

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. 84
(2026年8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



にほんじりつせいかつ おおやぶみつとし
日本自立生活センターの大藪光俊さんにインタビューさせていただきました。

もくじ

- じりつせいかつ ほうもん
● 自立生活センターを訪問しました！ 2
- みせしょうかい
● おすすめのお店紹介します！ 6
- へんしゅうこうき
● 編集後記 8

自立生活センターを訪問しました！

～～日本自立生活センター（J C I L） 大藪光俊さんにインタビュー～～

こんにちは。自立生活センター・ナビの鶴羽です。今回は、京都市で活動されている日本自立生活センター（以下：J C I L）の大藪光俊さんに就業支援制度の使いやすさや使いにくさなどを中心にお話を伺いました。

プロフィール

名前：大藪 光俊
年齢：32歳

障害名：脊髄性筋萎縮症（SMA）
趣味：映画鑑賞



○就業支援制度のことをお聞きする前に、少し大藪さんのことを教えてください。まず、障害名を教えてください。

脊髄性筋萎縮症（SMA）という先天性の障害です。ずっと車いす生活です。

○一人暮らしして何年目ですか？

6年が経ちました。大学の頃に、実は半年間一人暮らしをしたんです。その頃はまだ、自立生活センターのことも何も知らずに一人暮らしをしていました。J C I Lに出会ったのも6年前です。

○介護時間数は何時間ですか？

重度訪問介護で24時間ヘルパーを利用していて介護の支給決定は763時間決定されています。（入浴1日2人介助）

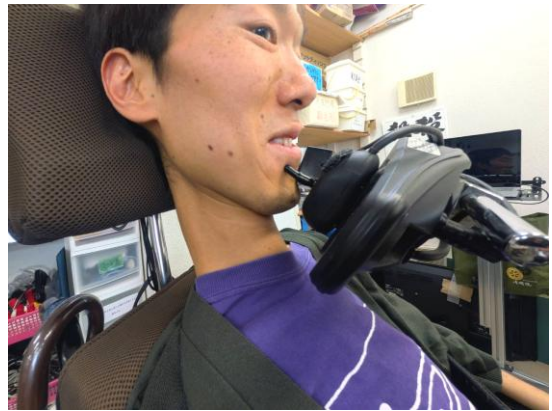
最近、希望の時間数を要望してもなかなか希望通りにはいかないと聞いています。ちなみに京都市の最高時間数は、直接、知っている訳じゃないですけど、多分、ALSの方だと1,000時間を超えてるじゃないかなと思います。J C I Lだと岡山さんもかなり多い感じですかね。

○一人暮らしをする中で工夫していることを教えてください。

どうしても、自分が言いにくい所や見えにくい所など、ある種ちょっと任せざるを得ないところもあったりして。台所周りがどんどん乱れてみたいなのがあるのですが、だから、なるべく場所を決めておいて定位置を決めておいて、基本的にはそこにまた戻してもらいたいな工夫というか、自分もそこに覚えやすいところにやって、コレはココって決めちゃってというのを意識してやっているつもりではないんですけど、それでもだんだん乱れていきますね。

○ヘルパーと関わる中で気をつけていることはありますか？

例えば、伝えにくい事に対して、それはやめてほしいとか、やってほしくない事があった時に、性格的にド直球で「やめてください！」って言えないタイプなんです。そういう時にヘルパーの使い方の工夫じゃないけど、次からこうしてもらえませんかみたいなね。次からでいいかなという感じで変更を求めてみるみたいな事とか、たまにしていますね。僕の場合は、多分、自分の中でこれくらい、いいやと思えるところと、やっぱこれはちょっと困るなというところがあります。ご愛敬程度で流す事もあるんですけど、これが続くと困るなということについては、やっぱり伝えるしかないですね。伝え方とかは結局、人それぞれなんだと思います。



