

NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

STEPっ子パラダイス

all for ワ
ダフォー!!

えぬびーおー
ほうじん
すてっぶえどがわ
かいほう
すてっこ
ぱらだいす
おーるんおわんだふおー!!

ねん がつごう
2003年9月号



はじめに

くがつ
九月ですよ。あまりあきかん
秋って感じがしませんね。って言うか今年のことしなつなん
の夏は何だっ
たんだ。俺のおれなつおも
の夏の思い出、そうですね。にほんしつどなめ
日本の湿度をナメまくってコートにかび
ができてしまった、除湿機を買おうと思おれ
ったこと、か。ああせつむな
あせつむな
も空しい俺
の夏。なつしかたな
仕方無く髪のかみけき
の毛を切る毎まいにち
日が続つづ
きました。そしていま
今は二十四年
間
あこが
憧れつづ
続けたもひかん
モヒカン(うそ
嘘、おも
思いつきでやりました)。なに
何をするにしても自分
がす
好きでやってるときまわ
時は周りがなん
何と言おうと楽しいものです。な
な～んておも
思っていたら
季節なな
んてどうでもよ
くなってきた俺
でした。おれ
因みに我が家には
まだ除湿機
はあ
ありません。なん
何だかんだい
言っておれ
って結局おれ
季節に関かんけい
係無く生きてい
行く俺でした。
みな
皆さんもきせつ
季節に関かんけい
係無くしあわ
幸せあ
せで有りませ
う
様。そんなわけ
でSTEP
会報第二号、
すてっぶかいほう
だいにござ
います。



きりんふくしざいだんじよせいきんじぎょう
リン福祉財団助成金事業

へいせい ねんど だいいっかいびあ かうんせりんぐせみなー お
平成15年度 第一回ピア・カウンセリングセミナーを終えて

ぴあ かうんせりんぐたんとう よしもとりゅうじ
ピア・カウンセリング担当 良元 竜次

がつみつか にち ぴあ かうんせりんぐせみなー かいさい
8月3日(日)「ピア・カウンセリングセミナー」を開催しました。
わたくしども すてつぷ せつりつご はじ こungskai ぴあ かうんせりんぐ
私共、STEPえどがわが設立後、初めての公開ピア・カウンセリングでし
た。じりつせいかつせんたー おも じぎょう ひと い こと われわれすたっふ
た。自立生活センターの主な事業の一つと言う事もあったか、我々スタッフは、
しんばい きんちょう いちにち きも ふ と ほ ど お きょうと
心配と緊張の一日でした。しかし、そんな気持ちも吹き飛ばす程、遠くは京都
からと、30名以上の参加者でした。その人数からも、ピア・カウンセリングが
ちゅうもく どうじ しょうがいとうじしゃ ひつよう こと あらた
注目されてると同時に、障害当事者にとって必要とされている事を改めて
じっかん こんかい こうざ せみなー かいさい つうじょう
実感させられた。今回は、講座ではなく、セミナーとして開催をしました。通常、
ぴあ かうんせりんぐ ふくすう おな はいけい も なかまどうし おこな
ピア・カウンセリングは複数であっても、同じ背景を持つ仲間同士で行われる
が、セミナーと言うのは、当事者以外の人達にも体験してもらい、理解を深め
てもらう事を趣旨としている。ただ日頃、介助スタッフとして関わってくれて
いるSTEPのスタッフ、ヘルパーも含め、その他の当事者の方の中でも、こ
の日初めてピアカンに触れる方が多く、どこまで理解を深めてもらえるだろう
か?と言う不安と、でも精一杯伝えたいという気持ちでいっぱいでした。しか
し、最後に記入頂いたアンケートにもあったが、とても関心を持ったり、
ぴあかん いみし たいせつ じっかん こえ しんばい うらはら
ピアカンの意味を知り大切さを実感できたという声もあり、心配とは裏腹に、
たいけん すこ りかい いただ かん
体験することによって少しは理解して頂けたのではないかと感じています。



ただ、ここ江戸川区を含む東部地区では、まだまだピア・カウンセリングという言葉も聞いたことがなく、認知度も低く、違った認識をされてるという声も耳にすることがあります。それを変えて、伝えていくことが我々「自立生活センターSTEPえどがわ」の一番の目標であり、大事な役目であると考えています。

最後に、ご参加下さった皆様とリーダー・サブリーダーを務めてくださったHANDS世田谷の今井志朗さんと現在はフリーでご活躍の木村直美さんに深くお礼申し上げます

8月からアルバイトで働いてくれる鈴木さんを紹介します。

楽しいSTEPえどがわと僕の日常生活話第1話

僕が仕事に、来る日は火曜と木曜に、STEPえどがわに、来ています。事務での仕事は、僕は電話番号とパソコンを、練習しています。もう少しおぼえてパソコンうまくなりたいです。僕の休みは家でモーニング娘。のCDやDVDを、見たり聞いたりやっています。後は、毎週金曜に、家の近くの支援ハウスに、通っています。とても、楽しい所です。女の先生がたも、みんなきれいなひとキレイな人です。とってもうれしいです。

僕の誕生日は、昭和49/5/8です。おぼえてね。

鈴木まさのり
鈴木正典より





のーまらいぜーしょん のぞ
ーマライゼーションを望むなら



いまむら のぼる
今村 登

確か7月だったか、わかりにくい外来語の言い換え語というのが新聞に載っていた。我々もよく口にする「ノーマライゼーション」もそのひとつとして挙げられており、言い換え語として、「等生化」または「福祉環境作り」と提案されていた。そもそもの意味は、『障害のある人も、一般社会で等しく普通に生活できるようにすること』であり、新聞の解説にも次のように載っていた。

