちょう もんで

もないんやろなと。昔は、そういうふうに言わないと、聞いてくれなかったんかもしれへんけど、今は聞く耳持ってくれている人も多いと思うから、なるべく対立は避けて、耳を傾けようとしてくれている人、味方になってくれそうないと、うまく味方につけることが出来ないといけないと思う。

#### っか しょうがいしゃ った **~若い 障 害者に伝えたいこと~**

山下:最後に、若い障害者に伝えたいことをどうぞ。 松崎:自分はそんなに偉そうに言えるような立場では ないと思うけど、あえて偉そうに言わせてもら うと、いろんなことを諦めないでほしい。例え ばこのお店に入れなかった。だから他のお店に 行けばいいか。じゃなくて、でもあえてその店に いっこぇ 。 行って声を上げて欲しい。自分のためだけじゃ なくて他の障害者、高齢者、妊婦さんのことも 想像してほしい。行かれへんのが分かっていて も、1回は声を上げてほしい。たぶん若い障害者 の中には諦めてしまう人が多いんじゃないか なと思う。それは自分も含めてで、自分は中途 障害者ということで、変に健常者の気持ちとい うか、反応が分かってしまうから、あまり声を上 げ過ぎると「よく思われないやろうなぁ」と、先 えんりょ 回りして考えてしまって遠慮をしてしまうこ とがよくあった。それは物わかりがよく、いい人 なのかもしれないけど、長い目で見ると世の中 を変えて行くことにはならないと思う。無理な ことを要求するということじゃなくて「ここを こうしたらいいんじゃないんですか?工夫すれ ばなんとかなりますよね」っていう提案、例え くるま ば「スロープ置いたら車いすでも入れますよ」 っていうことを伝えていけたらと思う。まあな かんたん かなか思うように簡単にはいかないけど。でも いっぽふ まず一歩踏み出すことが大事やと思う。

 \*\*\*Lt
 きょう

 りまうにかん

 山下:今日は長時間ありがとうございました。

松崎:こちらこそ。

# らられる道のり自立への道のり

第9回

あずま こんかい かいめ とうじしゃ たいけんしゅくはく ふ かえ こんにちは。ナビの当事者スタッフの 東 です。今回は 4回目となる体験宿 泊の振り返りを いま かい たいけんしゅくはく おこな

書かせて頂きます。よろしくお願いします。今まで3回にわたり体験宿泊を行ってき こんかい かいめ ばしょ いま おな

ましたが、今回は4回目で、場所は今までと同じくグループホーム・リオで行いました!

#### ~プロフィール~

あずま よしみ なまえ 名前 東佳実 ねんれい 24歳 年齢

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 捻曲性骨異形成症、脊髄損傷 障害名

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



たいけんしゅくはく かい め

しゅみ

#### ~体験宿泊(4回目)~

ぜんかいどうよう 前回同様、グループホームリオの自立体験室で体験 こんかい 宿泊をさせていただきました!今回は 2016年5月23日 ねん がつ か にち しゅうかん かたち いま (月)~2016年6月5日(日)の2週間という形で今までで いちばんちょうきかん たいけん

-番長期間の体験となりました。

がくせいかいごしゃ

#### ~学生介護者をつかう~

ぜんかい ちが きかん 前回と違うのは期間だけではありません。今回からは、 学生さんにも介護に入ってもらいました!

たいけんしゅくはく しゅうめ しょくいん 体験宿泊1週目は、職員にも入ってもらい、学生さ んの研修を行いました。年齢が近いというのもあり、 介護の指示もしやすく、指示の飲み込みもとても早いの わたし がくせいかいごしゃ ほう あ で、私は学生介護者の方が合っているかもなと思いま

