



# ナビゲーション

(2017年7月号)

じりつ へ の みち 案内  
自立への道案内



こんかい りゅうしょうがいじゅよう ねが くぼひろこ  
今回の「わたし流障害受容」でインタビューをお願いしました久保寛子さんです。

## もくじ

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| ● わたし流障害受容第3回 (久保寛子さん) …2 | ● 松崎有己さんを偲んで…………… 14 |
| ● 防災について語ろう第3回……………6      | ● 編集長就任のお知らせ         |
| ● 行きつけのお店紹介 (パン屋編) ……11   | 掲示板…………… 15          |
| ● 新人職員紹介 (青木菜摘) ……13      | ● 編集後記…………… 16       |

# わたし流障害受容

## 第3回

このコーナーでは毎回、重度の身体障害者にスポットを当てて、障害受容について考えてみようと思います。インタビューでは、自身の障害を受け入れ、自立するまでの過程において、どのような心の動きがあったのか、それは、何らかの影響によるものだったのかなど、自身の経験を自由に語っていただきます。その中から、みなさんそれぞれの障害受容のかたちを、探り出すことができればと考えています。今回は、障害者活動センター赤おにに通っておられる、久保寛子さんにインタビューさせていただきました。

### ～プロフィール～

なまえ 久保 寛子  
ねんれい 56歳  
しょうがいめい 脳性マヒ  
しょうがいしやくかつどう 障害者活動センター 赤おに  
しよぞく おんがくかんしょう  
しゅみ 音楽鑑賞



### ～生い立ち～

山下：今日はよろしくお願ひ致します。

久保：よろしくお願ひ致します。

山下：今回は、障害受容について久保さんにお話を伺いたいと思います。久保さんは、障害があるとわかったのは、いつ頃ですか？

久保：産まれて1ヶ月ぐらい経って黄疸にかかって頭痛が結構長く続いていました。医者に行ってもわからへんと言われて、府大病院に行ってもその時、初めて脳性マヒということがわかったらしいよ。

山下：小学校に入るまでのことを教えてください。

久保：5歳から小学校に入るまでは、機能訓練をする為に、森ノ宮の青少年会館まで通ってました。

山下：どんな訓練をしていたんですか？

久保：這う訓練や四つ這いの訓練をしていました。

山下：家族構成を教えてください。

久保：両親は他界しました。母親が厳しかったです。

山下：どんな風ですか？

久保：母親はヘルニアがあって、ずっと腰痛がひどかったから母親と遊びに行ったことがなくて、厳しかったのは父親も一緒でした。父親も私が小さい時に交通事故に遭って頭を打って病気になったんです。そんなやっただから、家族と遊びに行ったことも、ほんまになかった。家族のふれあいついてうのは、ほとんどなかったかもしれんけど、

ちゅうぶしょうがいしゃかいほう げん えぬびーおーほうじん  
中部障害者解放センター（現：NPO法人

ちゅうぶ（以下：ちゅうぶ）やグループ  
ホームを建てる時は、すごい協力してく  
れた。

やました きょうだい  
山下：兄弟はいますか？

く ぼ いもうと おとうと いもうと おとうと ひとりぐ  
久保：妹と弟がいます。妹や弟とは一人暮

らしするまで、まったく行き来がなかった。  
子どもの頃は妹とよく遊んでいました。

やました こ おとうと いもうと けんじょうしゃ  
山下：子どものころ、弟や妹みたいに健常者

になりたいと思っただけはありますか？

く ぼ いもうと おとうと ともだち あそ い  
久保：妹や弟は、友達と遊びに行ったりとか

してて私も行きたかったけど、親に怒られ  
るのが嫌で諦めてた。



しょうがっこうていがくねん ころ  
小学校低学年の頃

### あめ ひ がっこう やす ～雨の日は学校を休んでいました～

やました しょうがっこう ふつうがっこう い  
山下：小学校は普通学校へ行ってたんですか？

く ぼ しょうがっこう おおてまえせい し がくえん しせつ  
久保：小学校は大手前整肢学園という施設に  
入所して、施設の中にある学校に1年生  
から3年生の途中まで通って、その後、普通  
学校の「こぼと学級」っていう養護学級

げん しえんがつきゅう い  
（現：支援学級）へ行ってました。「こぼ

と学級」は知的障害児が多くて、スポーツ  
をしたりクラブをしたりしてたけど、私は  
出来へんから教室で一人で本ばかり読

んていました。身体障害児は私だけでした。

やました がっこう けんじょうじ いっしょ あそ  
山下：学校で健常児とは、一緒に遊んだりしてた  
んですか？

く ぼ こうりゆう いっしょ べんきょう  
久保：まったく交流がなかった。一緒に勉強し  
たい気持ちはあったけど、言えなかった。  
給食の時も別々やったし。そんなが続  
くと一緒に勉強することを諦めざるを得  
なかった。