大藪さんは顎を使って電動車いすを操作されています。

では、ここからは就業支援についてお話を伺っていきたいと思います。

○就業支援を使ってどんな仕事をしていますか？

相談支援の仕事を本格的にやり始めたのは、去年の夏からです。相談支援の仕事の他には、筋ジス病棟オンライン交流会や地域移行支援にも関わっています。相談支援の業務としては、そこまでそんなめっちゃ忙しいわけではないです。ケースは1件持っています。

○就業支援制度は、利用を始めたのはいつですか？

重度障害者等就労支援特別事業を使い始めたのは、僕は去年の春からです。僕が住んでるのが向日市という京都市の隣の市なんです。向日市は、この事業を全然やってなかったんですね。京都市の方では2021年ぐらいから始まったんですけど、同時期ぐらいから向日市にも要望はしてて、事業を始めてほしいと、ずっと働きかけてきたんですけど、全然話は進まず、平行線でやっと去年の春から始めてくれました。だから、本当はもっと早くから使いたかったです。就業支援に関しては、やっぱりなかなか利用者が他にいないってようなことがあって、確かに向日市内では今、就業支援を使ってるのは僕だけなんです。他団体との連携を、なかなか取りにくかったり、向日市の親の会の団体の方が強くて、当事者団体は、まあ本当に向日市にはないっていう感じそんな状態で、向日市内での情報共有とか連携っていうのはなかなか難しかったですけど、向日市、長岡京市、大山崎町が合同で開催している自立支援協議会が設置されました。協議会に僕が当事者委員として入っているんで、そこで制度の必要性を訴えつつ、役所の障害支援課の課長とは、毎年、毎年話し合いをしました。この制度がないと働けませんからね。前まではずっと、J C I Lの介護派遣事業所が僕が働いている間の介護者への給料は全部負担してくれていました。重度訪問介護が就業には使えないからかといってボランティアで働いてもらうわけにはいかないから。

今は、向日市で就業支援の事業が始まってからは、向日市と独立行政法人高齢・障害・求職者



雇用支援機構（略称：J E E D（ジード））から出てる状態です。向日市は、なるべく減らしてほしいとめっちゃくちや圧をかけてくるので、結局、今は、職場介助に80時間ぐらい使ってるんですけど、20時間ぐらいが向日市で、残り60時間ぐらいはJ E E Dの方に請求をかけている状態になっていて、行政が渋っている感じになってますね。

○就業支援で使いにくいところや使いやすいと思うことを教えてください。

良かったことは、やっぱりJ C I Lの負担が、かなり減ったっていうところですね。自分が働くということは、その分、J C I Lに、お金払わせているみたいな。そういう気持ちもあったので、結構プレッシャーじゃないですけど、やっぱり頑張らないとな。と思うことはありました。今もその気持ちはあります（笑）課題については、いろいろあるなと思っています。一つは、重度訪問介護の事業所と就業支援の事業所が異なる場合です。僕の場合は、介助をほとんどJ C I Lの介護派遣を使っているから、大丈夫なんですけど、例えば同じJ C I Lで働いている当事者スタッフは結構、（就業支援をしていない）他事業所の重度訪問介護を利用している人が多いんです。そうになると、いろいろ急に仕事が入ったりして、重度訪問介護のヘルパーの時間帯に仕事をしなといけない時には、請求できないということが課題だと思います。

