

しょうがいしゃ じりつせいかつじょうほう
障害者の自立生活情報

ナンバー
No. 79

(2025年9月号)



ナビゲーション

じりつ みるち あんない
自立への道案内

NAVIGATION



おおさかしみやこじまく じりつせいかつ ほうもん
大阪市都島区にある自立生活センター・あるるを訪問させていただきました！

もくじ

- じりつせいかつ ほうもん
自立生活センター訪問へしました！ 2
- ちょうさばじ だい だん
クリニック調査始めました！第2弾 4
- みせしょうかい
おすすめのお店紹介します！ 6
- きん びょうとう こうりゅうかい
筋ジス病棟オンライン交流会について 7
- へんしゅうこうき
編集後記 8

自立生活センターへ訪問しました！

～自立生活センター・あるるのみなさん～

みなさん、こんにちは。ナビスタッフの森園です。このたび、インタビュー企画を始めることにしました。自立生活センターの障害当事者スタッフの方に、自身の障害のことや、スタッフになるきっかけ、仕事の内容、スタッフとして大事にしていること等を聞いていく企画です。今回は、大阪市都島区を中心に活動されている自立生活センター・あるるのみなさん(中塔さんを中心)にインタビューさせていただきました。

○インタビューさせていただいた方々

中塔 昌宏さん(57)・・・頸椎損傷

永谷 朋裕さん(29)・・・脳性麻痺

岩下 彩さん(38)・・・脳血管障害(中途障害)

○趣味は何ですか？

・中塔さん・・・外に出て知らない道へ入っていくことです

・永谷さん・・・ボードゲームとカードゲームが好きです。

・岩下さん・・・ガチャガチャとクレーンゲームが目的で、梅田とか大日へ行きます。

○中塔さんが自立するきっかけと自立生活で楽しいことを教えてください。

・中塔さん・・・当事者の集まりに参加したり、自立生活センター・ムーブメント(大阪市天王寺区)の湊上さんとの出会いが大きかったです。僕より重度の人が自立していて自分が自立しない理由にならないと思いました。自立生活で楽しいことは、一人で計画を立てて自分のやりたいことをヘルパーの手を借りながらできることが楽しいです。

○障害者運動を始めたきっかけはなんですか？

・中塔さん・・・あるるが運動をしている団体とは知りませんでした。行政サービスは勝手にもらえるものだと思っていたが色々な人が関わって出来ていることを知りました。声をあげて自分のことだし大切だと思ったのがきっかけです。自分の生活でモヤッとすることもあります。常に介護者が傍にいてありがたいけど、一人で気楽になりたいこともあります。

・永谷さん・・・実際に関わったのは大阪府や大阪市の交渉で、当事者が行政に訴えている気持ちの力強さに圧倒されました。すごい世界だと思いました。



・岩下さん…自分自身が大阪市更生療育センター(大阪市平野区)(以下:センター)にいる時、あるるに自立支援で関わってもらえたのが、きっかけです。何も知らないまま、あるるに関わるようになったから「こんなことしてたんや。」とか発見のほうが多かったです。センターの先生が重度訪問講座に来ていて、あるると繋いでくれました。ピアカウンセリング講座に繋がったのが最初です。その時は自立する気持ちはありませんでしたが、ピアカウンセリングをしていく中で自立してみるという話が出てきました。私が自立に興味があったとわかった上で声をかけてくれました。

○中塔さんが担当されている業務はなんですか？

・中塔さん…作業所の専属スタッフです。作業所メンバーのサポートをする役割をしています。一緒に活動したり考えたり時々、自立生活センターの活動もします。僕自身がメンバーの身体介護などをできるわけではないので、メンバーさんでもできることはあるけど、一人では難しいことや、何か表現したり伝えたりするとき自分の意志を100%自分で伝えられない時にその人の意図を引き出せるように、代わりに伝えるなどおサポートしています。外出のときであれば、目的地までの行き方の提案や先導したりします。それとか、駅員さんに乗り換えの手配をしたり、事細かいことが多いです。



