

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
すてっふえどがわ
かいほう
すてっこ
ぱらだいす
おーるんあーんだふおー!!

ねん がっこう
2003年12月号



寒い^{さむ}ですね。冬眠^{とうみん}しそうなくらい寒い^{さむ}ですね。今村^{いまむら}さんは見た目^みが暖か^めそう^{あたた}です^すね。冬眠^{とうみん}に備^{そな}えている^{てい}る^るん^んですか^か？

これ^これ^れだけ^{だけ}寒い^{さむ}いと鍋^{なべ}を食^たべ^べたく^くなり^ります^す。ちゃん^{なべ}こ^ち鍋^げ、チゲ^{なべ}鍋^{なべ}、ほう^{なべ}とう^{なべ}鍋^{なべ}、スキヤキ^{すき}、しゃぶ^やしゃぶ^き、おでん^た・・・。あー、食^たべ^べたい^{たい}です^すね。おな^なかも空^すい^いて^てき^きました^た。やっ^{さむ}ぱり^と寒い^{とき}は鍋^{なべ}です^すよ^よね。でも^た食^すべ^べ過^ちぎ^うに注^ち意^うして^いて^てく^くだ^ださい^い。今村^{いまむら}さん^{さん}み^みたい^{たい}にな^なっ^っちゃ^やう^うから^ら。

第9回 障害者政策研究全国集会

「障害者基本法の改正から差別禁止法へ」
参加報告

12月13日(土)14日(日)、東京千代田区の総評会館にて障害者政策研究全国集会が開かれました。一日目は全体会で、第一部は特別報告で衆議院議員の石毛えい子さんからの報告、第二部はシンポジウム、二日目は各種分科会という形で行われました。

一日目は、法律や日本においての障害者差別禁止法の制定の是非、問題点などについて話し合われ、難しい話題ではありましたが、私達も考えなければいけない問題だということを実感させられました。

二日目は、私たちスタッフも各分科会に参加しました。私は、障害者教育と精神障害者の分科会に参加し、特に精神の方は障害当事者の声が直接聞くことが出来、普段は身体障害者の意見に慣れてしまっている自分には改めて考えさせられることが多くありました。両方ともあまり自分にはあまり馴染みの無い分野だったのでとても興味深い内容だったのですが、両方とも決して一言では片付けられない複雑な課題を扱っていた為、現状での問題の提示としては居るものの、報告の方に話題が集中してしまい肝心の問題に対する解答の方にまでは残念ながら到達出来ず、時間が足りないくらいに感じられました。また、交通・バリアフリーの分科会では、実際に乗車拒否された例などもたくさん挙がり、社会の障害者に対する認識の薄さも感じ取れました。

どの課題にしても、初めから答えのあるもので無いので、もっと多くのひとが考えるきっかけに成れば、と強く願わずにはられない集会になりました。



無年金! 生活問題

よしもと りゅうじ
良元 竜次

「無年金」(ムネンキン) という言葉を聞いた事有りますか?

私がこの言葉を聞いたのは、まだ、1 年程前の事です。

ある、勉強会へ行った際、その時の講師、DPI 権利擁護センターの金さんと出会った時でした。休憩の一時の時、こんな会話からでした。

良元「始めまして。私も在日コリアンなんですよ。ヨシモトは、日本名ですが・・・」

金さん「そうなんだ・・・車椅子の在日コリアンと中々、出会いなくてね・・・笑」

良元「そう言われてみれば、私も、金さんが始めてかな? 笑」金さん「ヨシモト君は、年金もらってるの?」

良元「あっ? はい」金「いいね・・・」良元「ん?」

何言ってるんだ・・・金さんは、障害者じゃないのか?」と心の中で、苦笑いしてしまった。

そう思っていると、金さん「僕は、ムネンキンなんだよね・・・」

良元「えっ・・・??」金さん「年金もらってないんだよ。。。」そんな会話で知る事になった。

国民年金制度は1961年に創設された。その当時、20歳以上の学生やサラ

リーマンの妻、在日外国人などは、強制加入ではありませんでした。学生やサ

ラリーマンの妻は、任意加入(加入しても良いし、加入しなくても良い)でし

たし、在日外国人は、日本に住んでいながら、加入することすら認められてい

ませんでした。現在は制度「改定」にともない加入できるようになりましたが、

改定される以前で制度未加入の障害者は、障害基礎年金が支給されません。無

年金障害者状態です。約10万人(厚生省推定)は存在するといわれています。

在日外国人も国籍条項の撤廃により、1982年以降に20歳になった者

は、支給されています。障害者にとって年金は、生活基盤の大半を占めている。

その年金が支給されないということは、国は、どうしろ? と言いたいのだろうか!

私? 私は、1984年に、20歳を迎えた在日コリアン障害者です。障害

基礎年金が支給されている。だからこそ、この問題の重大性を感じている。

障害者だからか? 在日コリアンだからか? だから人事だと思えないからか?

そうかもしれない・・・何でもいいけど、困るよこんな馬鹿げた話! そう叫びたい!!