やました きゅうしよく べつべつ さび  
山下：給食も別々っていうのは寂しいですね。

がっこう とうげこう  
学校の登下校はどうしてたんですか？

く ぼ おや おく むか おもしろ  
久保：親に送り迎えしてもらってました。面白  
い話があって、雨が降ったら学校を休んで  
たんやで。

やました  
山下：それは、どうしてですか？

く ぼ おや おく むか おもしろ  
久保：親に送り迎えしてもらってたから、親が  
「今日は、雨降っているから休んどき。」  
って言われて。

やました い とき きも  
山下：そう言われた時、どんな気持ちでしたか？

く ぼ がっこう い おも  
久保：なんで学校に行かれへんねんと思っただ  
反面、学校に行っても、あんまり面白くな  
いから、まあええかなと思っただ。

やました ぼく ふつうがっこう かよ たいいく じゅぎょう  
山下：僕は、普通学校に通って、体育の授業の  
時だけ、みんなとは別の教室で歩く訓練を  
していたんですが、久保さんは、6年間ず

っと養護学級で勉強してたんですか？

く ぼ ねんせい とき いっしょ きょうしつ べんきょう  
久保：3年生の時は、みんなと一緒に教室で勉強  
できて良かったけど、4年生になったら  
担任が代わって、スポーツとか菜園をして  
て、私は出来へんから、私だけひとりで  
教室に残って本を読みました。

やました ほん よ  
山下：どんな本を読んでたんですか？

く ぼ どうわ きょうかしよ よ  
久保：童話とか教科書とか読んでました。それで、  
しょうがっこう ねんせい とき ははおや こし しゅじゅつ  
小学校5年生の時に母親が腰を手術して  
しせつ はい しせつ なか がっこう かよ  
施設に入りました。施設の中の学校に通っ  
ていました。

やました ちゅうがっこう い  
山下：中学校はどこに行かれたんですか？

くぼ ちゅうがっこう とき おおさかふたいしちょう しせつ い  
久保：中学校の時は、大阪府太子町の施設に行っ  
ていました。

やました しせつ  
山下：どんな施設なんですか？

くぼ がいしゅつ で き いえ べんてんちよう とお  
久保：外出は出来たけど、家が弁天町やから遠く  
てんきゅう とき かえ  
て連休の時ぐらいしか帰ってなかった。  
ちゅうがくそつぎよう どうじ しせつ たいしよ じっか  
中学卒業と同時に施設は退所して実家に  
かえ ていじせい こうこう かよ  
帰り、定時制の高校に通うようになりました。

やました こうこう しょうがいしゃ ひと  
山下：高校では障害者の人はいましたか？

くぼ いちがくねんうえ ひとり せんぱい  
久保：一学年上に一人いました。その先輩がおっ  
わたし こうこう にゅうがく で き  
たから私も高校に入学出来たんです。

やました なんにん せいと  
山下：クラスに何人ぐらい生徒はいるんですか？

くぼ わたし とき にん  
久保：私らの時は1クラス25人ぐらいで4クラ  
スまであったので、けっこう多かったよ。

やました こうこう かよ とき しょうがいしゃ  
山下：高校に通っている時に、障害者っていうこ  
なに ほか せいと せんせい い  
とで何か他の生徒や先生に言われたりし  
ましたか？

くぼ ぐち だ い おも  
久保：口に出しては言われなかったけど、思っ  
たんちやうんかなあ。

やました がくせいせいかつ しせつ せいかつ とき しょうがいしゃ  
山下：学生生活や施設で生活している時に障害者  
じかく  
やなあと自覚したことはありますか？

くぼ こうこう とき  
久保：やっぱり、高校の時かなあ。

やました  
山下：それは、なぜですか？

くぼ しゅうがくりまこう しんしゅう ぼく か い  
久保：修学旅行があって信州に3泊4日で行って、  
みんなは かめ やまのぼ  
みんなは、3日目に山登りをしたんやけど、  
わたし ひとりのこ  
私は一人で残ってた。

やました とき き も  
山下：その時、どんな気持ちでしたか？

くぼ いっしょ のぼ  
久保：どうして、みんなと一緒に登られへんのか  
なあ。登りたかったなあ。って思ったこと  
おぼ せいと い  
は覚えています。生徒はみんな行っただけ  
せんせい のこ  
先生は残ってくれた。

