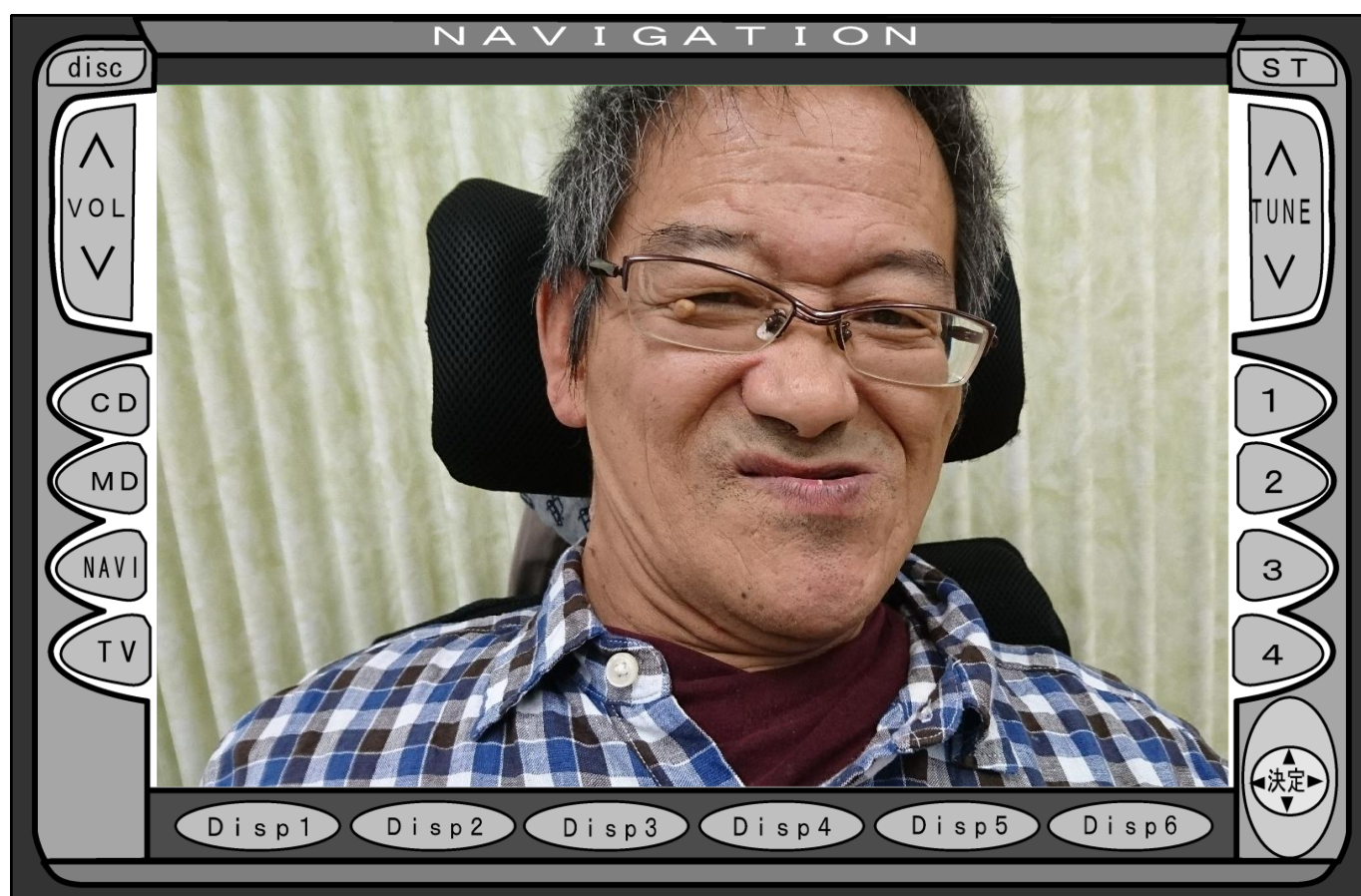




ナビゲーション

(2017年11月号)

じりつ みち あん ない
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 なんこうりゅうへい
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南光龍平さんです。

もくじ

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| ● わたし流障害受容第4回 (南光龍平さん) ... 2 | ● 編集後記 16 |
| ● 防災について語ろう第4回 7 | |
| ● 東佳実 一人暮らし報告 11 | |
| ● 行きつけのお店紹介 (ラーメン屋編) 15 | |

わたし流障害受容

第4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、南光龍平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～

名前	南光 龍平
年齢	66歳
障害名	脳性マヒ
所属	障害者活動センター・赤おに
趣味	カラオケ、書道、川柳



～生い立ち～

山下:今日は障害受容ということでお話しをお聞きしたいと思います。よろしくお願いいたします。

南光:お願いします。

山下:南光さんには、二次障害も含めた障害受容

について聞きたいと思います。まずは、簡単に生い立ちを教えてください。

南光:福井県敦賀市生まれ。日本海側の海がきれいな所ですよ。2歳上に姉がいます。おかあさんのお腹の中にいた時、妊娠中毒症になって母が腎臓が悪かったということになっています。8ヶ月の早産で産まれて。田舎やったから特別な対応も出来ずにそ

のまま育った。だんだん成長するにつれて、普通やったら首が座ってきたりとか、ハイハイが出来るようになってきたりとかするけど。最初、首の座りが悪くて何か変やっということも親も感じてたらしいけど、今のようによく脳性マヒとわかったりとか、極端なことを言えば、産まれる前から障害が分かる、そんな時代じゃなかったの。ちょっと成長が遅いかなぐらいの感覚で過ごしてたんですけども。