「ノーマライゼーション」は、これまでの福祉が、障害者を一般社会から引き離して、特別扱いする方向に進みがちであったのに対して、すべての人が、同じ人として普通に生活を送る機会を与えられるべきであるという、新しい福祉の考え方を提唱する語である。また、この考え方にもとづいて、実際に福祉環境をきめ細かく整備していこうとする運動にも使われている。

「ノーマライゼーション」・・・我々障害者は、結構この言葉を口にし、私自身も行政交渉などの際、頻繁にノーマライゼーションの理念を引用している。この「障害のある人も、一般社会で等しく普通に生活できるようにすること」という理念は、もっともっと追求し実現したいと切に願う。しかしその一方で、この理念を声高に主張する我々障害者の側に、それが実現された 暁に訪れる現状の既得権（年金や手当など）の放棄の覚悟がどこまでできているのかと疑問視してしまうことも多々ある。この事は、自分自身も含めて日々問い続けねばいけないと、最近よく思う。

どういうことか？これを考えるには、ノーマライゼーション（等生化）の実現した社会とは一体どういう社会になることか？この視点で想像してみると分かり易いと思う。例えば就学・就労の機会（チャンス）が平等になる。これは今までは障害を理由に断られてきたり、なかなか受け入れてもらえなかったりしたことが一切なくなるということであり、さらに、純粋に能力や人格などで社会に打って出ていかねばならないということであり、それはすなわち、年金や手当など障害者故のある種の保護・保障された現行制度から脱却すべき社会になるということである。

とはいえ、手足の動かせない四肢麻痺者に肉体労働を求めても無理な話であ

るように、障害の程度や種別によっては職業の選択の自由に制限が生じるのはやむを得ない職種もある。そうした点を考えると、いくらノーマライゼーションの考えが浸透し機会均等が成されたとしても、障害年金や手当などを一律に全部なくすというのも極端すぎるだろうが、このまま保障され続けたり、ましてノーマライゼーション社会の実現を訴えながら、保障も上げてくれというのもどうかと思うのである。

「働かざる者、食うべからず」という言葉の是非を問う声を障害者の間で聞くことがあるが、私は、基本はやはり「働かざる者、食うべからず」でいいと思う。しかし、重度な障害の為に、いくら機会均等になったとしても、健全者と同じような活動量や質を担うことが困難な障害者は、依然として存在すると思う。そのように「働けざる者」に対してまで「働けざる者、食うべからず」というのは心無い社会だと思うし、私もそんな社会には反対である。それより問題は、働こうと思えば働ける、ちょっと頑張れば働ける、もうちょっと頑張れば働けるであろうレベルでありながら、「現行の社会保障じゃやってけねえ…」と文句言いながら、結局は真剣に働こうとしていない障害者が、「働かざる者、食うべからず」を、障害を理由に否定してしまうことだ。そういう障害者が、いくら「ノーマライゼーション社会の追及と実現を！」って訴えたって相手にされないのは当たり前。すでに普段の姿勢で自らのノーマライゼーションを否定しているのだから。

社会の仕組みを変えるには、それなりの手順と段階を踏んで、世論の動きをしっかりと見極め、世論とリンク、もしくはシンクロしていく必要があるだろう。だから私はSTEPえどがわの目指す活動は、単に障害者のことだけを考えたものではなく、地域社会に貢献できる活動を目指すべきと考えている（まだ全然貢献できてはいないが…）。それには、地道であるが、まずは障害者である自分自身がノーマライゼーション社会の実現した暁を想像し、覚悟した上で、普段の取り組む姿勢・態度で理解を求めていくように心がけたい。四十路を来年に控え、そんなことを思う今日この頃である。



んちれーたーこうしゅうかい さんか
ンチレーター講習会に参加して



まるた きみえ
丸田 君枝

さ がつ にち もく べんちれーたーこうしゅうかい さんか こうし
去る7月31日(木)、ベンチレーター講習会に参加しました。講師は、
べんちれーたーしゅうしゃねつとわーく さとう はなだ
ベンチレーター使用者ネットワーク(JVUN)の佐藤きみよさんと花田さん。
ほっかいどう ひこうき さつぽろ どうきょうかん まんえん
北海道から飛行機で、札幌⇄東京間を16万円ほどかけてこられたことにまず
おどろ
驚きました。

こうえんかい さとう はなだ じっさい せいかつ うつ すらいど
講演会では、佐藤さん、花田さんの実際の生活ぶりを映したスライドや
べんちれーたー などの こま せつめい じつぶつ かふつき かにゅーれ
ベンチレーターなどの細かい説明、実物のカフ付カニューレや
あんびゅーぼくく など ふだん べんちれーたー しょう ひとたち にちじょうてき
アンビューバックなど普段ベンチレーターを使用している人達には日常的な
ものを手にとって見させてもらい、その使用目的や利便性に関心を覚え、とて
も興味湧いた講演会でした。とてもじゃないけど、2時間30分では足りな
いという感じ、あつという間(かん)に有意義な時間は過ぎてしまいました。

とく いんしょう のこ きかんせつかい いちぶ れい のぞ こえ だ
特に印象に残ったことは、気管切開をしても、一部の例を除けば、声を出し
て話すことができるということでした。私は筋ジスですが、やはり気管切開を
はな で き わたし きんじす きかんせつかい
すると声が出せなくなるという認識がありました。そう思っている人は少なく
ないと思います。そして、気管切開は決して『最後の手段』ではないというこ
と。どうしようもなくなってから決断するよりも体力があるうちから決断し
じぶん あ かた み ほう じぶん じんせい おく
自分に合ったやり方を見つけた方が、より自分らしい人生を送れるということ
を おふたり とお じっかん で き め わる ひと
お二人を通して実感することが出来ました。「目が悪い人がめがねをかけて
べんり せいかつ い ことば こころ のこ
便利になり、生活がしやすくなるのと同じ。」という言葉がとても心に残って
います。