やました ほか  
山下：他には、ありますか？

くぼ いえ お おお つら  
久保：家に居ることが多かったです。だから、辛

おお じっか お ころ あそ  
いことも多かった。実家に居った頃は、遊  
びにも行けなかった。親も母親が腰を痛め  
がしゅつ とき で き がまん  
たし。外出したい時に出来なくて我慢して  
くや がまんづよ おも  
て悔しかったです。我慢強かったと思うけ  
ほんとう がいしゅつ  
ど、本当は外出したかった。

やました じぶん しょうがい いしき おな  
山下：自分の障害を意識したり、みんなと同じこ  
とが出来なくて悔しい思いをしたことは  
ありますか？

くぼ じっか お とき ふろ ひとり はい  
久保：実家に居る時はお風呂に一人で入ってた。  
てっだ い くや  
「手伝って。」とも言えなくて。悔し  
たし、しんどかった。高校の時は、普通高校  
ていじせい かよ まわ けん  
の定時制に通ってたから、みんな周りが健  
じょうしや あそ い  
常者やったから、やっぱりどっか遊びに行  
こうという時に「久保さんは障害があるか  
むり やろ。」と言われて誘われなかった  
とか、その時は私も、しょうがないなど  
あきら  
諦めるしかなかったし、こういうもんやと  
おも  
思ってたけど。今、考えたら悔しい。



ていじせいこうこう かよ ころ くぼ  
定時制高校に通っていた頃の久保さん

やました あきら き も だれ つた  
山下：諦めてた気持ちを誰かに伝えたりとかしま  
ましたか？たとえば親に「なんで私だけみんな  
たと おや わたし  
など同じようにできへんの？」とか。

くぼ だれ い  
久保：誰にも言えませんでした。さっきも言うた  
けど、その時は、こんなもんやと思ってた。  
い か  
言うてたら変わってたかもしれんけど。

やました 山下：これじゃアカンと思っただきっかけてありますか？

くぼ 久保：やっぱり、障害者運動に関わり始めてから、考え方が変わったと思います。

### えぬびーおーほうじん かね ~NPO法人ちゅうぶに関わりはじめて~

やました 山下：久保さんが、ちゅうぶに関わり始めたのはいつ頃ですか？

くぼ 久保：関わり始めたのは、23歳の頃にちゅうぶを建てたという話が出て、そこから色々やり始めた。

やました 山下：どんなことをしてたんですか？

くぼ 久保：一番覚えているのは障害者の映画上映会をして、そのチケットを区役所の労働組合とかに売りに行ったりとか。あと、障害者のことを知ってもらうために講演会や学習会に行ったりとかしてました。

やました 山下：活動をする中で、周りは障害者ばかりで、久保さん自身どう感じていましたか？変わったなと思うことはありますか？

くぼ 久保：講演会とか学習会をやっていくうちに、やっぱり、自分は障害者やし健全者にはなれへんから、それやったら、自分は何ができるのかを考えた時に、やっぱり障害者運動しかないということで今に至ります。

やました 山下：障害者運動に関わってどうですか？

くぼ 久保：昔は制度がなかったから、今とは全然違うけど、昔の運動があったから今があると思うねんけど、今の若い障害者は昔の事知らんから話してもわからへんって言う。それが私的にはジレンマになっています。

やました 山下：昔のことを知らない障害者に対してどうしたら知ってもらえると思いますか？

くぼ 久保：もっとやること、出来ることを増やしてい

ったらいいなっていうメンバーがおるやけど、なんか本人が今の活動に満足してしまっていると思っていて、そういうのを見たら悲しくなります。

やました 山下：それをどう伝えていくのがいいと思いますか？悲しくなればっかりやったら伝わらんとするし。

くぼ 久保：そこが難しいんやなあ。私のアカン部分は、自分が思っていることを上手く伝えることができないから、なんとかしたいと思っているんです。どうしたらええんやろなあ。



おんがくきょうしつ れんしゅう まいとし 音楽教室でピアノの練習をしていて、毎年、発表会にも出ているそうです。

やました 山下：僕も人に伝えるのが上手ではないので、一緒に考えていけたらいいですね。1つ思うのは、いろんな人と喋ることが大事やと思います。それでは、最後に障害の受容がなかなか出来ていない障害者に対してメッセージをお願いいたします。