山下:脳性マヒと分かったのはいつですか？

南光:たまたまやけども、僕が3歳になった頃に、父親の仕事の関係で大阪に引っ越してきた

んです。それで、大阪大学医学部に診察へ行った時に脳性マヒだと分かったんです。



山下：お父さんの仕事の関係で大阪に来なかったら脳性マヒだと分かるのがもう少し遅かったかもしれませんね。

南光：そうやなあ。それで、他の子は幼稚園とか行くんやけども、障害があるということでなかなか行けなくて、養護学校（現：支援学校）も大阪市内にほとんどなかったし、1年間の就学猶予で7歳の時に大阪府立堺養護学校の小学部の試験を受けたんです。3クラスあって1クラス15人（クラスの分け方は、障害の重さ）その頃は、今よりも障害に対して厳しいし、偏見や差別があった。養護学校の中でも軽度の障害者が重度の障害者をいじめたり、バカ扱いしたり。

山下：学校へはどうやって行ってたんですか？
南光：今やったら親が学校について行くことがあったら問題になるんやけど。

山下：大阪府交渉の中でも問題になっていますね。
南光：そう。でも、僕らの時代は親がついて行くのが当たり前だったの。学校の中に親が待機する部屋があったりとか。社会に障害児を受け入れる体制がなかったんだよね。

だから親が全部面倒を見てたわけ。

山下：やっぱり障害はない方がいいという考え方の方が多かったんですね。

南光：そう。父親に人にバカにされたらアカンとか自分のことは自分でしろ。もっとちゃんと喋れとか言われてました。

～がんばる障害者～

山下：学校生活はどうでしたか？

南光：中学卒業ぐらいまでは、特に何も考えてなかったんですけど、卒業という頃になって、このまま高校へ行っても社会に出た時にどうなるんやろなと思って考えました。もっともっと頑張って障害を軽くしたら、なんか働けるところもあるのかなど。今思ったら極めて甘い考えやね。障害を受容するどころかマイナスにしか捉えてなかった。自分自身もそうやし、養護学校の中とか社会全般もそんな考え方やったと思うわ。それで大阪府立身体障害者福祉センター（以下：身障センター）に行って、リハビリをもっと頑張ったら、なんとかなるのかなと思ってました。親もその方がいいと。

山下：身障センターってどんな所なんですか？

南光：立て替えの時期に入って、1つの部屋に11人ぐらい。ベッドと床頭台があるだけで、カーテンもないからプライバシーのかけらもない。エアコンもない。男女は別になってたけど。

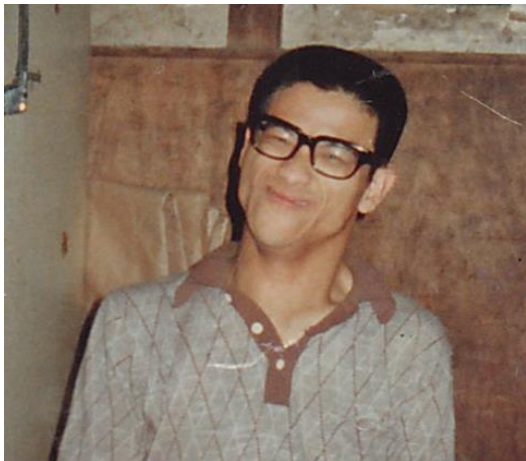
山下：どれぐらい期間、入所してて、どんなことをしてたんですか？

南光：3年間入所してました。ほとんどリハビリをする毎日でした。そこで、今の嫁さんとも出会った。身障センターに来て、楽に歩

けるようになった。リハビリをやったら就
職できるかいうたら世の中そんなに甘く
ないし。ほんまに重度の障害者に変わりな
いし、結局何も変わってないです。それで
も、もう一度学校に行って、今度は勉強の
方で頑張ろうと思いなおしたんです。

山下:それで、身障センターを退所した後は、高校
に戻ったんですか？

南光:高校2年生から復学という形で学校に戻
りました。もう1回勉強をやりなおして大学
へ行ってみようと思って、行くんやったら
社会福祉を勉強しようと思って、桃山学院
大学の社会学部に入って4年間勉強しま
した。無事、卒業は出来たんですが、結局
就職は出来ず障害者の仲間で作ったセ
ルフ社という印刷屋で、28歳から働き始
めました。



山下:セルフ社で働いてた時の様子を教えてください。
その頃は、まだ健常者に近づきたい
みたいな気持ちはあったんですか？

南光:セルフ社を作ったのが、やっぱり自分達で
働いて給料をもらおうということやか
ら。究極の目標は健常者と同じように
働いて、生活できるようにっていう考え

方でした。

山下:セルフ社に通う時や外出する時の交通の
問題はどうか？

南光:仕事することだけじゃなくて、車いすに乗
る機会が増えて、車いすに荷物を積んでた
りもしたし。今はやったらバスや地下鉄は
スムーズに乗れるようになったけど、
地下鉄乗るにも勇気がいったよ。

山下:その頃、親には「頑張れよ。」とか言われ
ましたか？

南光:ほとんど家におらんかったから、酒飲んで
帰るしな。特に何も言われへんかったなあ。

山下:ところで、家族は障害者に対する理解はあ
りましたか？

南光:ほとんどなかったです。姉の結婚式に来る
など言われたりもしました。

山下:障害者やから？

南光:そうだと思います。。

山下:その時に反発とかしなかったんですか？

南光:怒ったけども。

山下:親も悩んだ感じやったんですかね？

南光:悩んだというか、来るなど初めから言われ
てたからなあ。決めてたんちゃうかなあ。

山下:兄弟との仲はいいんですか？お姉さんに
「結婚式に来てよ。」と言われることもな
かったんですか？

南光:まあねえ。ねえちゃんも親に言われてるか
らなあ。言われへんかったんちゃうかなあ。

山下:その頃、障害者であることをどのように感
じていましたか？

南光:頑張らなアカンという気持ちが強かったで
す。

山下:具体的にどんな気持ちでしたか？

南光:やっぱり、自分でなんでもやっていくんや
っていう気持ちやな。自分で全部やってで

も生きていくぞー。みたいな感じで。今みたいに介護制度も何もなかったから、頑張るしかないという気持ちそれしかなかったです。それが当たり前やった。そういう障害者が集まってたからね。