した。ただ、歳が近いとその分距離が近づきすぎてしま う懸念があるので、なぁなぁにならないよう気を付けな あらた いといけないなと改めて感じました。今回の家事でや がくせい けんしゅう かさ ったことは、学生さんの研修などが重なったこともあ ほんかくてき ちょうり で き り、本格的な調理は出来ませんでしたが、洗濯や身の回 りの整理整頓、風呂掃除などを行いました。今までは けいけんほうふ しょくいん はい 経験豊富な職員が入ってくれていたので特別困ったこ とはあまりなかったのですが、今回は学生さんというの けいけんぶそく ゆえ あら はっけん もあり、経験不足が故の新たな発見もありました。例え thtk たまし the thin いば、洗濯の時に洗剤をどれだけ入れたらいいのか分から なかったり、ゴミ捨てでは分別の仕方が分からなかった わたしじしん けいけん すく り。私自身も経験が少ないのに、これから様々なこと を自分の指示でやっていかないといけないということ。 せんぱいしょうがいしゃ かた がくせい けいけん 先輩障害者の方からよく聞くのは、学生さんは経験が

少なすぎるので指示が上手く伝わらないこともあると かいごしゃ 1511 6 いう話。しかし介護者はあくまで当事者の指示に基づ いて動かないといけないということで、極端に言えば かいごしゃ けいけんぶそく 介護者が経験不足であっても、当事者が指示をしてその けっか なに 通りにすれば良いだけで結果、何かまずいことが起きた とうじしゃ しっぱい としてもそれは当事者が失敗したということで、介護者 わたし こんかい たいけん のせいではないということ。私は今回の体験で、以前聞 いた 話 を、自分の身をもって実感することができ、 とうじしゃしゅたい いみ あらた "当事者主体"の意味を改めて考えることができまし た。また、どんな家事をどれくらいの頻度でするのか、 じ こせんたく じ こけってい じ こせきにん という面で自己選択・自己決定・自己責任を果たすこと ができたのではないかなと思います。

#### してと たいけんしゅくはく **~仕事をしながらの体験宿泊~**

しせいかつ りょうりつ 今回の体験では、「仕事と私生活を両立してみる」と いう目的がありました。仕事が終わってからの過ごし方 や、自分のプライベートな時間も過ごすということで、 仕事と私生活とを、自分の中できちんと切り替えができ るか、両立ができるかを試すのが目的です。ちなみに しゅうかん たいけん あいだ まる にちやす 2週間の体験の間で丸1日休みというのは1日だけでし げつ きん つうじょうしゅっきん どにち た。月~金まで通常出勤、土日は会議やフェスに参加 したり、学校交流など、割と仕事をしてました(笑) 1 ひ たいけんさいしゅうび にもつ せいり 日休みの日は体験最終日だったので荷物の整理をして、 テレビを見ながらゆっくり過ごしました。平日は仕事終 がくせい けんしゅう にゅうよく わりに学生さんの研修があったり入浴や洗濯だけで 時間がいっぱいになり、調理や掃除もする暇がなく、2 週間もあったのにかなりもったいないことをしたなと 反省しています。とはいえ仕事以外のことをしている しゅんかん 瞬間がなかったというわけではなく、経験できたこと も多くありました。

例えば、泊まり介護をつけた日に、初めて介護者をつけて夜に遊びに行きました。食事も介護者を付けていくということも初めてだったのですが、食事を取り分けてもらったり、飲み物をとってもらったり、今まで一人でもらったり、飲み物をとってもらったり、「って、間りの健常者の友達や、障害者の友達の介護者に手伝ってもらってことを、自分の介護者にしてもらうということを経験して、初めて周りと平等に

けんじょうしゃ ともだち なれた気がしました。やはり健常者の友達に手伝って もらうと、話が盛り上がったりタイミングを逃したり、 どうしても遠慮してしまったりで、自分の思った時に 行動できなかったりしていました。手伝ってもらう時も 「何でも言ってね」って言ってくれるけど、「悪いな」 とどうしても引け目を感じることがありました。「悪い わけ な」と感じてしまってることにも申し訳なさを感じたり と、なんだか自分の気持ちが分からなかったりしてたん ですが、介護者をつけることによってそういった葛藤も しゅうちゅう しなくていいことが分かって、話しに集中できたり、 「してもらう、してあげる」関係じゃなくなったので、 ちゃんと「平等な関係」だなと感じました。介護者を こうどう さいだいげん つけることで自分の気持ちや行動を最大限に発揮でき るんや!と発見できたのも、今回の体験の成果かなと思 います!