くぼ 久保：障害者にしかできないことがあると思う。いろんな人に助けってもらって、少しずついいから自分の生活を作っていくってほしいと思います。

やました 山下：今日は長時間ありがとうございました。

くぼ 久保：ありがとう。

# 防災について語ろう

第3回

このコーナーでは、防災についての座談会の様子をお伝えします。参加者がそれぞれの情報を持ち寄り、防災に関する知識を増やし、生活の中に取り入れていくと同時に、防災に対する意識を高めることがねらいです。重度の身体障害者がこの試みを通じて、災害時に生き残る可能性を高める、あるいは困難な状況を少しでも軽減することができればと考えています。



左から参加者の東 佳実さん（捻曲性骨異形成症）と高田裕子さん（脳性マヒ）  
司会進行は山下大祐（二分脊椎症）

## ～災害に備えて準備していることは？～

山下：今日は防災座談会ということで、日頃から準備しているものや工夫していること等話し合っていきたいと思います。よろしくお願いたします。

高田、東：よろしくお願いたします。

山下：1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生して22年が経ちました。震災が起きた時は、みなさんどうしてましたか？

高田：95年は私が中部障害者解放センター（現：NPO法人ちゅうぶ（以下：ちゅうぶ））のグループホームに入った年なんです。神戸

から障害者の人が避難してきて、グループホームを使ってもらうようになって、本当は4月から入居する予定でしたが、神戸の障害者の方々が避難することになって2ヶ月ぐらい遅れて、私は6月からグループホームで生活するようになりました。地震が起きた時は、実家に居て6階やったから、けっこう縦揺れが大きくて、お父さんがすぐ来てくれて私の上から被さるよう

にしたのは、覚えています。  
山下：僕は、姉と一緒に部屋だったので、二人と

と お み  
も飛び起きました。それで、テレビを観た  
こうそくどうろ たお  
ら高速道路が倒れていたり、えらいことに  
なっていてビックリしました。

たかだ わたし がつ にち たんじょうび  
高田：私、1月18日が誕生日やったけど、それど  
ころじゃなかった。

あずま わたし さい しんさい きおく  
東：私は、3、4歳だったから震災の記憶はあ  
りませんが、テレビや人の話を聞いて、大  
きな地震だったんだと観るぐらいです。

やました じしん お なか  
山下：いつ地震が起こるかわからないという中で  
ひごろ なに たいさく  
日頃から何か対策していることはありま  
すか？ 東さんからお願いします。

あずま たいさく あぶ  
東：あまり対策というのはしていません。危な  
いなどは思っているんですが、冷蔵庫の上  
でんし お  
に電子レンジ置いているし。

やました いどう  
山下：それは、移動させた方がいいかもしれへん  
ね。高田さんはどうですか？

たかだ かぐ たお と へや  
高田：家具が倒れてこないように留めたり、部屋  
とびら ぼうはん は  
の扉のガラスに防犯シート貼っています。

あずま たな せい ぬのせい  
東：棚はプラスチック製ではなくて布製なので  
お すこ だいじょうぶ  
落ちてきても少しは大丈夫なようにして  
います。棚の上にある手動のシュレッダー  
しゃしん た しょうしゅうざい きけん おも  
や写真立て、消臭剤は危険やと思いつつ、  
そこしか置くところがないんですよえ。  
クローゼットの中の物がギュウギュウ詰  
じしん お  
めになっていて地震が起きたらどうなる  
しんばい  
か心配ですが。



はこ こま わ もの い たかだ  
箱に細かく分けて物を入れていきます (高田)

たかだ わたし こま もの い  
高田：私は細かい物とかできるだけボックスに入  
れるようにしています。

やました うえ もの お きほん  
山下：上に物を置かないっていうのが基本ですよ  
さいがいじ ひごろ たか ところ  
ね。災害時じゃなくても、日頃から高い所  
もの お じぶん と  
に物を置いていると自分で取れないですか  
らくりょうかんけい びちくひん ようい  
らね。食料関係の備蓄品とか用意してい  
ますか？



もの たお こ  
物が倒れて来ないように  
ぼう こてい たかだ  
棒で固定しています (高田)

あずま みず つね お  
東：水2リットルは常に置いています。でもク  
ローゼットの中にあるので、ひとりで取れ  
ないんです。

たかだ さいがいじ お かぎ  
高田：災害時、ヘルパーが居るとは限らんし、ひ  
とりで取れる場所に置いといた方がいい  
よ。

あずま じょうすいきつ れいぞうこ  
東：浄水器付きのボトルは冷蔵庫にあるのでひ  
とりで取ることができます。あと、食べ物  
と た もの  
でいうと食器棚の上にレトルトのご飯や  
しょっきだな うえ はん  
サバの缶詰、焼き鳥の缶詰、それからCOCO  
かんづめ や とり かんづめ ここ  
壺のふりかけは置いています。