～気持ちが軽くなった～

山下：障害者運動との関わりはいつ頃からですか？

南光：障害者運動としては車いす市民全国集会（2年に1回）が大阪で開催された1981年前後からかな。国際障害者年やねんけどな。その集会にいくつか分科会があったんやけども、言葉とコミュニケーションという分科会の担当してました。言語障害があってもちゃんと聞いてほしいとかトーキングエイドを作った人に連絡をを取って試作品の時から関わってボタンの大きさとかどんなぐらいにしたらいいかとか実際に使ってどうだったかとかを話しました。でもその集会の言葉とコミュニケーションの分科会の報告書には、なんと！なんと！「聞き取れず、記載できません。」と書かれてたんです。



山下：言葉とコミュニケーションという分科会やのに～。

南光：やっぱり、障害者運動いうても、まだまだそのぐらいのレベルやった。それに歩けなかったら車いすに乗ったり、耳が聞こえなかったら手話を使ったり筆談する、目が不自由でも点字を使えたら、それなりに社会との繋がりはあると思うけど。言語障害を聞き取ろうという気持ちがなかったらコミュニケーションが成り立たないでしょ。そういうことでわかってもらいにくい障害の1つだと思います。だからこそ、その後を受講したピア・カウンセリング講座でどんなに言語障害があっても最後まで聞き取ってくれるのはすごく大きなこと。抑えつけられていた自分から解放された、すがすがしい気持ちでした。

山下：それは、さっき言っていた頑張らなアカンという気持ちがあって変化していったってことですよ。

南光：そうやと思う。あの気持ちの軽さはなんとも言えなかった。もし、ピア・カウンセリング講座に参加してなかったら無口になってたと思う。今でもまあ無口やけど。

山下：そうかなあ。今は、お喋り好きだと思いますよ。

南光：重度訪問介護の講座でも何十人も前にして話してんねんけど最近緊張もしなくなってきました。昔はすごく緊張してたけど。喋りにくくなってきたけど。

山下：いつ頃からですか？

南光：3年ぐらい前からかなあ。やっぱりどっか緊張してんやろなあ。

山下：それも二次障害なんですかねえ。

なんこう おも
南光：そうやと思うわ。
やました に じしょうがい かん はじ ごろ
山下：二次障害を感じ始めたのはいつ頃からですか？それまではなんともなかったんですか？
なんこう さい こ さい
南光：60歳を超えたぐらいからかな。まあ、50歳
こうはん
後半ぐらいからあったんやけど、それこそ、
しょうがつこう ねん こし わる
小学校4年から腰が悪かったから。

つた ～伝えたいこと・これからやりたいこと～

やました せいかつかいご いろいろ ところ かつどう なか
山下：生活介護や色々な所で活動している中で、
ほか しょうがいしゃ しょうがいじゅよう つた
他の障害者に障害受容のことなど伝えて
おし
いきたいことを教えてください。
なんこう しょうがいじゅよう なに しょうがいじゅよう
南光：障害受容については、何をもって障害受容
ぼく じしん
というのか僕自身もできてるかどうかわ
いっばんでき しょうがい
かりません。一般的には障害をマイナスに
とら こせい とら
捉えるのではなく、個性として捉える。
で き
出来ないことをヘルパーにしてもらって
それを自分がしたことと認める。それが
いっばんでき い じゅよう おも いま
一般的に言われてる受容になると思う。今
あ まえ で き とく ぼく
やったら当たり前になること。特に僕は
えぬびーおーほうじん かか
ちゅうぶ(NPO法人ちゅうぶ)と関わって
おも
るからそう思うんかもわからんけどね。ご
あ まえ せいかつ しょうがい
く当たり前で生活しているしね。障害はあ
べつ
っても別にどうってことないやんか。って
かん い ねん
いう感じで生きてきて 66年。それこそ、い
いた しび
ろんなところが痛かったり痺れたりとか、
うご ある
だんだん動きにくくなったりとか、歩いて
ある しょうがいしゃ
たのが歩けなくなったりとか、障害者のこ
し ひと み たいへん
とを知らん人が見たらすぐ大変やなとか
がんば い ふう
頑張ってるんやなとそんな風に
うつ ぼく ふう い
映ってるんかな。僕はそんな風に生きてないし、歩けなかったら車いすに乗ったらい
ある くるま の
いと思うし。自分で出来ないことがあれば
おも じぶん で き
かいご かいご
介護してもらったらいいし。その介護を
こうりつ かんが
効率よくするためにはどうするか考えた

かんが
らいいし。いろんなことを考えてやってる
で き ちが
し。出来ることはすべてやってるん違うかな。
ぼく しょうがいじゅよう
それが僕にとっての障害受容かな。
じぶん せいかつ じぶん ため
自分の生活を自分のものにしていく為には、自分でどうやったらいいかを自分自身
じぶん じぶん じしん
で考えることが障害を受容していくこと
かんが しょうがい じゅよう
だと思います。
おも

やました さいご き
山下：最後にお聞きしたいんですが、これからやりたいことを教えてください。
おし

なんこう しゅみ み せいかつかいご しょうどう
南光：趣味を見つけたいです。生活介護で書道に
と く せんりゅう
取り組んだりとか、川柳とかをやっています。
おんがくりょうほう とき しゅわ うた
音楽療法の時に手話で歌をうたうとか
ねん たつきゅう
もしてるし、50年ぶりに卓球もしました。
こうしょう せつきよくてき はつげん おも
交渉とかでも積極的に発言しようと思います。
かん い
感じることは言うていかなアカンと
おも
思っています。

やました しょうがいしゃ なんこう
山下：これからも、たくさんの障害者に南光さんの
けいけん つた おも おな
の経験など伝えてほしいと思いますし、同
なかま いっしょ かつどう
じ仲間として一緒に活動していきたいと
おも きょう ちょうじかん
思います。今日は、長時間ありがとうございます。
い

