

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. 82

ねん がつごう  
(2026年4月号)



# ナビゲーション

じりつ みち あんない  
自立への道案内

NAVIGATION

disc

ST

↑ VOL ↓

↑ TUNE ↓

CD

MD

NAVI

TV

1

2

3

4

決定

Disp1 Disp2 Disp3 Disp4 Disp5 Disp6

じりつ じゅんびちゅう  
自立において準備中  
で〜す！！

つるはかつひろ  
ナビスタッフ 鶴羽雄大

## もくじ

- つるはかつひろ じりつ みち  
鶴羽雄大 自立への道 ..... 2
- おすすめのお店紹介します！ ..... 6
- じりつせいかつ みせしょうかい  
自立生活センター・おおさかひがしセミナー参加しました ..... 7
- へんしゅうこうき  
編集後記 ..... 8

# 鶴羽雄大 自立への道

みなさん、こんにちは。今回から始まった「鶴羽雄大 自立への道」

まずは自己紹介から

名前：鶴羽雄大(29歳) 電動車いすユーザー

障害名：筋ジストロフィー(デュシェンヌ型)

このコーナーでは鶴羽が一人暮らしをするまでの様子を連載していく。(一人暮らしをしてからの様子もお伝えする予定！乞うご期待！)

今回は市営住宅当選～生活介護クラン見学までの様子を紹介したい。



## 【自立生活への思い】

親が介護できなくなった場合、実家で暮らせなくなるので筋ジストロフィーで暮らすことへの不安があります。病院で暮らすのは嫌だし、自分らしい生活がしたいと思います。具体的には、自分が思い立った趣味とか習慣を続けたいからです。

## 【大阪市営住宅申し込み】

一人暮らしをするには市営住宅が一番良いと思い、申し込みを始めた。11回市営住宅に申し込んで2025年7月に平野区の市営住宅に当選した。

## 【当選した時の気持ち】

市営住宅の募集があることは、知っていたが、こんなにも単いすユーザー向けの住宅がなかなか当たらないとは思っていませんでした。11回申し込んで、やっと当選しました。このまま当たらんやろと思っていた矢先に当たったので、何かの間違いかと思いましたが、ネットで調べたら自分の番号が本当のことでした。嘘じゃなかった。(笑) いざ当たるとすごく嬉しい反面、不安になりました。その不安というのは、性格上、何事に対しても不安がりで、新しいことに挑戦することが苦手なので、不安になりました。また、普段介護に来てもらっているヘルパーさんだけでは足りないので、新しいヘルパーさんに来てもらう必要があり、その度に研修や介護で伝えることも多々増えるので、気持ちは不安になりました。

しかし、嬉しいこともあります。1つ目は友達を呼んでパーティーができる嬉しさ。2つ目は実家だと親からいろんなこと言われたり制限があるけれど、一人暮らしすることで自分が好きなように生活ができることと、責任が自分にあってどんなことも責任が付きまとうけど、自分らしい生活ができることです。

何より、友達を呼んでワイワイできる、ということが嬉しいです。

## 【市営住宅の鍵の受け取り】

### (経緯)

平野区の市営住宅に当選したのは、2025年7月。その際に家の鍵の受け渡しについては1～2か月後とインターネットに記載があったので、9月か10月ごろ予定とっていました。しかし、いつになっても連絡が来ないので市営住宅内覧の際に、平野住宅管理センター(補修)の担当者に、私から「鍵の受け渡しの時期はいつになるのか」を聞いてみました。部屋の清掃や修繕などをするので1月中旬ごろに鍵の受け渡しになると言われましたが、1月に入っても連絡がありませんでした。ナビのスタッフに相談し、鍵の受け渡し時期が決まらなと、一人暮らしの際に入る介護事業所の見通しが立たないので困ると大阪市役所の市営住宅募集担当(鍵受け渡しの事)に連絡して、結局、当初よりは遅くなりましたが、2月27日(金)に鍵を受け取りました。

### (気持ち)

鍵の受け渡しの行き違いは、凄く私の中で苦しかった出来事でした。市営住宅に住むのも初めてだし、手続き諸々のやり方もわからない状態で、鍵がいつ来るのか分からない、いつ一人暮らしを始めるのかのプレッシャーなどとても苦しかったです。引っ越してから一週間、意外とスムーズに進んだと思っしたのは、いろんな人のサポートのおかげだと思ひます。

## 【市営住宅内覧】



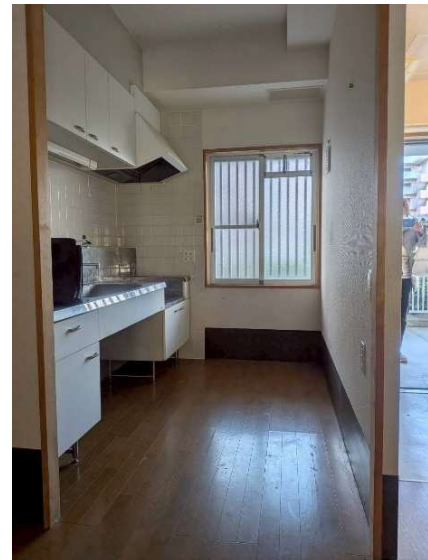
内覧には、平野住宅管理センター、福祉用具取り扱い業者、ナビ当事者スタッフが参加してくれました