たかだ こ こいち  
高田：COCO壺にふりかけあるんやあ。

あずま あじ たかだ  
東：もちろんカレー味のふりかけです。高田さ  
なに しょくりょうけい じゅんぴ  
んは何か食料系で準備しているものはあ  
りますか？

たかだ あずま おな はん かんづめ  
高田：東さんと同じでレトルトのご飯とか缶詰と  
かお茶はいつも置いてあります。あとはカセ  
ットコンロも置いてあります。

やました  
山下：カセットコンロかあ。災害の時、ガスは使  
えませんが、コンロや缶詰とかは常に  
置いていたほうがいいかもしれませんね。



みず しょくりょう つね お やました  
水と食料は常に置いてあります (山下)

たかだ みず お ほう い  
高田：水は1ケースぐらい置いといた方が良  
いてテレビで言うてたけど置いておく所  
がないもんなあ。食料も備蓄しといた方が  
いいとは思いますが賞味期限あるからなあ。

やました  
山下：そうなんですよねえ。保管場所や賞味期限  
に困りますよね。災害時の為に食料を買  
っても、日頃から食べてしまっって非常食  
じゃなくなることがよくあります。

あずま  
東：それはもう備蓄じゃないですね。

やました  
山下：そうそう、身体の中に備蓄はできてるけど、  
いずれは消化されますからねえ。

たかだ  
高田：定期的にチェックしとかなダメですね。

やました  
山下：防災グッズを入れるカバンに入れとくとい  
いかもしれませんね。高田さんが言うてた  
みたいにチェックは必要だと思いますが。

あずま  
東：防災グッズを入れるカバンを作らなアカン  
なと思いつつ、まだ作れてないです。

たかだ  
高田：私も作れてないよ～。

## ～外出先で被災した時の工夫～

やました こんかい かいめ ざだんかい まいかい ぼうさい  
山下：今回で3回目の座談会ですが、毎回、防災グ  
ッズを揃えないとアカンなどは思うんで

すが、まだ買っていません！話を次に進め  
たいと思います。皆さんは外出先で被災し  
た時の対策は何かしていますか？例えば、  
梅田の地下街で被災した時とか。

あずま  
東：梅田の地下街が浸水したら怖いですね。

たかだ  
高田：梅田は地盤が弱いから本当はあそこに  
地下街とか高層ビルは造ったらアカンと  
思う。

やました  
山下：高層ビルしかないですけどね。外出する時  
に必ず持って行くものはありますか？

あずま  
東：日頃から持っている物は、オムツや薬は  
1日分は補えるように持ち歩いています。

たかだ  
高田：私は導尿用のカテーテルと薬を3日分  
くらい持っています。

やました  
山下：僕も高田さんのようにカテーテルやオムツ  
を1日分くらいリュックに入れて持ち歩い  
ています。あと着替えも一式入れています。

たかだ  
高田：あとは、携帯用の充電器も持っていてコン  
セントがなくても充電ができる。充電器  
さえ充電しておけば、携帯電話を4回フル  
充電できる「ええやつ」持っています。し  
かも可愛い。

あずま  
東：私も携帯用の充電器は持っています。  
充電といえば、電動車いすの充電も大切  
ですよ。今、乗っている電動車いすは、  
バッテリー式なので不便。コンセントに挿  
すタイプやったらいいけど。

たかだ  
高田：メーカーが昔のスズキの四角いコード買っ  
てコンセントから充電するやつやろ？

あずま  
東：はい。外出先で被災したら充電できない  
です。予備のバッテリーもないので充電器  
を持ち歩かないといけないけど重いから

むずか  
難 しいです。



けいたいでんわようちゅうでん  
**携帯電話用充電バッテリーは**  
がいしゅつ と き ひつじゅひん あずま  
**外出する時には必需品です（東）**

やました がいしゅつさき ひさい かんが でんしゃ  
山下：外出先で被災したことを考えると電車に  
の と き ひさい こわ  
乗っている時に被災したら怖いですよ。

あずま せんろ くるま せいでう  
東：そうですね。線路を車いすでは移動でき  
ないので抱えてもらうしかありません。

たかだ まえ とうきよう でんしゃ と せんろ ある  
高田：この前、東京で電車が止まって線路を歩い  
てるのをテレビで見ました。北朝鮮がミサ  
イルを発射した時、東京の電車が止まって  
ひと せんろ ある  
人が線路を歩いていた。