なんこう
南光：ありがとうございました。



ぼう さい かた 防災について語ろう

だい かい 第4回

このコーナーでは、ぼう さい ざだん かい よう す つた さん か し ゃ じょう ほう も
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よ
り、ぼう さい かん ち し き ふ せい かつ な か と い どう じ ぼう さい たい い し き た か
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。じゅう ども しん たい し ょ う が い し ゃ こ ろ こ ころ つう さい が い じ い の こ か の う せ い た か
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
こん なん じょう き ょ う す こ け い げ ん かん が
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。



はなし き ひだり と かい な つ き の う せ い に し か わ か ず お の う せ い
お話を聞きしたのは、左から渡海 奈槻さん（脳性マヒ）、西川 和男さん（脳性マヒ）

さい が い そ な じ ゅ ん び ～災害に備えて準備していること～

やました ぼう さい い ろ い ろ し ょ う が い し ゃ は な し き
山下：防災について色々な障害者に話を聞いて
います。今日は、よろしくお願いします。

い え く ふ う お し
まず家で工夫していることを教えてください。
さい じ し ん か じ たい ふ う お と き
地震、火事、台風とか起こった時の
ため じ ゅ ん び
為に準備していることはありますか？

と かい じ つ は じ ゅ ん び
渡海：実は恥ずかしいんですが、ほとんど準備し
ていませんが、さい て い げ ん も の か ぼ ん い
ていませんが、最低限の物は鞆に入れてい
ます。た と て ち ょ う
例えばカードや手帳などです。

やました た も の じ ゅ ん び
山下：食べ物とか準備していますか？

と かい お も で き
渡海：しようと思うけど、なかなか出来てない。

やました なに お お も
山下：いつ何が起こるかわからないと思うんです

じ ゅ ん び お も
が、準備しようと思わないのは、なぜです
か？

と かい き き かん だん ち
渡海：危機感がないのもあるし、団地やから
だい じ ょ う ぶ あ ま
大丈夫という甘えもある。

やました に し か わ なに じ ゅ ん び
山下：西川さんは何か準備していることはありま
すか？

に し か わ じ し ん お
西川：いつ地震が起こるかわからない。

やました お じ ゅ ん び
山下：いつ起こるかわからないから、いつも準備
もしておく必要があると思います。東日本
だい し ん さい と き お お じ し ん お
大震災の時のように大地震も起こるかも
しれないし。

にしかわ なんかいじしん お おおさか つなみ
西川：南海地震が起ったら大阪に津波がくるか

もしれない。

やました つなみ お
山下：津波が起きるかもしれないですよ、その
とき ため じゅんぴ ひつよう おも ひごろ
時の為に準備が必要だと思います。日頃か
ら、例えば、レトルトのご飯やペットボト
ルの水とか非常食として置いておくとか。

にしかわ ねんだいいこう かくりつ たか
西川：2030年代以降に確率が高い。

やました じしん つなみ
山下：地震？津波？どちらですか？

にしかわ
西川：どちらも

とかい ねんいこう お
渡海：どうして 2030年以降に起きるんですか？

にしかわ むかし
西川：昔 あった。

とかい
渡海：なにが？

にしかわ さいてい ねん さいこう ねん あいだ なんかいじしん お
西川：最低90年、最高150年の 間 で南海地震が起き
る。

やました ねん ねんいこう
山下：90年になるのが、2030年以降ということで
すか？

にしかわ ねんだい むかし ねん せんそう お
西川：2030年代。昔 は 1946年にあった。戦争が終
わった次の年。インターネットで調べた。

やました ねんいこう じしん お
山下：2030年以降に地震が起きるかもしれないで
すよね。そのために準備はやってますか？

にしかわ ねんだいいこう ねんだい かくりつ ひく
西川：2030年代以降。2020年代までの確率は低い。

やました
山下：なぜですか？

にしかわ し
西川：知らない。

～非常食の準備はしていますか？～

とかい しつもん にしかわ かんたん つく
渡海：質問があります。西川さんは簡単に作れる
ごはん か
ご飯をいっぱい買ってますか？

にしかわ か かん
西川：買う。缶づめ。

やました か みず
山下：買ってるんですか？水は？

にしかわ おお すいとう い
西川：大きい水筒に入れてる。

やました くさ
山下：腐るかもしれませんよ

にしかわ くさ かのうせい
西川：腐ってる可能性がある。

やました みせ か おも
山下：だから、店で買ったほうがいいと思います。

とかい ぼく か わす
渡海：僕は買うのを忘れます。

やました じしん まえ みず か
山下：地震になる前に水は買ってください。

にしかわ いま だいじょうぶ
西川：今は大丈夫。

やました だいじょうぶ
山下：なぜ、大丈夫なんですか？

にしかわ しょうらい ねんだいいこう しんばい
西川：将来2030年代以降が心配。

とかい じゅんぴ まえ おお
渡海：準備については前からやっていた。大きい
かばん ふく い つね あたま はし
鞆に服を入れた。常に頭の端っこにある
けど、こういう話が出たらやらなあかんと
思う。

やました じしん か じ お とき にしかわ
山下：地震とか火事とか起こった時に西川さんが
いちばんこま
一番困ることはなんですか？

にしかわ きょだいたいふう わ
西川：巨大台風がきたら、ガラスが割れる。

やました わ けいけん
山下：割れた経験はあるんですか？

にしかわ ほん み
西川：本で見たことがある。

やました にしかわ けいけん
山下：西川さんの経験じゃないんですね。

にしかわ ほうほう
西川：だから方法がある。

やました わ ほうほう
山下：ガラスが割れない方法はなんですか？

にしかわ きょだいたいふう く まえ は
西川：巨大台風が来る前にガラスに貼るネットを
か たいふう とき ていでん かいちゅうでんとう かなら
買う。台風の時、停電したら懐中電灯が必
ず必要。