#### ほか にゅうきょしゃ こうりゅう **~他の入居者との交流~**

2週間目のとある夜はリオ入居者でもある福永さん
たいけんしつ まね たんじょうびかい
を体験室にお招きして、ささやかながら誕生日会をさせて頂きました♪

るだなが 福永さんとは普段は、通所で会った時や、たまにみん はな なで遊びに行ったときに話す仲ですが、2人で話す機会 は滅多にないので、いろんな話が出来てよかったです!ケーキも喜んでもらえたし、お酒の差し入れもありがとうございました!同じちゅうぶの仲間として、これからもよろしくお願いします♪



<sub>た ふくなが</sub> ショートケーキを食べる福永さん

#### と かいご ひつようせい **〜泊まり介護の必要性〜**

んかい たいけんしゅくはく いちばん もくてき 今回の体験宿泊で一番の目的は、「泊まり介護の ひつようせい みきわ 必要性を見極める」ことでした。 私の障害は、先天性 しょうがい ねんきょくせいこついけいせいしょう くわ せきずいそんしょう の障害の「捻曲性骨異形成症」に加えて、「脊髄損傷」 した かんかく でもあるので、ヘソから下の感覚はないし、排泄の感覚 も全くありません。そのため、夜ベッドに移ったあと動 ねころ ねがえ きたくても動けない(寝返りも打てないし、寝転んだ 状 態から起き上がることも出来ないので水分補給もで きません)ので、当初は泊まり介護も必要だと自分では 思っていました。しかし、とある自立生活センターの はなし 当事者の方にお話を聞かせていただいたところ、その 方は泊まり介護を一切つけておらず、自分の届く範囲の ひつよう ぜんぶお ところに必要なものを全部置いて夜を過ごされている わたし という話を聞いて、少し工夫すれば私も泊まり介護な たいけんしつ そな おも しでもいけるかもしれないと思いました。体験室に備え 付けのベッドは、背もたれがほぼ直角に上がる、電動タ かいごしゅうりょう イプのベッドだったので、介護終 了までにベッドに わた 移乗し、ベッドの柵にテーブルを渡し、その上にテレビ すいとう けいたいでんわ おんがく のリモコンやエアコンのリモコン、水筒、携帯電話、音楽 ひつよう もの ぜんぶお -ヤーなど、必要な物を全部置いて、ベッドのリモ しょうめい ひも コンと照明の紐を落ちないようにベッドの柵にくくり、 セッティングしました。そうすることによって、自分の 寝たいタイミングで寝ることが可能になったし、水分 補給も、飲みたくなったタイミングで飲めるようになり かなら ました。これにより、 必 ずしも毎日泊まり介護をつけ ないといけないわけではないように思いました。ただ、 一切泊まり無しだと、夜に遊びに行くときや、仕事が 長引いた際、必要な介護を受ける時間が限られるなど、 しゅう なんにち やはり不便なこともあるので、週に何日かだけ泊まり かたち だいじょうぶ をつけるという形でも大丈夫かもしれない、と感じま かんぜん ね じかん した。完全に寝る時間にならないとベッドに移乗しない こていかんねん といけないという固定観念があった 私 にとって、いろ かのうせい しゃ ひろ たいけんしゅくはく んな可能性や視野が広がった体験宿泊になりました。



ベッドに移乗したときの様子

#### <sub>こんご</sub> **~今後について~**

今後は一人暮らしに向けて再度話し合いを重ねたり、 けいけん みじゅく 準備を進めていく方向になります。まだまだ経験は未熟で失敗することもあるかと思いますが、失敗を重ねることで自分らしい生活になっていくと、たくさんの方からアドバイスを受けてきました。1日でも早く自立をして、 ひとり おお くの障害者にとってのロールモデルになれるよう努力しようと 改めて感じた体験宿泊でした。



べっ どじょう み わたし めせん **ベッド上 から見た 私 の目線** 

#### で近所のお店紹介 みせしょうかい たま 第1回

#### ファーストフード編

ひがしすみよしく はりなかのてん 今回は、当センターと同じ東住吉区にリニューアルオープンした「マクドナルド 針中野店」を紹介したい きんてつみなみおおさかせん はりなかのえき と思います。近鉄南大阪線・針中野駅が最寄り駅になります。