すこ よく い きかんせつかい べんちれーたー と い こと
ただ、少し欲を言えば、気管切開やベンチレーターを取り入れようとする事は
たぶんだいたい ひと しんたい せいしんてき ていこう じゅよう
多分大体の人が、身体よりも精神的に抵抗があったり、なかなか受容できな
かったりすると思います。そういう時の本人、そして家族を含めた周囲の人達の
おも とき ほんにん かぞく ふく しゅうい ひとたち
葛藤、どう対処したか等、精神的ケアのお話 もじっくり聞ければなあと思いま
した。

いま べんちれーたー ふか かか
今まで、ベンチレーターについてそれほど深く関わったこともなかったけど、
こうしゅうかい さんか べんちれーたー あつか かつ ふく ほんにん かか も
この講習会に参加して、ベンチレーターの扱い方も含め、本人も関わりを持つ
ひとたち いりょうけんしゅう う いりょうてきけあ で き
人達もきちんと医療研修を受け、医療的ケアを出来るようになれば、



ベンチレーター使用者の在宅生活も全く無理な話ではないということ
を再認識できました。

これからベンチレーターを使おうと思ってる人、使い始めたばかりの人の不安
に思う気持ちを少しでも解消して、より自分らしい生き方を見つけて行ける様
に、まだまだ勉強不足ですが自分自身の事も含め、一緒に考えて行きたいと思
います。



STEPえどがわ 新スタッフ紹介



7月から新たなSTEPのスタッフの一員として働いてる職員の紹介を
します。他のスタッフ同様これからも宜しくお願いします。



井家上 裕
いけがみ ゆたか



ちーふへるば
チーフヘルパー

平成15年7月から社員になりました。マンモスうれPです。
前にパソコン関係の仕事をしていたのでそれを活かせればと思
っています。「健全者よりも障害者のほうがパソコンを必要としてるんだよ。」という良元
理事長からのお言葉が僕をやる気にさせたとかさせないとか。

これから一生懸命がんばって皆さんのお役に立てるよう日々精進しより
良い環境を作る為に努力を惜しまずあらゆる困難に立ち向かう強い意志を
養っていくとともに……(以下省略)

宜しくお願いします。

路上☆裕の「Rock! しょうぜ!!!」

いけがみ☆ゆたかの「ろっくしょうぜ!!!」

僕にとってロックな生き方をしている人はとてもカッコいい存在だ。簡単に言うと自分の信念を貫き通す人の事だ。普通は「ロックな生き方をしている人は？」と聞かれたら矢沢栄吉大先生あたりを思い浮かべる人も多いだろう。でもロックな生き方をしている人は身近にも沢山いるのだ。例えばSTEPのヘルパー井口君は僕に言わせればかなりロックだ。ある日、井口君がこんな事を言っていた。

「蟬って昆虫って言うより動物って感じだよなー」

いや虫だからっ!!!

昆虫と動物の定義を変えちゃうあたり凄まじくロック魂を感じた。その話を聞いていたヘルパーの星野さんもかなりロックだ。

「分かる気がするーっ!!!」って相槌を打っていた。

話は変わるが「言語障害があっても歌手になりたいと思っている人がいる。」という話を理事長の良元さんから聞いた事がある。この時はホントにロックを感じた。ハンデなんか気にせずやりたい事をやる。まさにロックだ。今更ながら井口君なんかにロックを感じたのがとても恥ずかしい。“やりたいと思った事は何でも挑戦していこう”という気持ちは常に僕にもあるのだが、実際は諦めてしまう事も多い。「年齢的に厳しい」とか「金銭的に厳しい」とか「経験が足りない」とか……。ハンデが少しでもあると自信が揺らぎ諦めがちになる。結局、可能性が少ないと思ったらやりたい事にも手を出せなくなるのだ。失敗を恐れないビッグな男になりたいもんだぜコンチクショー!!!

そういえば「ロックな生き方」と「STEPの理念」は共通する点が多い気がする。僕がSTEPのヘルパーとして働く理由はここら辺にあるのかもしれない。

おっ、かなり話がまとまった気がする。俺って文才あるかもっ!

最初に井口君の事なんか書かなきゃ良かった。

井口君ごときにロックを感じたのがとても悔やまれる。





ひと ひと ひと
あんな人、こんな人、どんな人？

ある日、理事長と私とそれぞれのヘルパー男女一人づつでおしゃべりしてた
 時の事。「ピンポン」インターホンがなりました。すると私のヘルパーさ
 んFさんが「はあーい、私出まあーす」と言って立ち上がり、テーブル沿い
 に駆け出しました。その瞬間、「キャアアアー!!!」と言う悲鳴とともに、
 「バタン! ドンッ!!!」・・・なんとも表現しにくい擬音がし、すさまじい勢い
 でFさんの姿も私の視界から消えてしまったのです! みんなして何が
 起こったのかわからずにいると、「いったあーい!」と言う声が。。どうやら
 勢いあまって、滑ってしまったようです。「だ、大丈夫?!」あまりにもスゴイ
 物音で、笑うに笑えず、私たちは一瞬、凍りついてしまったのでした。でも
 その後、起き上がってきたFさんを見てほっと一安心・・・と大爆笑!!
 いつも落ち着きがあるようで無いFさん、そんなFさんが提供してくれる
 数あるネタ? はいつも愉快で楽しく、周りを明るくしてくれますが、この事件だ
 けは、一瞬冷や汗モノでした。でもやっぱり、あのスッ転び方はFさんだから
 こそ出来る才能です。。ん? これって、褒めてない?! (爆)

りようしゃ まる おも ところ
利用者MARUちゃんのちょっと思うところ

ヘルパーって何でしょう? 利用者って? 友達って何? ヘルパーと利用者って、
 どんな関係?...