トイレの便座の位置変更やリフトが設置できるかどうかなどを確認しました。



ベッドを置く場所なども考えました。



### 【リフト試乗会】 (経緯)

自分自身が安心して生活できるように、そして、介護事業所に安心して介護してもらえるように、リフトを使って入浴やトイレ、ベッド移乗するためのリフト導入を検討しました。





**(気持ち)**

今まで入ってくれている事業所、新しく入ってくれる予定の事業所が参加してくれました。

**「生活介護クラン 見学」**

**(経緯)**

介護時間数が足りないことやリフトの設置に時間がかかることが理由で生活介護クランに通うことになった。

生まれて初めて生活介護に見学に行き、機械浴を見せられました。

週3日通所予定で機械浴メインで入浴することになりました。



# おすすめのお店紹介します！

店名: CAFE 616

住所: 546-0043 大阪市東住吉区駒川3丁目27-19 神田レジデンス 102号

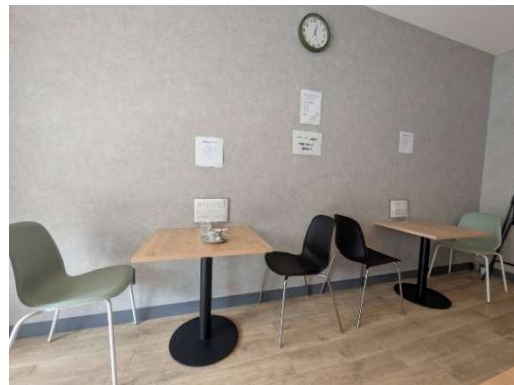
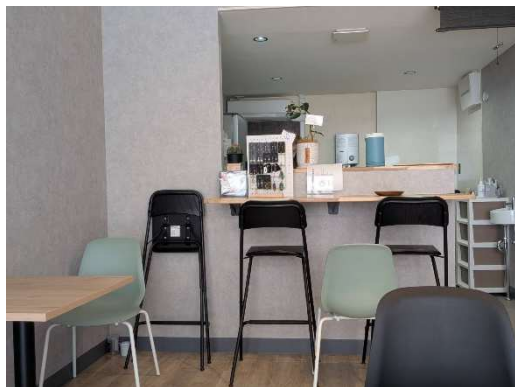
営業時間: 月曜日から日曜日 8:00~17:20

前回まで、鶴羽が行ったお店を紹介させていただきましたが、今回は、久しぶりに山下が紹介したいと思います。駒川商店街の入り口近くCAFE616という喫茶店を紹介します。

ぜひ、みなさんも行ってみてください。

お店は2025年7月にオープンしたそうです。

・入店しようとするとう店員さんが気づいてくれて「車いす押しましょうか？」と声をかけてくれて手伝ってくれました。



カウンター2席と2人掛けのテーブル席が3席、4人掛けのテーブル席1席ありました。店内は広く、車いすの人の利用はありますか？と聞いてみると「車いすの人が3名来られる時もあり、その時は机を繋げて対応させてもらっています。」と店員さんが言っていました。

# 障害者が働くということ

～自立生活センター・おおさかひがし自立セミナーに参加して～

3月27日(金)大阪市東成区を拠点に活動

されている自立生活センター・おおさかひが

しの自立生活セミナーに参加しました。テー

マは「障害者が働くということ」

すごく興味深い内容でした。



## 【講師紹介】

姜 博久さん(NPO法人障害者自立生活センター・スクラム 代表)

1960年 大阪市生野区で生まれる。小中学校は養護学校(現:支援学校)は、高校に入学。関西大学で研究補佐的な仕事のアルバイト。大学卒業後、全障連関西ブロック事務局員として本格的に障害者運動に携わる。2003年 障害者自立生活センター・スクラムを立ち上げる。

北岡賢治さん(NPO法人自立生活センター・おおさかひがし 代表)

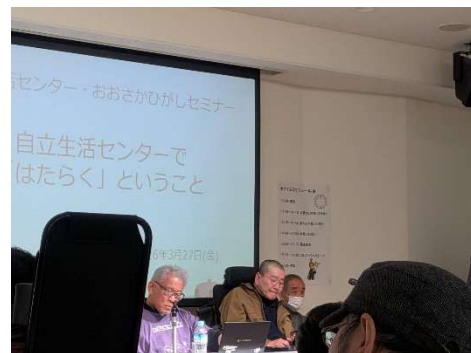
中学、高校、大学、社会人時代はサッカーを経験。その後、就職し様々な仕事をしていたが、2008年に自宅で倒れて救急搬送。2か所の病院に入院し、2013年9月に自立生活センター・おおさかひがしが運営する地域活動支援センター「FOREVRフォーエバーいつまでも」にメンバーとして通所。2015年4月にスタッフとなる。

## 【セミナーに参加した感想】

○北岡さんには東住吉区地域自立支援協議会当事者部会の講師やナビの自立生活プログラムに協力していただきました。おおさかひがしに就職が決まった時、すごく嬉しかったという話を聞き、僕も就職した当時は嬉しかったので共感できるお話でした。

○姜さんは、障害者運動や差別問題全般に関わる活動をしてきた経緯を語ってくれました。ピアカウンセリングの重要性や、当事者同士が互いに支え合うことの意味をお話いただきました。ナビの当事者もスクラムの酒井さんに毎月ピアカンミニ講座をしていただいています

○いろんな方々と関わりを持たせていただいているからこそ自分たちも活動を続けることができているんだと改めて思いました。北岡さんがお話されていた「和」を僕も大切にしていきたいです。



【文責:山下 ぶんせき やました】