ふく い ひく にしかわ
服を入れてるケースも低くしています（西川）



とかい は
渡海：ネットをガラスに貼るんですか？

にしかわ やまとがわ あふ こうずい
西川：うん。大和川が溢れたり、洪水になったら

どうしますか？

とかい ひつよう もの も いえ うえ たか
渡海：とりあえず、必要な物を持って家の上の高
ところ あ
い所に上がる。

にしかわ かい あぶ
西川：1階は危ない。

やました にしかわ いえ なんかい
山下：西川さんの家は何階ですか？

にしかわ かい
西川：3階

と かい たか ところ あ おも だんち ろう か
渡海：高い所に上がろうと思う。団地の廊下は、
まあまあ広い。洪水の時はとりあえず上に
に いちばんちか あんぜん ところ に いえ
逃げて、一番近い安全な所に逃げる。家の
まえ こうえん な がいいこうえん がっこう いえ ちか
前の公園か長居公園。学校が家の近くに
あつ おも せつび
るけど、いっぱい集まると思うし、設備が
いぜん
どうなっているかわからない。以前にこん
な こと がありました。それは、もし火事が
お か じ けんち しやべ
起きたら、火事を検知したら喋るシステム
があるんやけども、それが 10分ほど鳴って、
ほんまに火事やという事で、鞆を持って外
で まちが な
に出た。でも間違えて鳴ったみたいで、そ
れが夜の2時ぐらいでした。

やました にしかわ やまとがわ こうずい
山下：西川さんは、大和川が洪水になったらどう

しますか？

にしかわ わたし だいじょうぶ じゅんぴ たつまき
西川：私は、大丈夫。準備やったほうがいい。竜巻
お
が起こるかもしれない。

やました たつまき お
山下：竜巻はいつ起きるんですか？

にしかわ がつ ばんおお げんいん め
西川：9月が1番多い。原因は2つある。1つ目は、
たいふう えいきょう め たいへいよう こうきあつ
台風の影 響。2 つ目は太平洋高気圧、
おがさわら こうきあつ かい つめ くう き
小笠原高気圧、オホーツク海と冷たい空気
あたた くう き あぶ
と暖 かい空気がぶつかったら危ない。イン
ターネット しら か
で調べたら書いてある。

さいがい じ ひなん
～災害時どこへ避難しますか？～

やました たつまき じしん おお たいふう お とき
山下：竜巻とか地震や大きい台風が起こった時の
ひなんばしょ し
避難場所を知っていますか？

にしかわ たつまき ひなん
西川：竜巻は避難できない。

やました ひなん とし
山下：避難できない時はどうするんですか？

にしかわ たつまき とし ひなん にほん
西川：アメリカでは竜巻の時、避難できない。日本
しょうらい
は、将来わかるようになる。

と かい なに かばん も いどう
渡海：とりあえず、何かあれば鞆を持って移動で
な がいいこうえん い じょうきょう
きたら長居公園に行く。状 況 によるけど
いえ お いえ お がっこう
家に居れるんであれば家に居りたい。学校
ひなんじょ い おも
とか避難所になっても行かへんと思う。

ひなんばしょ い
避難場所には行くけど。

やました ひなんじょ い
山下：避難所に行かないのはどうしてですか？

と かい がっこう す む り
渡海：例えば、学校で過ごすことは無理かなあと
おも じぶん こえ おお ひび めいわく おも
思う。自分の声も大きいし響く。迷惑と思

ってはいけないけど、声は変えることは
む り し か た ひょうげん むずか めいわく
無理だから仕方ない。表 現が 難 しい。迷惑

えんりょ おお
よりも遠慮のほうが大きいかなあ。

やました ひなんじょ せつび こま
山下：避難所の設備で困ることはありそうです

か？

と かい ひと とお くるま
渡海：人がたくさんいて通れないとか、車いすト
つか じょうきょう こま
イレが使える 状 況 かとか困ることがあり
でんどう じゅうでん じょうきょう
そう。電動の充 電はできる 状 況 なのか。
でんどう うご てつ かたまり
電動が動かなくなったらただの鉄の 塊 にな
るからね（笑）



にしかわ いえ も い しゃしん
西川：家にあるトイレのイスを持って行く（写真）

やました と かい かばん も い い
山下：渡海さんは、鞆を持って行くと言っていま

かばん なに はい
したが鞆には何が入ってるんですか？

と かい しんたいしょうがいいしやてちょう しょうめいしょ あらかじ ふく
渡海：身体障害者手帳などの証明書。予 め服と

い かばん ようい
かを入れた鞆を用意しています。

にしかわ た もの や
西川：食べ物、インスタントラーメンと焼きそ

ばを持っていく。缶詰を持っていく。誰かにパンをもらう。おいしい水を持って行く。お菓子を持って行く。

やました 山下：2人ともマンションに住んでいて、地域の避難訓練に参加したことはありますか？

とかい 渡海：町内会は入っていない。団地の自治会に入っている。避難訓練も聞いたことがない。お知らせも貼っていない。回覧板はまわってくる。ポストに入っている。年に2回くらい同じ階の人の会費を集める担当が回ってくる。近所の人にはお互い顔見知りにはなっています。

にしかわ 西川：区役所の4階にも避難場所がある。学校にも避難場所がある。体育館と教室。病院にも中にある。



とかい 渡海さんもなるべく低い位置に電子レンジを置いて工夫されています。

～日頃からの準備が大切～

やました 山下：話をもとに戻します！地域の避難訓練に参加したことはありますか？交流はありますか？

にしかわ 西川：ない。ほとんどない。北田辺に住んでいた時は、ちょっとだけ交流があった。昔の

ほうが良かった。昔のほうがお風呂はちょっとだけ広い。今のマンションは狭い。いやだ！今は交流がほとんどない。寂しい。最後にお願いします。ヘルパーと家に居る時に、例えば地震の規模によると思うけど、ヘルパーにどう指示を出しますか？誰か助けを呼んで来てもらうか。避難場所まで一緒に行ってもらうか。それとも、家に一緒居てもらうか。方法はいくつかあると思うんですけど、どうですか？

とかい 渡海：病院行くくらいの怪我だったらヘルパーに付き添ってもらう。自分自身が動ける状況であれば、ヘルパーに帰ってもらうかなあ。助けを呼ばないといけない状況であれば、先に助けを呼んでもらう。その人に、ヘルパーから障害についてなどの情報を伝えてもらう。だけど、まったく予測ができない。いろいろなケースは考えられるけど。