私は、仕事としての契約関係だけでなく、友達として、時には恋愛関係だ
 って、有ってもおかしくないし、大いに結構だと思えます。だけど私は、そう
 いう関係を持つことがとても怖いと思っています。なぜなら、その時はお互い楽
 しくお出掛けしても、あとで問題が出てくるのが良くあるからです。例えば、
 どちらからともなく「行こうか?」「じゃ、行こう!」となった時、そこでもう仕事
 ではなく、友達関係が成立しているはず。だから、お互い行きたい所へ行
 ってバカ話をして、対等に楽しんで気分良く帰ってきます。・・・のはずですが、

NURSE いちかわのヘルスコーナー

いちかわ ひろみ
市川 寛美

こんかい けんこう みなもと しょく
今回は健康の源、食について。

いしょくどうげん ことば しょく せいぶつ い うえ か
医食同源という言葉もあるほど、食は生物が生きていく上で欠かせないもの
です。えいよう ばらん すよ た こと たいせつ ついたち ひんもくと
栄養のバランス良くなんでも食べる事が大切です。一日30品目摂ること
を目標にすると良いとも言われています。そんな事はあらためて話をする
までもないことですので更に食の内容について少しお話したいと思います。
げんだい ばいおてくのろじー はったつ りゅうつう はったつ
現代、バイオテクノロジーの発達、そして流通の発達により、いつでもどんな
しょくざい て はい しょん しょくざい しょん よ
食材でも手に入るようになっていて「旬」というものが良くわからなくなり
つつあります。でも、その土地の旬の食材を食べると言う事は体にはとても
たいせつ たと なんごく くだもの なつやさい からだ ひ こうか
大切なことなのです。例えば南国の果物、夏野菜などは体を冷やす効果があり
ます。なつ あつ とき びたみん すいぶん せつしゅ からだ
夏の暑い時にはビタミンCや水分の摂取のため、そしてほてった体を
ひ こうかてき ぎやく さむ ころ ひか
冷やすために効果的ですが逆に寒くなってきた頃には控えめにしたほうが
よいのです。しょくよく あき い あつ しょくよく お なつ す
「食欲の秋」と言いますが暑さで食欲の落ちる夏が過ぎてようや
くしょく すず 進むようになるという事ももちろんですが、おお どうぶつ どうみん
食が進むようになるという事ももちろんですが、多くの動物たちが冬眠に
はい そな じゅうぶんえいよう と こと ほんのう し にんげん
入るのに備えて充分栄養を摂るという事を本能で知っているように、人間にも
やせい さいえぬえー きおく たし さむ すこ
「野生のDNA」に記憶されているのかもしれませんが、確かに、寒さに少しで
もた えられるよう適度な皮下脂肪を蓄える事は必要な事です。(・・・といっ
ても今は、いま だんぼう じゅうぶん ひつよう
暖房が充分きいているのでその必要はないかもしれませんが) こう
して考えると自然のサイクルって本当に不思議です。なつ えんてん あき
夏の炎天で秋にはたくさ
んのしょくもつ みの ふゆ く まえ たくわ とち どうぶつ
ん食物が実り、それを冬が来る前にしっかり蓄える。その土地で動物が
生きていくためにそのとき、ひつよう しょくざい かみさま おくもの とち
に必要の食材が、神様からの贈り物のようにその土地
にあるのです。

にほん きこう へんか とくは むかし たいせつ
日本は気候の変化に富んだ国です。そして昔からそれをととても大切にする
ぶんか わたし わ す なに りゆう
文化があります。(それが私が「和もの」が好きな、何よりの理由なのです)
そんな日本で生活する私達なのですからもっともっとしょくぶんか なか きせつ
そんな日本で生活する私達なのですからもっともっと食文化の中にも季節を
かん おも しょくよく あき た げんき
感じていたいと思います。食欲の秋、おいしいものをいっぱい食べて元気にい
たいものです。



夢

ゆめじりつせいかつ
の自立生活

なみき としえ
並木 利恵



はじめまして、並木利恵と申します。どうぞよろしくお願ひします。
私が、初めてSTEPの皆さんと出会ったのは「やまびこ」という回覧に、
障害者の無料相談を実施しているという記事を見て、ボランティアのことで
お聞きしたいことがあり、瑞江の東部フレンドホールに、母と一緒に足を運んだ
のがきっかけでした。

その際に、私はボランティアの探し方や「一人暮らしをしてみたい！」など
と、漠然とした思いを話しました。するとSTEPの皆さんは真剣に話を
聴いてくれて、ボランティアの探し方については「これからは、きちんとお金を
払えば、仕事としてやってくれるホームヘルパーさんがいるよ」ということを
教えてくれました。また一人暮らしについては「今すぐやるのは難しいだろ
うから、僕らと一緒に時間をかけてやれる方法を考えていこうよ」ということ
でした。それから何回かSTEPの皆さんとお会いするようになり、四月から
はSTEPの利用者として、週一回事務所で活動することになりました。