ジャンル : ファーストフード

ちょうさ び ねん がつふつか : 2016年7月2日(土) 調査日 しゅどうくるま ちょうさしゃ しょうしゃ めい : 手動車いす使用者1名 調査者

ちょうさば しょ はりなかのて : マクドナルド 針中野店 調査場所

じゅう しょ 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 5-24-8

針中野駅リブタウン でんわばんごう

: 06-6696-5107 電話番号

えいぎょうじ かん

営 業時間 : 6:30~23:00 (朝マック 6:30~10:30)

ていきゅうび ねんぢゅうむきゅう : 年中無休 定休日 きゃくせきすう せき : 125席 客席数

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

**McDonald's** 

こうかした はりなかのえき えき かいそう お店は駅の高架下の針中野駅リブタウンにあります。改装され、リニューアルオープンしました。以前の てんぽ かい けんざい かい しょうひん こうにゅう かい りんしょく 店舗は 1階だけでしたが、現在、1階は商品を購入するカウンターのみで、2階が飲食スペースになってい かい ちゅうもん あと いったん そと で えき ます。1階で注文した後、一旦、外に出て駅のエレベーターを利用して2階に行くという、ちょっと特殊な構造 かい ちゅうもん かい しょうひん です。入り口はどちらも段差はなく、1階で注文すると2階に商品を持ってきてくれます。残念ながら店内 たきのうに多機能トイレはありませんが、2階の外が駅の改札なので、すぐ近くに多機能トイレがあります。トイレ えきいん ことわ は改札内ですが、駅員に断れば電車に乗らなくても利用できます。難点は1階の入り口前の歩道が狭いうえ に、放置自転車が多く通行しづらいことです。近くまで行くと店員が出てきて「申し訳ありません」と自転車 をよけてくれました。2階はとても広く、大きなカウンター席もあるので、車いすでも利用しやしすいです。



店舗の前が自転車だらけでした



2階のカウンター席で

わかりやすい 版

# 

この法律は、障害のある人への

つくることを目ざしています。

障害のある人もない人も共に生きる社会を定別をなくすことで、

このリーフレットは、誰にでも わかりやすくなるよう、 知的障害のある方などと共に 話しあいながら作られたものです。

#### こんなことで 困っていませんか?

障害があることで障害のない人たちとは 違う扱いを受けて困った、 自分の障害に合った必要な工夫や やり方をしてもらえなかったことはありませんか? 災害時の避難所で、 聴覚障害のある人がいると 管理者に伝えたのに、 必要な情報が音声でしか 伝えられなかった。





アパートの契約をするとき、 「私には障害があります」と伝えると、 障害があることを理由に アパートを貸してくれなかった。



スポーツクラブや 習い事の教室などで 障害があることを理由に、 入会を断られた。





ででいる。 でではれたので、 もかりやすく のでである。 のでは、 の

みんなの声を受けて、 障害者差別解消法ができました。

#### 障害者差別解消法では、 「不当な差別的取扱い」と 「合理的配慮をしないこと」 が、差別になります。

#### 「不当な差別的散扱い」

例えば、「障害がある」という理由だけでスポーツクラブに入れないこと、アパートを貸してもらえないこと、車いすだからといってお店に入れないことなどは、障害のない人と違う扱いを受けているので、「不当な差別的取扱い」であると考えられます。ただし、他に方法がない場合などは、「不当な差別的散扱い」にならないこともあります。

#### 「合理的配慮をしないこと」

聴覚障害のある人に声だけで話す、 視覚障害のある人に書類を渡すだけで読みあげない、 知的障害のある人にわかりやすく説明しないことは、 障害のない人にはきちんと情報を伝えているのに、 障害のある人には情報を伝えないことになります。 障害のある人が困っている時にその人の障害に合った必要な工夫ややり方を相手に伝えて、 それを相手にしてもらうことを合理的配慮といいます。 障害のある人に「合理的配慮をしないこと」も 差別となります。

#### 役所と会社・お店などではちょっと違う

不当な差別的取扱いをすることは、 後所も会社・お店なども禁止されます。 後所は、必ず合理的配慮をしなければなりません。 しかし、会社・お店などは、障害のある人が困らない ようにできるだけ努力することになっています。