やました 山下：西川さんがヘルパーと一緒に家に居る時に地震が起きました。その時どうしますか？①逃げずにヘルパーと一緒に家に居ますか？②ヘルパーに助けを呼んで来てもらいますか？③ヘルパーだけ逃げてもらいいますか？どれですか？

にしかわ 西川：③番。梅雨明け前、大雨から洪水になる。やまとがわ 大和川。昔あった。1972年にあった。

やました 山下：西川さんの言うように大雨や洪水、地震などの災害がいつ起きかわからないので、日頃からの準備が大切ですね。今日はありがとうございました。

あずま よし み ひ と り ぐ ほう こ く 東 佳実 一人暮らし報告

じりつせいかつ ねん はたら はじ ちょうきたいけんしゆくはく へ
自立生活センター・ナビのスタッフとして2015年から働き始め、グループホームの長期体験宿泊を経
ことし がつ ひがしすみよし く ひ と り ぐ はじ あずまよし み
て今年6月に東住吉区で一人暮らしを始めました。東佳実さんにインタビューしました。

プロフィール

なまえ あずま よし み

名前：東 佳実

せいねんが っぴ ねん がつ にち

生年月日：1992年4月21日

しょうがい ねんきよくせいこついいせいしょう

障害：捻曲性骨異形成症

しゅみ おんがくかんしょう

趣味：音楽鑑賞 カラオケ



ちょうきたいけんしゆくはく けいけん ～長期体験宿泊の経験～

やました たいけんしゆくはく はじ
山下：グループホーム・リオに体験宿泊を始めた
のは、いつですか？

あずま ねん がつ にち
東：グループホーム 2016年の8月28日です。

やました ようす おし
山下：グループホームでの様子を教えてください。

あずま さいしょ ころ いろいろたいへん
東：最初の頃は、めっちゃ色々大変でした。

やました たと たいへん
山下：例えば、どんなことが大変やった？

あずま なに し じ わ
東：ヘルパーさんに何から指示したらいいか分
からんし、家事も効率よくしたい性格なん
ですよね。これをしている間に他のことも
やりたいみたいなの。でも、何からしたら
効率がいいのか分かってなかったです。

やました よる なんじ なんじ
山下：夜のヘルパーは何時から何時まで？

あずま じ じ ぶん じかん
東：18時～22時30分です。ヘルパーの時間も
えんちょう じかん うま
延長してばかりやったし、時間も上手く
つか ちょうり
使えてなかったです。調理をしてたらお
ふろ はい せんたく そうじ はん
風呂は入れなくなって。洗濯、掃除、ご飯
た かいごじかんない すべ
も食べたいし。それを介護時間内に全てせ
なアカンというので最初は、ほんまに3つ
ぜんぶ むり はんた
を全部するのが無理で、ご飯食べないでお

ふろ せんたく ひ
風呂と洗濯とかの日もあったりもしまし
た。

やました じかん
山下：そんなに時間なかったん？

あずま じかん ま す
東：時間がめっちゃあつという間に過ぎてしつ
ようりよう つか ふろ
て、要領が掴めなかったです。お風呂にど
れだけ時間がかかるか最初読めなくて、お
ふろ からだあら で じかん
風呂に入って身体洗って出るまでで1時間
かかってたんで。なんでこんなに時間かか
るんやろと自分でも分からんくて。試行
さくご さいしよ
錯誤しながらやってました。2ヶ月目以降
は、だんだん分かってきて徐々に慣れてき
ました。

やました かえ ほんとう い み
山下：ヘルパーが帰ってからが本当の意味での
じゆうじかん
自由時間ってこと？

あずま かん なに かんが
東：そんな感じです。そこからやっと何も考え
なくていい時間になってました。

やました ね
山下：寝てしまえへん？
ね かげつ
寝てしまっていました。4、5ヶ月で、やっ
じかんない お あま
と時間内に終われたり余るぐらいになって

きました。ヘルパーが居てる時間の中でも
一息つける時もありました。

山下：話が大きくなるかもしれへんけど、障害者
が自立をする本当の意味ってなんやと思
いますか？

東：リオに入る前に 1週 間体験をした時に
失敗をしたんです。その時に、なんで失敗
したんやろって自分で思ったら問題点に
ぶつかったなと。

山下：どんな失敗をしたん？

東：1つはトイレの問題で切羽詰まった時に浮
かんだのが訪問看護でもなく病院でもな
く、母親だったというのがあって、なんで
母親が浮かんだかっていうと、たぶん自立
をするっていう意識がなかったかなって。
体験とはいえ自立の練習やし、その時に親
の顔が浮かぶっていうのは、まだ気持ちが
実家にあったってことやなと。ということ
は、自立しても親がおるからなんとかなる
やろうという気持ちがどっかにあったと
おもいます。

山下：実家が大阪市内とはいえ、親を呼ぶより
病院行ったり、訪問看護を呼ぶ方が早く来
てくれると思うねんけどね。

東：今やったらそういう選択肢があるっていう
ことは分かってるんですが、その時は母親
に頼るしか選択肢が自分の中になかった
というので、経験が足りてなかったかなと。

山下：自立するという自覚と経験が足りてなかつ
たってことかな？

東：そうです。障害者が自立するっていうこ
とは、1つは社会が障害者＝施設とか親元
で暮らしてる先入観があると思うんです
が、一緒に地域で暮らしてたら接する機会
も増えるじゃないですか。接する機会も増

えると障害者に対する意識も自然に変わ
っていくと思うんですけど、そういう機会
がないから障害者は人の助けがないと生
きていけない。だから、親と一緒に暮らし
たり、施設というイメージがあるのかな。

