

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. 80

(2025年11月号)



# ナビゲーション

じりつ 自立への道案内

NAVIGATION



すぎはらたいち じりつせいかつ さいしゅうかい ようす  
杉原大地さん自立生活プログラム最終回の様子

## もくじ

- すぎはらたいち じりつせいかつ ほうこく  
● 杉原大地さん自立生活プログラム報告 ..... 2
- ちょうさはじ だい だん  
● クリニック調査始めました！第3弾 ..... 4
- みせしょうかい  
● おすすめのお店紹介します！ ..... 6
- がつ きん びょうとう こうりゅうかい  
● 10月 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

# 杉原大地さん自立生活プログラム報告

生活介護赤おにに通所している杉原大地さんの自立生活プログラムを4月から実施しました。杉原さんはNPO法人ちゅうぶの障害者活動センター赤おにに週2日通われています。杉原さんから「制度を勉強したり、自立している人のお話を聞きたい。」という希望があり、リーダーを小坪、サブリーダーを山下、そして去年からナビスタッフに加わっている森園 宙にオブザーバーとして参加してもらいました。全回を抜粋して紹介します。



杉原大地 24歳 大阪市東住吉区在住  
家族と同居  
障害名:筋ジストロフィー デュシェンヌ型

## 1回目(4月)山下生活史と私たちの権利

山下生活史と私たちの権利を事例を基にお話ししました。私たちの権利は人間として基本的なこと、当然なことにもかかわらず障害者にとっては大切にされてこなかった事柄です。例えば「**楽をする** (疲れることやしんどいことでも、がんばらなくてとはと、やってしまう。)」**「危険をおかす権利** (家族や施設職員、介助者に付き添われ、守られていた。)」**「間違える権利** (まちがえるのは、ばかなことだと思いい、だから自分は能力が低いと思ってしまう。)」等10個の権利を紹介しました。

## 2回目(5月)先輩障害者宅訪問①

障害者活動センター・赤おにに通われている渡海奈槻さん(50歳)の自宅を訪問させていただきました。

渡海さんとの話を一部紹介します。

Q. 一人暮らしするきっかけを教えてください。

A. 親や、ちゅうぶの人に「早く一人暮らしした方がいいよ。」と言われたのが、きっかけです。

Q. ヘルパーとの関係でしんどくなることはありますか？

A. 同じ空間に居るとお互いしんどくなるから部屋を分けるようにしています。

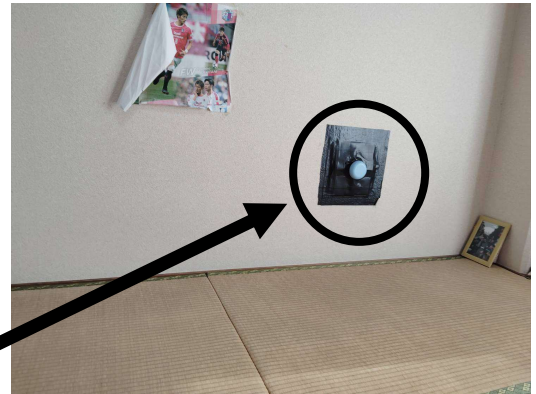


## 3回目(6月)先輩障害者宅訪問②

自立生活センター・ナビスタッフの森園宅を訪問しました。

森園 宙さん(36歳)脳性麻痺 賃貸マンションで一人暮らし





トイレを改造したこと、ヘルパーを呼ぶためのボタンを設置したことなど生活する上で工夫していることなどをお話し聞いたり見学させてもらったりしました。

#### 4回目(9月)制度のことについて

生活費のことや生活保護について渡海さんやナビ森園から説明しました。

杉原さんの感想「生活保護のことは、まったく知らなかったので説明してもらってスツとしました。」

#### 5回目(10月)自立生活プログラムのまとめ

最終回は、ナビ当事者スタッフが集まり、これまでの自立生活プログラムの振り返りや今後の取り組み方などについて話し合いました。プログラムとしては終わります。杉原さんは、インクルーシブ教育に興味があるということなので、当法人の生活介護と関わりのある学校へ交流に行ったり、障害者同士、教育について意見交換・学習会などをして興味・知識を深めてほしいと思います。



最後に修了証をお渡しし、記念撮影をして終わりました。

お疲れさまでした！

(写真：左から堀、東、山下、杉原、森園、小坪)

**自立生活プログラム(ILP)とは？** 多くの障害者は障害があるというだけで、ひとりで買物に行ったり友達と遊びに行ったり、仕事をするなどのごく当たり前のことを経験する機会すら失ってきています。障害があることで制限された生活によって奪われてきた外出・料理・遊び・金銭管理など様々な経験を自立生活をしている障害者がリーダーとなり楽しみながら取り戻していくプログラムです。