私は、パソコンの使い方を習ったり、一人暮らしをするための準備をしてい
ます。具体的には、電動車椅子でスーパーに買い物に行ったり、実際に
マンションの物件を見に行ったり、家賃や光熱費の話をするなど、今までの
生活にはなかった新しい経験を沢山させてもらっています。
有り難うございました。まだまだ未熟者で、STEPの皆さんに教えてもら
うことばかりですが、若いうちに一度は実家を離れて、一人暮らしを体験してみ
たいなと思っています。自分でどこまで自立できるか試してみたいのです。

それでは、これからもSTEPの利用者&一人の仲間として、どうぞ末永く
お付き合いして下さいね！！よろしくお願ひいたします。



夢

ゆめじりつせいかつ
の自立生活

なみき としえ
並木 利恵



はじめまして、並木利恵と申します。どうぞよろしくお願ひします。
私が、初めてSTEPの皆さんと出会ったのは「やまびこ」という回覧に、
障害者の無料相談を実施しているという記事を見て、ボランティアのことで
お聞きしたいことがあり、瑞江の東部フレンドホールに、母と一緒に足を運んだ
のがきっかけでした。

その際に、私はボランティアの探し方や「一人暮らしをしてみたい！」など
と、漠然とした思いを話しました。するとSTEPの皆さんは真剣に話を
聴いてくれて、ボランティアの探し方については「これからは、きちんとお金を
払えば、仕事としてやってくれるホームヘルパーさんがいるよ」ということを
教えてくれました。また一人暮らしについては「今すぐやるのは難しいだろ
うから、僕らと一緒に時間をかけてやれる方法を考えていこうよ」ということ
でした。それから何回かSTEPの皆さんとお会いするようになり、四月から
はSTEPの利用者として、週一回事務所で活動することになりました。

私は、パソコンの使い方を習ったり、一人暮らしをするための準備をしてい
ます。具体的には、電動車椅子でスーパーに買い物に行ったり、実際に
マンションの物件を見に行ったり、家賃や光熱費の話をするなど、今までの
生活にはなかった新しい経験を沢山させてもらっています。
有り難うございました。まだまだ未熟者で、STEPの皆さんに教えてもら
うことばかりですが、若いうちに一度は実家を離れて、一人暮らしを体験してみ
たいなと思っています。自分でどこまで自立できるか試してみたいのです。

それでは、これからもSTEPの利用者&一人の仲間として、どうぞ末永く
お付き合いして下さいね！！よろしくお願ひいたします。

美^{びよう}容^{よう}について

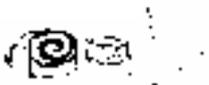
ほしのみずか
星野瑞佳

そろそろ夏の疲れがお肌^{おみ}に表^{あらわ}れてくる時期^{じき}かと思^{おも}います。きちんとしたケア^{けあ}をしていないと、様々な^{さまざま}トラブル^{とらぶる}へ繋^{つな}がってきます。紫外線^{しがいせん}を浴^あびたお肌^{おみ}は、とても乾燥^{かんそう}して傷^{きず}付^ついています。乾燥^{かんそう}することでお肌^{おみ}にはしみ、しわ、くすみ、にきび、などといったトラブル^{とらぶる}が現^{あらわ}れてきます。そのため、特に大切^{とくたいせつ}なケア^{けあ}といえ^いば保湿^{ほしつ}です。しかしただ保湿^{ほしつ}をすれば良^よいかと言^いうと、そうとも限^{かぎ}りません。ただ正しい洗^{せん}顔^{がん}でしっかりとお肌^{おみ}の汚^{よご}れが落^おちていないと、せ^せっかくの保湿^{ほしつ}の効^{こう}果^かも半減^{はんげん}してしまいます。洗^{せん}顔^{がん}フォームはとにかく泡^{あわ}立^たてる事^{こと}。よく泡^{あわ}立^たてたきめ細^{こま}かい泡^{あわ}で洗^{あら}うと毛^け穴^{あな}に浸^{しん}透^{とう}し汚^{よご}れも落^おちるし、泡^{あわ}のクッショ^{くっしょん}ンでお肌^{おみ}も傷^{きず}付^つけません。そこで私^{わたし}がお勧^{すす}めしたいのが 100円^{えん}シヨッ^{しょっ}プで売^うっている泡^{あわ}立^たちネッ^ねツです。これを使^{つか}うと簡単^{かんたん}にきめ細^{こま}かい泡^{あわ}が作^{つく}れちゃいます。洗^{せん}顔^{がん}フォームも小^こ指^{ゆび}の爪^{つめ}位^{ぐらい}の量^{りょう}で十分^{じゅうぶん}な泡^{あわ}が出来るので、洗^{せん}顔^{がん}フォームの減^へりも少^{すく}なくて済^すみます。なんて素^{すて}敵^{てき}。洗^{せん}顔^{がん}後^ごは時^じ間^{かん}を置^おかず^おに保湿^{ほしつ}をしまし^しょう。





お肌は常に清潔を心掛けましょう。ニキビや吹出物が出来てしまったら、自分の生活を見直して見ましょう。睡眠はしっかり取れていますか？ 油っぽい食事が多くないですか？ ストレスをためてないですか？ 爪は伸びてないですか？ 枕カバーを毎日変えていますか？ 髪の毛が顔にかかってないですか？ ニキビや吹出物は、出来る場所によって体の不調を表す合図になっています。例えば、フェイスラインや首、背中に出来るニキビは、ストレスが原因と言われています。こめかみの辺りだったらホルモンバランスが崩れている時。Tゾーン（額、鼻）は元々皮脂分泌が激しい場所なので、ホルモンバランスが崩れやすい思春期の時期などは、特にニキビが出来やすくなります。洗顔の際には、皮脂分泌の多いTゾーンから洗い始めると良いかと思えます。これもまた、続ける事が大切です。生え際や耳の辺りに出来やすい方は、洗顔時のすすぎを念入りにやってみてください。とは言っても、毎日楽しく過ごす事が一番美容には良かったりして？！