山下：そういうのをひっくり返す為に障害者が
地域に出ているいろんな人と関わっている
な人と一緒に活動していくということを
広めていくことが大事ですよ。

東：そう思います。障害者自身も自分が自立で
きるって思ってる人はまだまだ少ないと
思う。自分は一生実家や施設なんやろと思
ってる人が多いと思う。実家や施設で暮ら
してる人は自立するという選択肢がない
と思うので、そういう人たちに地域で暮ら
すという選択肢を知ってもらうために私
たちが自立してるんやろなって思います。
自立してる仲間を地域に増やしていくた
めに、そういう使命を持ちながら自立生活
センターで働いています。

山下：グループホームに体験入居をしていた時の
気持ちは、どうでしたか？

東：夜遅くなつての帰宅時は声をかけて玄関を
開けてもらわないといけないうし、お風呂も
順番があつたりで自由な時間に入るのは
難しかったし、洗濯も共用でいろいろ気
を遣う面も多々ありました。一人暮らしだ
つたら玄関を開ける時に声なんてかけな
くていいのにな…とか、お風呂も、今入り
たいなと思ってもなかなか入れなかった
りすることで多少の不満はありました。た
だ、リオに入る前は、集団生活はもっと
窮屈で気を遣うものだと思ってましたが、
実際住んでみるとそんなことはなく、ひと
りひとりが独立していて部屋も音漏れな

ど気にならなかったし、とても過ごしやす
い環境でした。

山下: 体験宿泊して良かったことはありますか？

東: 最初の1ヶ月間は介護時間を越えないよう
にするのに必死で常に時間に追われた
生活だったし、自分の趣味に時間を使う
余裕はありませんでした。そんな生活を続
けていくうちに自分なりのやり方や工夫
を見つれたり、ヘルパーとの距離感も掴め
てきて、指示の仕方も慣れてきたことで
時間にも余裕が出てきました。今後のナビ
ゴでの仕事でグループホームで実際に過
した経験を生かせると思うと、リオで長期
体験宿泊をして良かったなと思います。



体験宿泊の時の様子

～切り替えが出来るようになった～

山下: 約10ヶ月の体験宿泊を経て一人暮らしを始

めたのいつから？

東: 今年の6月22日から始めました。

山下: 家探しする時に、こんな家に住みたいなど

いうイメージはありましたか？

東: ざっくりとしたのはありました。具体的に
こういう家に住みたいと思ったのはリ
オで生活した時からです。

山下: 物件は何軒見に行ったんですか？

東: 3軒見に行きました。玄関に大きな段差が
あって無理だったりとか。2番目に良いな
と思ってた家に今、住んでいます。

山下: 家を探す時の絶対条件は？これだけは譲れ

ないものはありますか？僕やったらオー

トロックじゃないとダメとか部屋が3つ

以上なかったらアカンとかあるんやけど。

東: 絶対条件は車いすのまま部屋に入れるこ

とです。床に降りての生活が出来ないので。

一人で帰ってきて車いすのまま部屋に入

ることもしたかったし、一人で出掛けるこ

ともしたかったので。

山下: 実際に暮らしてみてもうですか？

東: リオに居てる時より仕事とプライベートの
切り替えが出来るようになりました。

山下: 料理とかしてる？

東: 具はレトルトですがパスタ茹でたり、チャ
ーハン作ったりはしてます。

～プライベートと仕事の両立

これからやりたいこと～

山下: 一人暮らしをして良かったことを教えてく
ださい。

東: 実家の頃は、親も居たし一人の時間がなく

て、リオの頃は、部屋の中なら一人だけど、

同じ屋根の下に何人もいるので、完全に

一人という状態ではなく、気を遣っていま

した。今はヘルパーはいるけど、自分だけ

の空間ということで一人暮らししてるな

という実感が沸いています。毎晩きちんと

夜ご飯作っているわけではないけど、それ

でも文句を言われなし自分で決めて

自分するので、誰にも何も言われなし。

いい意味で、自分なりの生活をしているな

かん ふ ろ はい じかん じぶん
と感(かん)じています。お風呂(ふろ)に入る時間(はい)も自分(じぶん)
で決(き)めれるし。全部(ぜんぶ)、親(おや)にしてもらってて、
まいにちそうじ はん つく
毎日(まいにち)掃除(そうじ)してくれてご飯(はん)を作(つく)ってくれて、
いま そだ おや ありがたみ
今(いま)まで育(そだ)ててくれた親(おや)の有難(ありがた)味がよくわ
かったのは良(よ)かったなと思(おも)います。

やました しごと ひとりぐら りょうりつ で き
山下(やました) : 仕事(しごと)と一人暮らし(ひとりぐら)の両(りょう)立(りつ)は出来(で)てますか？

あずま じりつ しえん としき じりつせいかつ
東(あずま) : 自立(じりつ)の支援(しえん)をする時(とき)に、自立生活(じりつせい)センター
はたら とうじしゃ じりつ
で働(はたら)く当事者(とうじしゃ)として、自立(じりつ)というスタート
が、ちゅうぶに來(き)て 3年(ねん)目(め)で、やっと思(おも)切(き)れ
たことで、ほっとしました。体験(たいけん)宿泊(しゅくはく)はあ
くまでも準備(じゅんび)段階(だんかい)だと思(おも)っていたので。こ
れからいろん(しごと)な仕事(おも)があると思(おも)うし、もう
すこ しせいかつ おも
少し(すこ)私生活(しせい)をちゃんとしようと思(おも)います。
けんこうめん かんが おも
健康面(けんこうめん)をもっと考(かんが)えないなと思(おも)います。



でいーけー へ や す
2DKの部屋(へや)に住(す)んでいます。

やました じりつ とく き も めん か
山下(やました) : 自立(じりつ)をして特に気持(きも)ちの面(めん)でここは変(か)わっ
たなと思(おも)うこと(こと)はありますか？