クリニック調査始めました！第3弾

クリニック調査も第3弾となりました。これまで、毎回、ドキドキしながら、いろんなクリニックを調査してきました。今回は、3つの病院を調査してきたので紹介したいと思います。

病院名	医療法人医道会 中島医院
診療科目	内科、外科、循環器科、小児科、皮膚科
住所	〒546-0021大阪市東住吉区照ヶ丘矢田 1丁目10-15
バリアフリー状況	診察室の扉87cm 受付までは段差無しで行くことができます。受付をまっすぐ進むと処置室があります。 発熱の人が待ってもらう場所にもなっています そこを抜けると裏口がありますエレベーターあります。 トイレのドアを開けると洗面台があり、右側にトイレがありました。(バリアフリートイレはなし)
連絡先	TEL 06-6701-0263
診療時間	09:00-12:00 16:30-19:30 木、土午後休診 日、祝、お盆、年末年始休診



近鉄南大阪線矢田駅から徒歩約1分のところに病院があります。



病院入り口自動ドア80cm

以下、院内など詳しい状況は聞けませんが、基本情報のみ掲載します。石橋眼科、広瀬クリニックとも受付までは、車いすで移動することが出来る病院でした。

病院名	石橋眼科 
診療科目	眼科
住所	〒546-0021大阪市東住吉区照ヶ丘矢田3-4-8
連絡先	TEL 06-6702-6708
ホームページ	<a href="http://ishibashi-eyeclinic.com/">http://ishibashi-eyeclinic.com/</a>
診療時間	9:00～12:30（受付12:00 まで） 15:30～1800（受付17:30 まで） 木曜日、土曜日 午後休診 日曜日、祝日 休診

病院名	広瀬クリニック 
診療科目	内科・消化器内科
住所	〒546-0021大阪市東住吉区照ヶ丘矢田 1-10-8
連絡先	TEL 06-6703-2558
ホームページ	<a href="https://hirosenaika.jimdofree.com/">https://hirosenaika.jimdofree.com/</a>
診療時間	9:00～12:00（木曜日往診） 16:00～18:00 土曜日午後休診 木・日・祝日 休診



# おすすめのお店紹介します！

## 手打ちうどん 釜ひろ

住所: 大阪市東住吉区山坂5丁目2-27 ジョイフル鶴ヶ丘

営業時間: 9:00~17:00

定休日: 火曜日、第3月曜日

電話番号: 06-6697-6543



大えび天ぷらうどん

今回は、ヨドコウ桜スタジアム近くの、手打ちうどん釜ひろについてご紹介します。

調査者: 電動車いすユーザー(ヘルパーつき)



お店の外観



店内(カウンター席、テーブル席)

座席はテーブル席6席、カウンター席4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。)



店内(テーブル席)

お店入り口  
(幅: 87cm)



店内は、車いすが2~3台ぐらいまで入れます。椅子は動かせるので、車いすのまま入りやすいです。お店は段差もなく、入口も問題なく入れます。店員の車いすの方への対応が素晴らしかったです。うどんが食べやすく、ほかのうどんメニューも食べてみたいので、また行きたいと思いました。

# 10月 筋ジス病棟オンライン交流会について

10月22日(水)に「筋ジス病棟オンライン交流会」が開催されました。

「深田さんの外出体験談」というテーマでした。深田さんは、普段筋ジス病棟で過ごしていて、胃ろうと人工呼吸器ユーザーです。今回、外出の一環でショッピングセンターに行き、クレーンゲームや一番くじを体験したお話でした。今回の6年越しの重度訪問介護を使うにあたって不安解消に向けて取り組まれていました。例えば、人工呼吸器を使っているの、体調が急変した時の対応として、対応してくれる訪問看護師や福祉事業所の確保の問題があります。不安を取り除くために予め探すなどの苦労があったそうです。



ちゅうぶ筋ジス会のメンバーも参加しました。

## 【筋ジス病棟オンライン交流会の感想】

筋ジス病棟オンライン交流会は毎月第3週目に開催されています。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つながることが少ないので貴重な場となりました。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も知ることができました。今後とも参加していろん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。一人暮らしがしたいと思ったときに、病院からすぐに実行するのはむずかしいので、この交流会で一人暮らしをしている人に一人暮らしのやり方などを聞いたりする会です。また、病院から地域で暮らせるように支援しておられます。



# へんしゅうこうき 編集後記

みなさん、こんにちは。大阪は暑い夏が終わったと思ったら急に冬のように寒い日もあります。慌てて上着を出したり衣替えをしました。秋は飽きのこないうちに過ぎ去ってしまったようです。

さて、機関紙ナビゲーションいかがだったでしょうか。今号で第80号になります。僕は第1号から編集にかかわっていませんが、今まで続けて発行できて嬉しいです。100号目指して頑張ります。【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  
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。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…

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「介護してくれませんか？」「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 つ 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