やました さいきん きたちようせん ほししゃ  
山下：最近、北朝鮮がミサイル発射よくしますよ  
ね。怖いですよ。

たかだ かんこく ちか  
高田：韓国はあちこちに地下にシェルターがある  
みたいやで。爆弾が落ちてきても生き延び  
れるところ。

やました はなし ぼうさい せんそう  
山下：話が防災から戦争になってしまいましたね。

たかだ にほん たにんごと おも  
高田：日本も他人事じゃないと思うから。

やました  
山下：そうですね。いっどうなるかわからない  
ですもんね。防災の話に戻しますね。トイ  
どうぐ じゅうでんき ほか も ある もの  
レ道具や充電器の他に、持ち歩いている物  
はありますか？

あずま じぶん しゃべ と き つか  
東：もし、自分が喋れなくなった時に使える  
てちょう じぶん しょうがい くすり しゅるい  
ように手帳に自分の障害、薬の種類、

しゅじゅつれき かぞく れんらくさき か い  
手術歴、家族の連絡先は書いて入れてます。

たかだ わたし なに も しょうがいしゃ  
高田：すごい！私は何も持ってない！障害者  
てちょう も ある べつ ほか  
手帳は持ち歩いているけど、別に他はいいか  
なとおも  
など思っ

やました ぼく さいきん ふえ か おお おと で  
山下：僕は最近、笛を買いました。大きな音が出  
ますよ。

たかだ ひとり でんどうくるま うんてん ころ と き  
高田：一人で電動車いすを運転してて転んだ時、  
かお お ち きゅうきゅうしゃ  
顔から落ちて血だらけになって、救急車  
よ  
を呼んでもらったこと3回くらいある。

あずま わたし ふみきり ころ あし ち  
東：私も踏切で転んで足が血だらけになった  
とき とお ひと むごん たす  
時、通りすがりの人が無言で助けてくれた。  
かつこう よ した かんかく しょうがい  
格好良かった！ヘソから下の感覚が障害  
かんけい け が こわ  
の関係でないので怪我は怖い

やました ひさい と き だれ たす  
山下：そうですね。被災した時、誰に助けても

らえるかわからないし、障害者のことをよ  
く知らない人に介護されることもあると  
おも  
思いますし、そういう時の為に自分の障害  
とくせい か も ある ひさい  
特性を書いて持ち歩いておくのも被災を  
すこ ふせ ほうほう  
少しでも防ぐ方法かもしれませんね。

たかだ だれ たす  
高田：誰に助けてもらえるかわからないというの

もそうやけど、避難所がどんな所かも気に  
なりませう。私は、家の近くの小学校が避難  
ばしょ わたし いて ちか しょうがっこう ひなん  
場所になってて、選挙の時に講堂は入るね  
んけど、その他は、どんな風になってるか  
わからへん。



とき ため ふえ か  
いざという時の為に笛を買いました。  
おお おと な やました  
けっこう、大きな音が鳴ります（山下）

## ～避難所は知っていますか？～

やました こうどう  
山下：講堂はバリアフリーになっていましたか？

たかだ いちおう  
高田：一応、スロープはあったよ。

やました がっこう ひなん としき くるま  
山下：学校へ避難した時って車いすトイレがどう

なってるかとかも気になりますよね。東さん  
は、自分の住んでいる地域の避難場所は  
知っていますか？

あずま し しら おも  
東：知らないです。調べておきたいと思います。

やました きんじょづ あ あいさつ  
山下：ご近所付き合いはどうですか？挨拶をして  
いるとか、障害者が住んでいることとか知  
ってもらえていますか？

たかだ わたし きゅうひと あ こえ だ  
高田：私、急に人と遭ったら声を出しにくいか  
ら、だから、介護者には、挨拶してって言  
うてる。私が言ってますって一言添えても  
らって。

やました かいざだんかい  
山下：ところで、これまで、2回座談会をしてき  
て毎回聞いている質問なんですが、家でへ  
ルパーと災害に遭った時、ヘルパーと一緒に  
家に居て助けに来てくれるのを待つか、  
それとも、ヘルパーに先に逃げてもらって  
誰か助けを呼んできてもらうか、3つ目の  
選択肢として、ヘルパーも家族があるだろ  
うから戻って来ないことを前提に先に逃  
げてもらうか。みなさんは、どうすると思  
いますか？