あずま ひとりぐ か
東(あずま) : 一人暮らし(ひとりぐ)をして変(か)わったのか、ちゅうぶ
はたら だ か
で働(はたら)き出(だ)してから変(か)わったのかどちら(どちら)か
はわかりませ(しごと)んが、仕事(おも)でもプライベート
でも1対1(たい はな)で話(わ)していても、ちゃん(ひと)と人(み)を見
て、その人(ひと)を知(し)ろうと思(おも)うようになりまし
た。今(こん)後はそれ(それ)を忘(わす)れないように、ちゃん
ひと み まわ み じぶんじしん
と人(ひと)を見て、周(まわ)りを見て、そして自分(自分)自身(み)自身(み)
を見(み)つめながら、やっと思(おも)いけたらなと思(おも)い

ます。

やました しごと
山下(やました) : これからプ(プ)ライベート(ライ)や仕事(しごと)でやっと思(おも)てみた

いこと(こと)はありますか？

あずま しごと やす ひ き か
東(あずま) : 仕事(しごと)と休(やす)みの日(ひ)の切(き)り替(か)えをしっ(し)かりして
いき(い)たい。休(やす)みの日(ひ)は映(えい)画(が)を観(み)たり、買(か)い
物(もの)をし(す)たり、好(す)きなア(アー)ーティスト(ティ)のライ(ライブ)
に(い)行(こ)ったり、ゲ(ゲーム)ームをし(し)たり、恋(こい)人とデー(デート)
ト(と)をし(し)たり。人(ひと)として当(あ)たり前(まえ)のこと(こと)をこ
れ(さき)から先(つ)も積(かさ)み重(い)ねていき(こ)たいです。今(ねん)年(め)
3年(ねん)目(め)になっ(な)って、言(いわ)れたこと(こと)だけ(だけ)をや(やる)
ん(ん)じゃなく、4年(ねん)目(め)ともな(いろ)ったら色(いろ)々(そ)求(もと)め
ら(ら)れること(こと)も多(おほ)くな(おほ)ると思(おも)うので、いろん
な人(ひと)の目(め)があ(い)るというこ(こ)とを意(い)識(し)しなが
ら、自(じ)立(りつ)生活(せい)セン(セン)ターで働(はたら)いてい(い)るという
い(い)しき しやうがいしゃ じりつ い み じぶん なか
意識(いしき)、障(しょう)害(がい)者(しゃ)が自(じ)立(りつ)する意(い)味(み)、自(じ)分(ぶん)の中(なか)
で じぶん む あ ふか かんが まわ
自(じ)分(ぶん)と向(む)き合(あ)いなが(なが)ら深(ふか)く考(かんが)えつ(つ)つ、周(まわ)り
に(に)どう伝(つた)えること(こと)がで(で)きるか(か)を考(かんが)えなが
ら(はたら)働(はたら)いていき(い)きたいと思(おも)います。ちゅうぶ(ちゅうぶ)は
わか ひと ふ ひ ば
若(わか)い人(ひと)が増(ふ)えているし、ちゅうぶ(ちゅうぶ)を引(ひ)っ張(ば)っ

てい(い)けたらいいな(おも)と思(おも)います。そし(そ)て、
ひとりぐ はじ かげつ さき
一(ひとり)人(ぐ)暮(は)らしを始(はじ)めて 5ヶ月(かげつ)。これ(さき)から先(さき)
ール(わたし)モデル(わたし)としてやっと思(おも)いけ(い)るために私(わたし)
じしん けいけん つ
自(じ)身(しん)がいろん(けい)な経験(けん)を積(つ)み、いろん
とうじしゃ で あ し や
当(とう)事(じ)者(しゃ)たち(たち)と出(で)会(あ)っ(あ)てもっ(も)と(も)と視(し)野(や)
ひろ おも
を(を)広(ひろ)げていき(い)きたいな(おも)と思(おも)います。

やました きたい きょう ちょうじかん
山下(やました) : これ(これ)からも期(きたい)待(たい)して(して)います。今日(きょう)は長(ちょう)時(じ)間(かん)

あり(あり)がと(と)うご(ご)ざ(ざ)い(い)まし(まし)た。

あずま
東(あずま) : あり(あり)がと(と)うご(ご)ざ(ざ)い(い)まし(まし)た。



はじ りょうこう とつとりさきゅう
初(はじ)めて(めて)ヘル(ヘル)パー(パー)と旅(りょう)行(こう)へ！(とつとりさきゅう) (鳥取砂丘)

い 行きつけのお店紹介します

だい かい
第13回

ラーメン屋編

今回は、ナビゲーション 2016年11月号「わたし流 障害受容」のコーナーで取材させていただきました
高田裕子さんに紹介してもらった「どうとんぼり神座 天王寺M I O店」へ行ってきました。

ちょう さ び ねん がつ か ど
調 査 日 : 2017年10月14日 (土)
ちょう さ しゃ しゅうどうくるま めい
調 査 者 : 手動車いすユーザー2名
ちょうさばしよ かむくら てんのうじ み お てん
調査場所 : どうとんぼり神座 天王寺M I Oプラザ店
じゅう しょ おおさかしてんのうじく ひでんいんちょう
住 所 : 大阪市天王寺区悲田院 町 10-48
でんわばんごう
電話番号/ファックス : 06-6772-3790
えいぎょうじかん
営業時間 : 11:00~23:00 (ラストオーダー22:30)
てい きゅう び ねんじゅうむきゅう
定 休 日 : 年中無休
きやく せき すう せき せき
客 席 数 : 51 (テーブル席 カウンター席あり)
じえいあーるてんのうじえき と ほ ぶん
アクセス : J R 天王寺駅から徒歩3分



お店は、天王寺M I Oプラザ館4階にあり、同階に多目的トイレもあります。お昼の時間帯に行ったということもあり、すぐには入れず並んで待っていました。並んでいる時に、店員さんがメニューを持って来てくれて先に選んでおくことができました。店内は、車いすが移動できる広さはありませんが、少し狭いです。でも、お店の人が机の配置など一緒に考えてくれたのは、良かったです。メニューには、ラーメンの他に餃子やスープ春雨など色々もありました。M I Oには他にも色々なお店があります。車いす複数で入れるお店があれば、ぜひ教えてください。