夢を食べます。それって空腹は満たされるのでしょうか？主食？粗食？

食べる夢と言うことは他人の夢。それってカニバリズムではないのでしょうか？カニバリズムとは、人間の肉を食べること、あるいは宗教儀礼としてのそのような習慣。食人。どうやらスペイン語のCanibalが語源らしい。Canibalはカリブ族のことを指し、当時スペイン人は西インド諸島に住む彼らは人肉を食べると信じていたとか。そのためこの言葉には「西洋キリスト教の倫理観から外れた食人の風習」＝「食人嗜好」を示す意味合いが強いらしいです。

そもそも夢を食べるばくと言うのは中国の架空の動物。キリスト教の概念のない中国でも日常的状態の食人と言うのは有名な話だとかでないとか。それが事実であるかが問題なのではなく、大事なのはどの文化でも食人の概念は存在する、と言うこと。ただその行為とは別に目的が大きく違っているのが特徴。ここで言うカニバリズムを考えるとその目的は大きく分けて二つ。対象の肉を摂取することにより、自らに特別な効果または栄誉が得られると信じられている民族学・民俗学に属する場合、そして純粋な人肉嗜好の場合。

では、ばく。人の夢を食べることはカニバリズムと捉えて良いのでしょうか？厳密には間違った定義の様な気もしますが食人の概念と一致するところがあります。そもそも夢とは人間の肉体の一部ですか？夢って何でしょう？夢：人間の欲望、喜怒哀楽が願望として現れたもの。夢：意識と無意識のバランスをとっている精神安定に欠かす事の出来ないもの。夢：意識している普段は気が付いていない事を無意識が注意し伝える行為。何であれ人の意識であることには変わりがない様です。意識を食べる。意識は肉体ではないとしても存在の証明ですよ。その存在を食すると言うことは民族学・民俗学に属する場合のカニバリズムに似ているのかも知れません。では意識を食して得られるものは？

何時他人の意識を食すると言う衝動に駆られるのでしょうか？他人の意識を所有すると言うことは他人の能力を獲得する、と言うよりも他人の能力を

支配すると言った感じでしょうか。言ってしまうと人そのものを支配すると言ふこと。それは自分に取込むとは別のことでありその点はカニバリズムとはまた少し違うのかも知れません。しかし他人の所有するもの(或いは他人そのもの)を所有するその目的は自身の利益の為であるので厳密な意味では矛盾して居ても理念としては通じているのではないのでしょうか？他人の意識を食する時、それは他人を自分の支配下に置く時。云わば他人の存在により自身の価値を高める時。

此処で問題がひとつ。食人の最大の問題は人が人を食すると言ふこと。それは人道に反しているから、とでも言いたいのでしょうか。人道自体に疑問を感じますが、言ってしまうと人はお互い殺さなければ他の何を殺しても許される、と言ふことです。ばく。そう、人を食べるのは人ではなくばくなのです。人間の概念が通じるのもまた人間。動物が人間を食するのは道徳云々ではなく、生きる為の糧にと言ふこと。存在の支配は別の問題なのです。何でもばくは悪夢を食するとかしないとか。それって人間にとってみれば都合の良いことですよ。そもそもばく自体が人間が創り出したもの。云わば人間が自身に対し都合の悪いものを排除したいと言ふ願望の表れではないのでしょうか？

夢とは何時見るのでしょうか？人が生活する中でストレスや健康状態などで無意識の内に見てしまうのが一般的に夢。人はREM睡眠(夢を見ている状態で脳の活動は覚醒に近く眼球運動が見られる)を一晩に4~5回繰り返し経験します。子供から大人になるとREM睡眠の割合が減ると言われています。要するに大人に成れば成るほど夢を見なくなる、と言ふことです。

何故大人に成ると夢を見られなくなるのでしょうか？もしかしたら知らず知らずのうちに夢を食われているのかも知れません。それとは別に大人に成ると信じられるものが少なく成ってしまいます。ばくも云わば人間の意識の中の存在。意識の中になくなってしまっは生きて行けないのかも知れません。居場所のなくなったばくは意識の中で知らず知らず死んで行くのです。夢を食しても結局存在までは食せないのですね。人間に都合の良いものを作り出すのは人間、殺してしまうのも人間。人間を食せるのは人間だけなのかも知れないですね。



ヘルパーさんたちのあそびば - 其の弐



たかはしよしすけ
高橋洋介

ヘルパーを始めて、もうすぐ半年になります。振り返ってみると、辛いことよりも楽しかったことの方が多半年間でした。事務局長の今村さん、利用者の方とサッカー日本代表の試合を観に行ったり、理事長の良元さんが住んでいるマンションの屋上でみんなと花火を見たり、ピアカウンセリングセミナーに参加して睡眠以外の自立生活センターのヘルパーさんや障害を持った方、その家族の方等色々な人の話を聞いたり、うちのスタッフや利用者さん達と飲みに行ったり、飲みに行ったり・・・。他にもまだ沢山あるのですが、全て書くこの会報が辞書2～3冊分の厚さになってしまうのでやめておきます。