	役所	会社・お店など
本とうな差別的 不当な差別的 取扱い	しては いけない	しては いけない
合理的配慮	しなければ ならない	するように 努力

ただし、合理的配慮のために、例えば、 お金がかりすぎたりすることもあります。 その場合、他の工美ややり芳を考えることになります。

#### 質問と 答え

## いやなことや困ったことが起こった時には?

#### 質問 **1**

#### 障害のことで差別されたら、 まずどうしたらいいのですか?

答え 役所に相談を受け付けてくれる 窓口があるので、その窓口で相談してください。 そこで解決できない場合は、 他の相談窓口を教えてくれます。





#### 差別した会社・お店などは、 2 どうなるのですか?

答え 会社・お店などの場合は、 障害のある人にどんな対応をしたか 役所に報告するように求められたり、 差別をしないように注意をされることがあります。

#### 近所の人から差別的なことを 言われました。その人は 罰を受けないのでしょうか。

管書者差別解消法が禁止しているのは、役所や会社・お店などによる差別です。この法律が、一人ひとりのすることや考えを罰することはありません。 障害のある人への差別がなくなるよう、 国や都道府県または市町村は、障害や障害のある人について、国民が理解を深められるような取組をしなければなりません。

#### ではいつから 4 スタートするのですか?





問い合わせ先 内閣 赤政策統括管 (共生社会政策担当) 付 障害者施策担当 〒100-8914東京都千代田区永田町1-6-1中央合同庁舎8号館

で記念: 03-5253-2111 ファックス: 03-3581-0902 ホームページ: http://www8.cao.go.jp/shougai/index.html 協力: 社会福祉法人 全日本手をつなぐ育成会/ピープルファースト北海道

### 障害者差別解消法が施行されました

今年4月障害者差別解消法(正式名称:障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律)が施行されました。この法律は、障害のある人への差別をなくすことで、障害のある人もない人も共に生きる社会をつくることを目ざしています。





ごうりてきはいりょ じれい ☆☆☆ **合理的配慮の事例** ☆☆☆

当センターの近くに「HONU COFFEE」というcafeがあります。そこは、もともとスロープが設置されていましたが、入口の幅や高さに合っていませんでした。でも、何度かお店へ行くと、お店の人が車いすで入りやすいようにスロープを新しいものに変えてくれました。合理的配慮の良い例だと思います。こういうお店が増えるといいと思いますし、増えていくように障害者が声を上げていくことが大切だと感じました。



でだり なじか きゅう ただり かぎ はば ちょうせつ た のスロープは短くて急でしたが、右のスロープは幅も調節できるし、 まこ ゅる 少し緩やかになっています。



# X コートー HONU COFFEE の名前の由来は、 # X HONUはハワイ語で うみがめ 海亀。ハワイでは海亀は幸せの象徴だそうです。

へんしゅうこ うき

#### 編集後記

先日、編集部員の山下くんと一緒に、新しくナビの近くに出来たセブンイレブンに、バリアフリー調査に行きました。まず目に付いたのが、身障者用駐車スペースに堂々と止められた一般の車でした。地面に書かれた大きな車いすのマークが目に入らないはずはないのですが・・・。入り口は自動ドアで問題なく入れました。多機能トイレがあったのでチェックしようとすると、使用中で、何度かノックをしても一向に出てくる気配がなく、先に買い物を済ませましたがまだ使用中でした。その頃には20分が経過していたので、中でトラブルが起こっている可能性も考え、店員を呼んで開けてもらうことにしますが、外からの鍵の開け方が分からないようで、格闘することさらに数分。やっと開いたと思ったら中には誰もいませんでした。日常的に鍵をかけている訳ではないます。ようでしたし、戸を閉めた反動でかかってしまうような鍵ではなかったので、店員なのか客なのか、誰かが外から強をかけてそのまま放置したのは明らかでした。せっかくハード的にはバリアフリーになっていても、運用のかかきないと、結局バリアが解消されないままになってしまうというとても残念な例でした。

≪まつざき≫

#### 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値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、住宅な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。

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