

しょうがいしや 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

ねん がつごう
(2025年11月号)



じりつ みち あん ない
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

● 杉原大地さん自立生活プログラム報告	2
● クリニック調査始めました！第3弾	4
● おすすめのお店紹介します！	6
● 10月 筋ジス病棟オンライン交流会について	7
● 編集後記	8

すぎはらたいち 杉原大地さん自立生活プログラム報告

せいかつかいごあか つうしょ すぎはらたいち じりつせいかつ がつ じっし
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。

すぎはら えぬびーおーほうじん しうがいしゃかつどう あか しゅう かかよ すぎはら
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

せいど べんきょう じりつ ひと はな き き ほう こっぽ
「制度を勉強したり、自立している人のお話しを聞きたい。」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

もりぞのひろし さんか せんかい
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

ぱっすい しようかい
抜粋して紹介します。

すぎはらたいち さい おおさかしひがしみよしくざいじゅう
杉原大地 24歳 大阪市東住吉区在住

かぞく どうきよ
家族と同居

しうがいめい きん がた
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

やましたせいかつし わたし けんり
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、

とうぜん しうがいしゃ たいせつ ことがら たと らく
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「**樂をする権利** (疲れることやしんどいことでも、がんばらなくてはと、やってしまう。)」「**危険をおかす権利** (家族

けんり つか きけん けんり かさく
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

おも じ ふん のうりょく ひく おも など こ けんり しうがい
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

しうがいしゃ かつどう あか かよ
障害者活動センター・赤おにに通われている

とかいなつき さい じたく ほうもん
渡海奈穂さん(50歳)の自宅を訪問させていた

だきました。

とかい はなし いちぶしょうかい
渡海さんとのお話を一部紹介します。

ひとりぐ おし
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

ほう い
方がいいよ。」と言われたのが、きっかけです。

かんけい
Q. ヘルパーとの関係でしんどくなることはありますか?

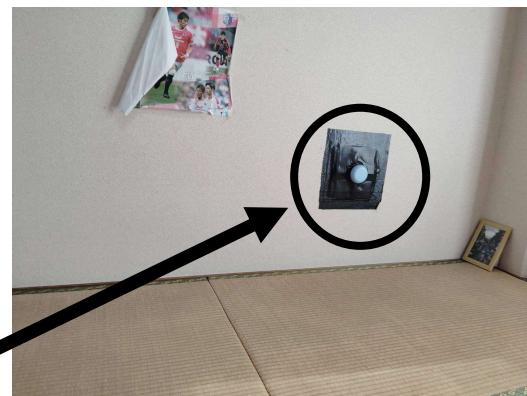
A. 同じ空間に居てるとお互いしんどくなるから部屋を分けるようにしています。



3回目(6月)先輩障害者宅訪問②

じりつせいかつ もりぞのたく ほうもん
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。

もりぞのひろし さい のうせい まひ ちんたい ひとりぐ
森園宙さん(36歳)脳性麻痺 貸賃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ッとしました。」

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、記念撮影をして終りました。

つか
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します。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。

ちょうさはじ 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。 発熱の人が待つ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

い　か　い　ん　い　く　わ　じ　ょ　う　き　よ　う　き
以下、院内など詳しい状況は聞けませんでしたが、基本情報のみ掲載します。石橋眼科、広瀬クリニックと
う　け　つけ　く　る　ま　い　ど　う　で　き　び　ょ　う　い　ん
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。

びょういんめい 病院名	いしбаしがんか 石橋眼科
しんりょうか もく 診療科目	がんか 眼科
じゅうしょ 住所	〒546-0021 大阪市東住吉区照ヶ丘矢田3-4-8
れんらくさき 連絡先	TEL 06-6702-6708
ホームページ	http://ishibashi-eyeclinic.com/
しんりょうじかん 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

びょういんめい 病院名	ひろせ 広瀬クリニック
しんりょうか もく 診療科目	ないか　しょ　う　か　き　な　い　か 内科・消化器内科
じゅうしょ 住所	〒546-0021 大阪市東住吉区照ヶ丘矢田 1-10-8
れんらくさき 連絡先	TEL 06-6703-2558
ホームページ	https://hirosenaika.jimofree.com/
しんりょうじかん 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

みせしょうかい おすすめのお店紹介します！

てう かま 手打ちうどん 釜ひろ

じゅうしょ おおさか ひがしそみよし く やまさか ちようめ
住所: 大阪市東住吉区山坂5丁目2-27 ジョイフル鶴ヶ丘

えいぎょうじかん
営業時間: 9:00~17:00

ていきゅうび かようび だい げつようび
定休日: 火曜日、第3月曜日

でんわばんごう
電話番号: 06-6697-6543



だい てん
大えび天ぷらうどん

こんかい さくら ちか てう かま しょくかい
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。

ちょうさしゃ でんどうくるま
調査者: 電動車いすユーザー(ヘルパーつき)



みせ がいかん
お店の外観



てんない せき せき
店内(カウンター席、テーブル席)

ざせき せき せき
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せます。)



てんない せき
店内(テーブル席)

みせ い ぐち
お店入り口
(幅: 87cm)



てんない くるま たい い い す うご
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。

みせ だんさ いりくち もんだい はい てんない くるま かた たいおう すば
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をしました。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るので、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】

筋ジストロジーの方は、病院で暮らしている方が多いです。一人暮らしを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
関わっていませんが、今まで続けて発行できて嬉しいです。100号を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み

ませんか？
けいさい　　さい　　かくきかく　　と　　あ　　とう
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、各団体にお願いいたします。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ひいたします。

☆私たちの考える「自立」は…

はたらかねかせことみまわ
働いてお金稼ぐ事や身の回

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
たいせつ こと ひと て か き も う ま つた
ようか?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 ま ひとりひとり せいかつ つく じりつ
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」
いろいろ ほうほう てつだ かんが
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。

ちいき しょうがいしゃ じりつ じつけん みちあんない たと かいご
☆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。

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

じゅうしょ おおさかしひがしそみよしくにしいまがわ

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