これで終わると「遊んでばかりじゃないか」と思われてしまうので仕事のことも。まだ半年、それも他の仕事とかけ持ちしながらなので、まだまだ知らないことの方が多いのですが、今までやってきて感じたのは、自分が「こうやった方がいいんじゃないかな」と思ってやったことでも、それが必ずしも利用者の方にとって良いわけではないんだな、ということです。当たり前のことかもしれませんが。こうやった方がもっとスムーズに行く、このやり方じゃ良くない、それはわかっているけど、このやり方じゃないと自分がスッキリしない、こういうことは誰にでもあることですよ。そういった部分を尊重して、気持ちよく介助を受けてもらうのが一番だと思いました。ただ言われたことをやるだけなのではなく、気がついたことは言ってみて、その辺のバランスをうまくとってやっていきたい、とも思っています。

これからも、利用者の方に気持ちよくサービスを受けてもらえるよう、出来るだけその人の身になって考え、でもあまり深く考えすぎず、頑張りすぎないよう頑張っていきたいですね！





るぱーさんたちのあそびば - 其の参



ふじしろあき
藤代アキ

みなさん、こんにちは。藤代アキです。大学を卒業して今は聖書の勉強をする為に神学校に在学しています。そういうわけでクリスチャンです。こう書くと、何かぶ厚い眼鏡をかけたまじめな女学生かと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、STEPではずっとけヘルパーとして毎回M田さんのご立腹をかっています。そしてY元さんには“アガガガガ・・・”と笑われて。

この仕事を始めて早5ヶ月。少し肌寒い3月の猛烈汗かき入浴介助や、いつもヘルパーの分まで夕食を作ってくれてご馳走してくれた食事介助、7月の誕生会、爆風花火大会などなど本当にたくさんの時を一緒に過ごさせていただきました。あ!! “アニー”も“ルミネ・ザ・良元”も見に行きましたね! こんな中で、きれい事ではすまされない生活の現場を見、聞き、ほんの少し共有させてもらいました。そして、たくさんの事を感じて。

もうすぐ、私はSTEPとお別れなんです、力強くてせんさいな心をもったたくさんの若いヘルパーさん達が元気に仕事を続けて行く事ができますように! そしてガッツある利用者さん達が、自立生活の喜びを味わい続けて行く事ができますように! 心からお祈りしてます。

福祉機器・介護用品・住宅改造のお問い合わせは
お気軽に当店まで! 自社工場完備で修理・改造がすぐ!
— 福祉機器のトータルプランナー —

有限会社 **パムック**



江戸川区新堀1丁目25番1号

(レンタル車いす・車いす保険も取扱っております)

TEL03(5666)4801 | FAX03(5666)4802



へいせい ねん がつ にち きんようび
成 15年6月13日 金曜日



かつや みつのが
勝矢 光信

ようじ ろっぽんぎ で えきふきん とる こしょくどう ししかぼぶー
用事で、六本木に出たついでに、駅付近のトルコ食堂で「シシカバブー」を
た せかい だいらょうり ちゅうかりょうり ふらん すりょうり とる こりょうり い
食べた。世界3大料理として、中華料理・フランス料理・トルコ料理と言われ
るので、なが あいだ おおえどせん ろっぽんぎえき えれべーたー ちじょう
ので、長い間あこがれていた。大江戸線「六本木駅」エレベーターで地上に
で どうろ そ こうそく ま す すす しんごう めーとる
出て、道路に沿って、高速をくぐって、真っ直ぐ進むと、信号から10 mほ
どの場所に、ばしょ すうけん とる こりょうりせんもんでん せんちめーとる だん おーぶん
数軒のトルコ料理専門店があつて、10 c m 1段で、オープン
な1階で食事が可能。「シシカバブー」500円は、かい しょくじ かのう ししかぼぶー えん とりにく や こま やさい
鶏肉を焼いて細かくし、野菜
と一緒、いっしょ なん つつ で めきしこ たこす おな
と一緒に、ナンに包まれて出てきた。これって、メキシコのタコスと同じじゃ
ないの？ とくべつ あじ にほん やきとり ほう かん
特別な味ではなく、日本のヤキトリの方がはるかにおいしいと感じた。
あじつ にほん てりやき ほう うえ えれべーたー ないのかい い
味付けは日本のテリヤキの方が上。エレベーターが無いので3階には行けないが、
にち かい べりーだん すしょー み こと じ じ ぶん
1日3回、ベリーダンスショーも見ることが出来る。(10時、11時30分、1
4時) じ すたっふ しんせつ ほかに めにゅー えん えん
スタッフがとても親切であった。他のメニューも600円～900円。
もっと やす みせ やたい ふしぎ とる こ
安い店（屋台）もあるのかもしれない。不思議なのは、トルコは
あるふあべつと あらびあもじ あんない なん ど けいけん
アルファベットなのに、アラビア文字の案内があつた。何でも1度は経験した
かったので、まあまあ、まんぞく た ひと すす
満足した。食べてみたい人には、お勧めです！

すてっぶ かいはう なまえ
STEPの会報の名前が

すてっこぱらだいす
おーるふおあわんだふおー!!

NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

STEPっ子パラダイス
all for ワタシー!!