あずま わたし さき に  
東：私のことはいいから、先に逃げていいよ。  
と言うと思います。

やました  
山下：それはなんでやる。

あずま かいごしや かぞく おも さき に  
東：介護者にも家族があると思うので、先に逃  
げてって言うと思う。あとは、一人になっ  
てから考えます。

やました ひとり おも  
山下：1人になってからどうしようと思ってる  
の？

あずま かんが  
東：(しばらく考えて) そうかあ。そうですよ  
ね。そう考えると誰か呼んで来てもらう方

げんじつてき  
が現実的かなあ。

たかだ じょうきょう おも たてもの くず  
高田：状況にもよると思うけど、建物とか崩れ  
たり、大きい津波がくるとかやったら、1人

の方が助かる可能性が高くなるから私の  
ことはほっといていいから自分の命を  
大事にしてって言うと思う。2人とも怪我  
とかがしてなかったら、ヘルパーに誰か呼ん  
で戻って来てって頼むと思う。

やました としき じょうきょう うご だいじ  
山下：その時の状況でどう動けるかが大事です  
よね。ちゅうぶから熊本地震の被災地へボ  
ランティア派遣をしたり、防災セミナーに  
参加したりしています。その経験を、日頃  
の活動で話し合ったり、生活する中で自分  
なりに工夫していくことが災害を防ぐ1つ  
の方法になるかもしれませんね。今日は、  
長い時間ありがとうございました。