○作業所メンバーから自立生活センターの当事者スタッフになるという仕組みは、いつ頃から始まったんですか？

・中塔さん…岩下さんも少しだけ作業所スタッフだったんです。

・岩下さん…最初、作業所のメンバーでスタッフと掛け持ちしていました。作業所にも当事者スタッフがいた方がいいし、当事者にしかわからないこともあると思います。健常者スタッフに上手く伝えられないことがあるでしょうし。そんなことがあるから、あるるでは、けっこう前から当事者スタッフという仕組みを作っています。人材不足ではありますが、事業所を円滑に回すために一人はいた方がいいと思います。



クリニック調査始めました！ 第2弾

前回に引き続き、大阪市東住吉区内のクリニック調査をしました。今回、調査させていただいた、こどもとかぞくの整形外科クリニックと、てらだ内科皮フ科クリニックを紹介します。

病院名	こどもとかぞくの整形外科クリニック
診療科目	整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科、小児整形外科
住所	大阪府東住吉区今川3-12-12 クリニックモール 今川1F
バリアフリー状況	病院の入り口は自動ドア。 受付・診察室は1階。リハビリテーション科は3階。 (エレベーターあり) 車いす対応トイレあり
連絡先	TEL 06-4392-7033
ホームページ	https://seikei-yoshida.com/
診療時間	9：00～12：00 月、火、水、木、金、土 16：00～19：00 月、火、木、金 水曜・土曜午後は休み、日曜・祝日は休み



ちゅうぶの障害者も何名か通っています。

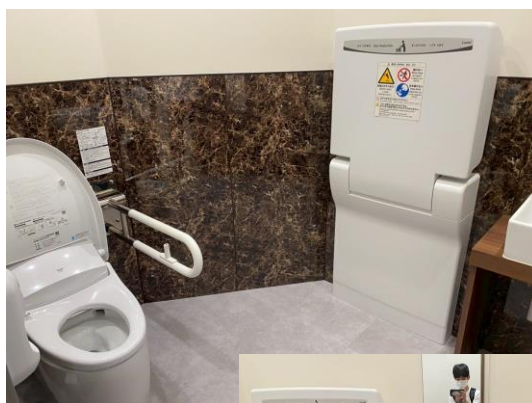
3階 扉を入ると、リハビリテーション科があります。



びょういんめい 病院名	てらだ内科皮膚科クリニック
しんりょうか もく 診療科目	内科、呼吸器内科、アレルギー科、皮膚科、美容皮膚科
じゅうしょ 住所	大阪府大阪市東住吉区中野4-16-19
バリアフリー 状 況	・ 玄関自動ドア 90 cm ・ 診察室入り口引き戸 90 cm ・ 車いすトイレの状 況 引き戸 80 cm。手すりはね上げ式。洗面台の蹴りこみの高さ 61 cm。洗面台までの高さ 80.5 cm。ベビーベッドあり
れんらくさき 連絡先	TEL 06-6769-4159 Fax 06-6769-4160
ホームページ	無し
しんりょうじ かん 診療時間	内科・呼吸器内科・アレルギー科 9:30～12:30 月、火、木、金、土 13:00～15:00（訪問診療）月、火、木、金 15:30～18:30 月、火、木、金、土（14:30～17:00） 皮膚科・美容皮膚科（完全予約制） 9:30～12:30 火、木、金 12:30～14:00 火、木、金



きよねん かいいん あたら
去年、開院した新しいクリニック



たもくてき
多目的トイレ

くるま はい
車いすが入れるスペースがあります。



おすすめのお店紹介します！

カフェレストラン&キッズカフェ 7kuma cafe

住所：大阪市東住吉区杭全7-10-14

営業時間：9:00～17:00

定休日：日曜日

電話番号：070-8500-6879



チキン南蛮セット

衣がサクサクでボリュームがあり、大満足でした！！

今回は、2025年5月23日(金)にオープンしたカフェレストラン&キッズカフェ 7kuma cafe についてご紹介します。

調査者：簡易電動車いすユーザー(ヘルパーつき)