けつてい たくさん あん よ
に決定いたしました。沢山の案を寄せていただきまして
みな ありがとう
皆さん、まことに有難うございます。



ImatyのSummer Vacation in Las Vegas

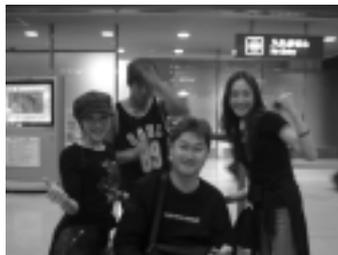


事務局 長としてやる事いっぱいあるのに、仕事をほっぽり出してなんとラスベガスへ逃避行してきました(^_^;) この旅行、実は2年前の9/12に行く予定だったのに、その1日前に起きたあの同時多発テロ(9.11)により、やむなく渡航を断念したやつのリベンジ旅行でもあったのですよ。

飛行機は、直行便のあるJAL(もちろん割引のJAL悟空:エコノミー席)で行きました。JALは座席が空いていれば、ビジネスクラスのシートに座らせてくれることがあると、かねてから数人の友人に聞いたことがあったので、ひたすらそれを期待しておりましたが、行きも帰りも、ものの見事に期待は裏切られてしまいました。次回は何か作戦を練っていこうと心に誓いました(^_^;)

旅行のメンバーは、嫁さん(めっちゃ強い?)、嫁さんのお友達(めっちゃきれい!)、ヘルパー君(プロレスラー:めっちゃ変)と僕(めっちゃデブ?)の可笑しな4名。レスラーD.K君はそのパワーを買って同行ヘルパーに任命したのに、直前の試合で肋骨にひびが入るは、膝の靭帯を伸ばすは、さらに現地僕(めっちゃデブ?)の電動車椅子に足をひかれるはで、簡易式とはいえギブスを巻いて参加というボロボロなコンディション。でも、頑張ってトランスファー、入浴、排便、着替えetc...全てこなしてくれました。ご苦労様!

さて、肝心の現地レポートですが、ページの関係でそれはまたの機会に(^_^;)





STEPえどがわは、STEPポリシーとSTEP訓の下、障害者の自立生活に係わる様々な問題に取り組み、ひいては地域に根ざした社会貢献団体になることを目指しています。

つきましては、当法人の活動趣旨にご賛同いただける皆様に会員（正・賛助）になっていただき、共に自立生活センターSTEPえどがわを支え育て下さる仲間を募集します。

正会員（正会員は、当法人の定款に定めた総会に参加できます）

- ・登録料 5,000円（入会時のみ）
- ・会費 5,000円/年

サポーター会員（賛助会員）

- ・個人 1口 3,000円/年（1口以上）
- ・団体・法人 1口 10,000円/年（1口以上）

会員には、当法人の刊行物、イベント案内チラシ等を送付致します。

会費納入先

<郵便振替> 自立生活センターステップえどがわ No. 00110-0-579238
<銀行口座> 特定非営利活動法人自立生活センターステップえどがわ
東京三菱銀行 瑞江支店普通 0548550



がつ がつ がつ
7月・8月・9月

かつどうほうこく
活動報告

がつ 7月	ふつか すい 2日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	よっか きん 4日 (金)	こべつあいえるびー 個別ILP
	むいか にち 6日 (日)	しんじんけんしゅうかい 新人研修会
	ようか か 8日 (火)	こべつあいえるびー 個別ILP
	このか すい 9日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	16日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	18日 (金)	びあ かうんせりんぐせみなーうちあわせ ピア・カウンセリングセミナー打ち合わせ
	19日 (土)	こべつあいえるびー 個別ILP
	23日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	30日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	31日 (木)	えどがわくばりあふりーまっぶけんとういんかい 江戸川区バリアフリーマップ検討委員会 べんちれーたーこうしゅうかい ベンチレーター講習会

がつ 8月	ついたち きん 1日 (金)	えどがわようごがっこうせいとけんがくほうもん 江戸川養護学校生徒見学訪問
	ふつか ど 2日 (土)	とうきょうとこうしょう 東京都交渉 むりょうそうだん 無料相談
	みっか にち 3日 (日)	びあ かうんせりんぐせみなーかいさい ピア・カウンセリングセミナー開催
	いつか か 5日 (火)	むりょうそうだん 無料相談
	むいか すい 6日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	なのか もく 7日 (木)	こべつあいえるびー 個別ILP
	12日 (火)	くしーあいえるはな あ 23区CIL話し合い
	13日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	はつか すい 20日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	26日 (火)	こべつあいえるびー 個別ILP
	27日 (水)	す た つ ふ み て い ん ぐ スタッフミーティング
	28日 (木)	むりょうそうだん 無料相談 えどがわくばりあふりーまっぶけんとういんかい 江戸川区バリアフリーマップ検討委員会

9月	4日 (木)	STEPバリアフリーマップ調査
	7日 (日)	STEPバリアフリーマップ調査
	10日 (水)	スタッフミーティング
	11日 (木)	STEPバリアフリーマップ調査 こべつあいえるびー 個別ILP
	12日 (金)	交通行動東京委員会 スタッフミーティング
	14日 (日)	STEPバリアフリーマップ調査
	17日 (水)	スタッフミーティング
	18日 (木)	えどがわくぼりあふりーまっぶけんとういんかい 江戸川区バリアフリーマップ検討委員会
	19日 (金)	こべつあいえるびー 個別ILP

編集後記

今回の食学を書き終わった後、井家上君に今回の原稿を読んでPatti SmithのSummer Carnivalを思い浮かべた、と言われました。Patti Smithについてこの場であえて何も言いませんが今回の食人と言うテーマ、色んなところに見られるなあ、と思いました。有名などころではGoyaの絵がありますよね、子供を食べているところ。最近ハマってしまったBrigitte Fontaineの歌の中でもブルジョワ批判と共に挙げられているし、同じ食人とブルジョワを扱ったものではGodardの映画で“WEEKEND”と言うものがあります。Pasolini監督の“豚小屋”も同じく重い主題を取り扱ってます(凄え、両方ともJean Pierre Leaud出演じゃん)。次回の食学のテーマは食とブルジョワで行きますかね。芸術の秋、此処に挙げた作品鑑賞をしてみても如何でしょうか？人を食べるのはあまり良いこととは言えませんがね。