たかだ あずま  
高田、東：ありがとうございました。

~~~~~  
おおさかしな い かくくやくしよ はいふ ぼうさい  
大阪市内では各区役所で配布している防災マニ  
ュアルという冊子があります。そこには緊急  
連絡先や、かかりつけの病院の連絡先を記入する  
ページがあります。いざという時の為に記入して  
おくとう便利かもしれません。



# い 行きつけのお店紹介します みせ しょう かい

だい かい  
第12回

## や へん パン屋編

こんかい  
今回は、ナビゲーション 2016年11月号の「防災について語ろう」のコーナーで取材させていただきます  
もりぞの ひろし  
した森園 宙さんの紹介で 2016年1月にオープンした「コペンハーベスト 針中野店」へ行ってきました  
もりぞの かいぎ まえ りよう  
した。森園さんは、会議の前によく利用していて、これまで10回以上食べに来ています。食べきれなかつたら袋に入れて持って帰ることができるし、介護者なしで来ることもあるけど、ジュースを注文して食事介護をしてもらったことがあると話してくれました。

ジャンル : パン、サンドイッチ

ちょう さ び  
調査日 : 2017年6月11日 (日)

ちょう さ しゃ  
調査者 : 手動車いす使用者 (山下)      でんどうくるま しょうしゃ もりぞの  
電動車いす使用者 (森園さん)

ちょうさばしょ  
調査場所 : コペンハーベスト 針中野店

じゅう しょ  
住所 : 大阪市東住吉区湯里1-14-5

でんわばんごう  
電話番号 : 06-6706-1160

えいぎょうじかん  
営業時間 : 8:00~18:00 (モーニング 8:00~11:00      ランチ 11:00~14:00)

てい きゅう び  
定休日 : 年中無休 (突然、休むこともある)

きやく せき すう  
客席数 : 4人掛けのテーブル 11席      カウンター 7席

アクセス : 近鉄南大阪線針中野駅より約220 m



こんかい みせ しょうかい  
今回、お店を紹介していただいた  
もりぞの ひろし  
森園 宙さんです。



いりぐち しゅどう とびら  
入口はフラットで手動の扉。



でんどうくるま とお  
電動車いすも通れました。



くるま とお よゆう ぜんたいてき てんない  
車いすが通れる余裕もあり、全体的にゆったりとしている店内です。



もりぞの わふう た  
森園さんは和風のマイタケシメジパスタを、おいしそうに食べて  
いました。やました みぎしゃん た  
山下はクラブハウスサンド（右写真）を食べました。  
ボリュームもあり、おいしかったです。写真にはありませんが、  
シャリン  
テイクアウトできるパン（食パン除く）が 130円均一で売られて  
していました。えんきんいつ う



# ☆新人職員自己紹介☆

な まえ あおき なつみ  
名前：青木 菜摘  
せいねんがっぴ ねんがつか  
生年月日：1994年5月7日  
しよぞくがしよ じりつせいかつ  
所属部署：自立生活センター・ナビ



はじめまして！青木菜摘です！就職活動をしている時にNPO法人ちゅうぶ(以下ちゅうぶ)を知り、2016年の7月からパートとして、ちゅうぶの日中活動で働かせてもらっていました。

簡単にはなりますが、自己紹介をさせていただきます☆！兵庫県神戸市生まれです。就職をきっかけに、今は大阪でひとり暮らしをしています。好きな食べ物は、ラーメン・お寿司(サーモン)・辛いものです！可愛いらしい食べ物を言えないのが悩みです(笑)音楽を聴くことが好きで、小学生の頃から関ジャニ∞の大ファンです！主に夏と冬にライブがあるのですが、年に5、6回はライブに行っています。大阪はもちろん、名古屋や福岡でもライブをしているので、旅行気分も一緒に味わっています♪

そんな私がこの業界で働きたいと思った出来事があります。高校時代、部活動の一環で、東日本大震災が起こってから約3ヵ月後の宮城県石巻市を訪れました。そのときに、被災地の方と色々な話をしました。誰かの話を真剣に聞く、誰かの心に寄り添うといったことが初めての経験でした。もっと心の勉強をしたいと思い、大学では、心理学科に進みました。

しかし、昔から勉強は嫌いで、中学、高校は副教科(音楽や体育など)だけが点数が良く、勉強科目は、とことんだめでした(笑)なので、大学に行きたいと母に言ったらそれだけで喜んでいたので今でも覚えています(笑)〇〇心理学といった勉強は、とても楽しくて実験もレポートも真面目にやっていました。でも、英語の授業ってなると、行きたくない病が出てしまい、テストの日に雪が降っていて、雪合戦をしていたらテンションがあがり、気付いたらテストが始まっていたなんて珍事件もありました(笑)今思えば、何をしてたんやろって反省しています(笑)

就職活動は、もともとはカウンセラーを目指していたため、ほぼ友達の付き添いで合同説明会に行っていました。そんな時に出会ったのが、ちゅうぶでした。今まで施設の見学とかに行っていたため、ちゅうぶの“障害があっても、人の力を借りて自己選択・自己決定すること”の理念に感心してここで働きたいと強く思いました。障害児とは、大学時代にボランティアとして小学校で関わっていましたが、障害者の方と関わるのは初めてでした。なので、言葉を聞き取るのも、食事介護するのも、何から何まで初めてのことで、とても新鮮で楽しく働かせてもらいました。

今年の4月から職員になり、研修期間を経て、5月からナビに配属され、ナビの障害当事者スタッフの東さんのアテンダント(簡単にいうと職場内介護者)として働かせてもらっています♪事務作業や相談内容の打ち込み、電話対応なども教えてもらい、少しずつですがナビでの仕事、アテンダントの仕事に慣れていっています。まだまだ未熟な私ですが、これからのナビ、ちゅうぶにとって私なりに頑張っていますので、今後ともよろしくお願い致します☆！

# まつざきゆうき しの 松崎有己さんを偲んで

こつぽ たくへい  
小坪 琢平

ながねん わた じりつせいかつ いちいん ちょうさ きかんしへんしゅう たんどう  
長年に渡り、自立生活センター・ナビの一員としてアクセス調査や、機関紙編集を担当してくれていた  
まつざきゆうき がつ か すい ちゅうすいがん しきよ きょうねん さい がつはじ なか ちょうし わる  
松崎有己が5月24日(水)虫垂癌のため死去されました。享年45歳でした。3月初めからお腹の調子が悪  
いという理由でナビを休むことが増え、3月末に病院で診察し、検査の結果、虫垂周辺の悪性の腫瘍だ  
と分かりました。見つかった時にはガンはかなり進行していてレベル4の末期で、あと数カ月～1年の  
いのち 命 だろうと言われたそうです。手術や放射線などでの治療は難しく、効果もあまり期待できないこと  
から松崎さんとしては、入院も、抗がん剤治療もせず、自宅でゆっくり過ごすと決断をされ3月末  
でナビを退職し在宅生活を送っていました。その後は体調に波があり小坪自身もなかなか会いに行く  
機会が作れずようやく会えたのは5月21日でした。訪問した時は予想していたよりも長く話すことが  
できました。出会った当時の話や思い出話など1時間くらい話しました。その時の姿が印象的だっ  
たので体調が急変し亡くなったと聞いた時には信じられない気持ちでいっぱいでした。まだまだナビ  
ゲーションや様々な活動を一緒にしていこうと思っていただけに残念でなりません。ご冥福をお祈り致  
します。

こんご やましただいすけ しんへんしゅうちょう みなさま きょうみ も しめんづく ところ おも  
今後は、山下大祐を新編集長とし皆様に興味を持っていただけるような紙面作りを心がけたいと思  
いますのでよろしくお願い致します。



しゅざい い みせしょうかい  
ナビゲーション取材 行きつけのお店紹介  
喫茶店にも一緒に行きました。



くまもとじしんしょうがいしやきゅうえんぼきんかつどう ようす  
熊本地震障害者救援募金活動の様子