○職場での介助者への指示出しや、仕事中に介助がいて良かったことについて

自分のパソコンで作業していることが割と多いので、オンとオフの切り替えじゃないけど、仕事じゃない時間帯では結構ラフに喋ったりしますね。普段からの人間関係というか、どうしても喋っていることが多いので、いろいろな話をしながらお互いの関係を作っていくみたいなのが僕はうまくいってると思います。あまりにも関係性が近づきすぎるのもやっぱり良くないと思って、友達みたいになったりしたらおかしいと思うし。難しいですけど、気まずかったりとかもしますね。その距離感は図りながらやっているとあります。仕事に職場介助者がいてくれてこそ、仕事が出来ているということは間違いないので、やっぱり制度が使えるようになってよかったと本当に思いますね。ちょっと疲れたら休憩もできるし身体の体勢も直してくれま。それは職場介助者があってこそだと思います。



~~~~~  
大藪さんのお話を聞いて、障害者も健常者と同じように仕事が出来ようになってきたんだと改めて実感しました。考えてみたら当たり前のことで、今まで出来てこなかったのが不思議なくらい。まだまだ制度が整っていなかったり、地域間格差があるかもしれませんが、どんどん制度を活用していかないと「もうこの制度要らないんだな。」と行政が勘違いしてしまう可能性があるように思いました。みなさんの周りでも「この制度使えるよ。」などお互い情報共有していきながら、よりよい制度を全国のみなさんと作ることができたら良いなと思いました。（山下）

# おすすめのお店を紹介します！

店名: 桜珈琲 長居公園店

住所: 〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-1

営業時間: 8:00~22:00 (L.O.21:30)

※屋外テイクアウト売り場10:00~18:00 まで

年末年始は時短営業

定休日: 年中無休(元日のみ休み)

電話番号: 06-6654-3940

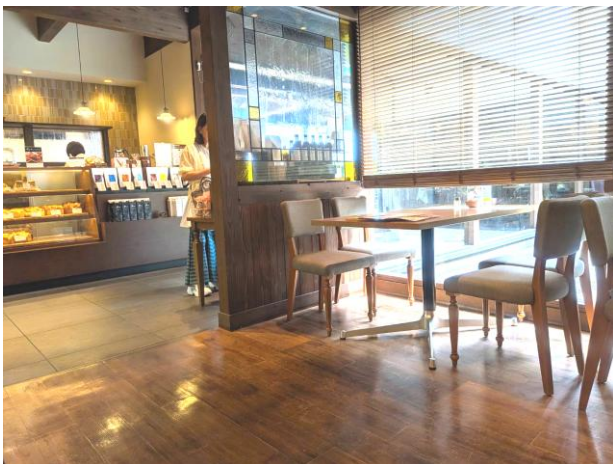
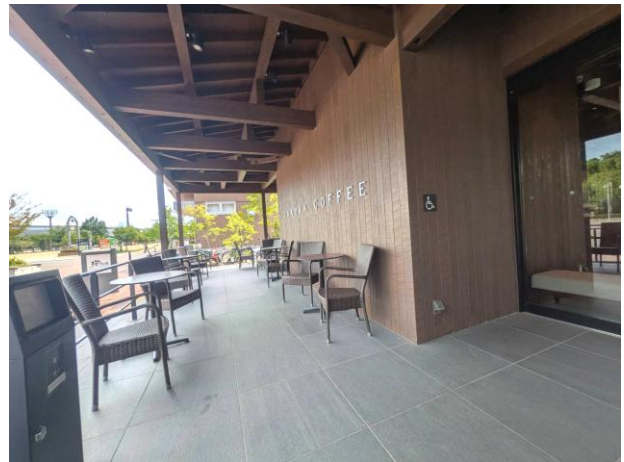


今回は大阪市東住吉区にある桜珈琲 長居公園店を紹介します。今年の春に来店した時は日曜日ということもあり満席でした。すごく人気のあるお店です。いろんな場所に店舗があります。僕の実家(大阪府岸和田市)の近くにもあります。今回は食べていませんが、食パンもいろんな種類があって美味しいです。おすすめです。調査をした時は、朝早い時間だったということもあり比較的、お店は空いていました。ラッキーでした。





入り口には幅の広いスロープもあり車いすなどがユーザーが通りやすいようになっています。また、点字ブロックも敷かれていました。



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。

近くには長居植物園や大阪市長居障がい者スポーツセンターもあります。お花を観た帰りやスポーツした後に、みなさんも、ぜひ桜珈琲 長居公園店へ行ってみてください。

(文責) 山下