お店の外観



スロープがあり、入りやすい

座席は、テーブル席が5席、カウンター席が6席あります(テーブル席、カウンター席とも椅子を動かします。)料理の予算は、ランチセット 980円～です



お店入り口(幅:127cm)



店内(テーブル席)

店内は、車いすが複数台入れるほど広いです。お店はスロープもあり、店員の車いすの方への対応が素晴らしかったです。また行きたいと思いました。

筋ジス病棟オンライン交流会について

今回、ちゅうぶ筋ジス会のメンバーで「筋ジス病棟オンライン交流会」に参加しました。

7月23日(水)は「フリートーク」というタイトルでした、普段生活している中で、トイレ事情（例えば排泄回数やポータブルトイレを設置してどう変わったのか？）など、普段話せない内容まで話すことができて、とても有意義なテーマでした。

8月20日(水)のタイトルは、「みなさんのライブ経験も聞かせて」というテーマでした。参加者は、野球観戦やサザンオールスターズ、上地雄輔など様々なライブに行っているという話をしていました。

私自身の話ですが、野球観戦が好きなので、甲子園球場に行きました。

甲子園球場には、過去に何度か行ったことがあります。球場のスタッフはすごく親切でした。ただ、不思議なことがあって、帰ろうとした時に後列にいたファンの方が近寄って来てくれて、ヘルパーさんと一緒に下り坂を私の身体を支えながら介護を手伝ってくれました。

その後、ファンの方に聞いてみると、その方は、ヘルパーをやっているそうで、話を聞いたら「困ってそうに見えたので、手伝いました。」と話をしてくれて、人の温かさに触れることができたエピソードでした。

【筋ジス病棟オンライン交流会の感想】

地域で過ごしている筋ジスの方や病院で暮らしている筋ジス同士が繋がるのが少ないので、今回は、「みなさんのライブ経験も聞かせて」でしたが、上地雄輔のライブなど私が経験したことがないエピソードなどが知れました。今後とも参加して色々なテーマで意見交換したいと思っています。

【筋ジス病棟オンライン交流会の説明】

筋ジストロフィーの方は、病院で暮らしている方が多いです。その方たちが例えば「一人暮らしをしたい」と思った際に、病院だと難しいので、この交流会で一人暮らしをしている人に生活の様子を聞いたりする会です。また、病院から地域に暮らせるように支援などに取り組んでいます。

【文責：鶴羽】

※ちゅうぶ筋ジス会には、ナビスタッフの山下も参加しています。山下は二分脊椎という障害です。日頃、赤おに、青おにに通っている筋ジスのメンバーとお話することはありますが、筋ジスならではの話を聞く機会がないので「防寒対策のこと」や「ゲームの操作方法」など勉強になることが多いです。これからも、みんなをサポートしながら筋ジス会を盛り上げていきたいと思っています。

【山下】

へんしゅうこうき 編集後記

みなさん、こんにちは。今回のナビゲーションはいかがでしたか？編集して改めて『繋がること』は大切だなと思いました。『他団体との繋がり』『当事者同士の繋がり』『地域との繋がり』どれも生活していく中で欠かせないもの。日頃から、近所の人と挨拶するなど、身近な繋がりから大事にしていきたいです。

【やました】

●各団体で企画しているものがあれば、当センターが発行している機関誌ナビゲーションに掲載してみませんか？

掲載する際、各企画のお問い合わせは当センターではなく、直接、各団体をお願いいたします。当センターにお問い合わせいただきましても、お答えいたしかねますので、ご了承ください。

●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。

[illegible]

じりつせいかつ
自立生活センター・ナビとは…

わたし かんが じりつ
☆ 私たちの考える「自立」は…

はたら かね かせ こと み まわ ぜんぶ じぶん で き こと じりつ
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、ひとりひとり せいかつ つく じりつ
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。

[illegible]

はっこう じりっせいかつ
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