こくみんねんきんせいど もくてき
(国民年金制度の目的)

だい じょう こくみんねんきんせいど にほんこくけんぽうだい じょうだい こう きてい りねん もとづ ろう
第1条 国民年金制度は、日本国憲法第25条第2項に規定する理念に基き、老
れい しょうがいた しぼう こくみんせいかつ あんてい こくみん きょうどう
齡、障害又は死亡によって国民生活の安定がそこなわれることを国民の共同
れんたい ぼうし けんぜん こくみんせいかつ い じおよ こうじょう きよ
連帯によつて防止し、もつて健全な国民生活の維持及び向上に寄与することを
もくてき
目的とする。

すてつぷ しんすたっふしょうかい
STEPえどがわ 新スタッフ紹介

すてつぷ あたら すたっふ めい しょうかい ほか すたっふ どうよう
STEPの新しいスタッフ2名を紹介します。他のスタッフ同様これからも
よろ ねが
宜しく願います。



この度めでたく社員となりました。まんまるいわはし だんな まんげつ
呼ばれている…。知ってる人も数多い(?)と思いますが、金髪きんぱつのふざけた奴と
にくたいかんけいけつぞくかんけい に
~~肉体関係~~血族関係にあります。ちい〜つとも似てないけどね。

わたくし すてつぷ もくひょう ほしの つづ すてつぷ あいどる こと とし
私のSTEPでの目標は星野さんに続くSTEPのアイドルとなる事です！歳も
ちか
近い(?)しね。

みなさま いわはし め みまも くだ
皆様、こんな岩橋をあたたか〜い目で見守って下さい。



自称 市川さんと同じく29歳・・・。
京都府出身。上京して十数年・・・。今だ、関西弁が抜けません。墨田区
に引っ越してきたばかりで、土地勘が全く無いので皆さん道案内してください。
C I Lのこと、福祉制度のことなど、これから勉強していきたいと思っておりますの
で色々教えて下さい。障害者が極普通に、楽しく、生きがいのある世の中に
近づく様にしたいです。趣味もかねて、車椅子の方の“ひざベルト”まきまき
を手作りして販売しています。在庫が作りすぎてたくさん有るのでお買い上げ
下さいませ。よろしくお願ひします！！

いま、社会問題の一つである“少子高齢化”。生まれてくる子供が少ないのと
比例するのは当然で、障害を持って生まれてくる赤ちゃんも少ない。今の子供
が大人になる頃は、今より環境が良くなっていて欲しいが、その可能性は？そ
ういった、10年後、20年後・・・障害があっても、むねをはって生きていける
社会を、今から築ければ・・・と思います。

福祉機器・介護用品・住宅改造のお問合わせは
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 **パムツク**



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

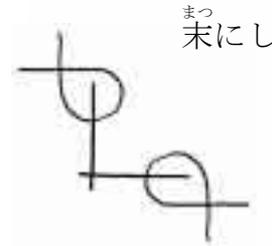


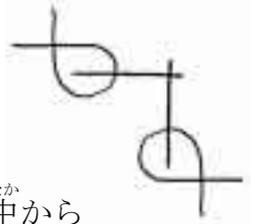
「自由」のスズメ

いちかわ ひろみ
市川 寛美

自立生活によって得られるものっていろいろありますが、何とんでも「自由」その中でも「時間の自由」は大きなもののひとつではないでしょうか。時間は、老若男女・障害の有無、一切関係なく誰もが一日24時間。それをいかに使うか。自由だからこそ自分でしっかり管理しなければ無駄に過ぎていってしまいます。時間の管理（タイムマネジメント）のコツをちょっとご紹介。

まず、目標・目的を持ちましょう。大きな夢でもほんの些細な事でも「いつまでに何をするか・どうなっていたいか」それはなるべく具体的にイメージしましょう。「いつまで」という期限を決めることがとても重要です。「いつか」ではいつまでたっても実現しません。そしてその実現の為に、どんな事が必要なのか書き出します。その書き出した事の優先順位、どれから片付けていけばよいか、いつまでにするのかを考えます。そしてそれを達成するためには例えば1ヶ月単位で今月はここまで、来月はここまで、と目標を決めていきます。更に、今月ここまで仕上げるには今週は・今日は・と更に細かく目標を立てていくと必然的に、今日片付けなければならないことが見えてくるはず。もしここで今日しなければならないことに無理があるようであれば、「いつまで」という目標に無理があるということです。その時には、達成の日を先送りするか、相当無理を覚悟で頑張るか…。そうやって自分の目標のひとつひとつを具体化していきます。また、それとは別に「しなければならないこと」というものがあるはず。銀行にお金をおろしに行くとか振込みとか買い物とかもって小さいことを言えばゴミ出し洗濯・掃除まで。今日しなければならないことか、今月中にすればよいことかそこにも優先順位をつけておきます。この作業を月末にしておく、来月自分がしなければならないことがはっきりします。そし





て寝る前に、明日必ずしなければならない事と、月末に作ったリストの中から明日する事を選んで書き出します。こうやって毎日毎日、この作業をしていくと自分が今日しなければならないこと・することが明確になると共に、手順をあらかじめ考えてから行動できるので行動に無駄がなくなり一日一日を大切に過ごすことができるはずです。

とにかく書き出す。なるべく細かく具体的に。そして終わったものから消していく・・・そうすると達成感も得られるし、あと何が残っているのかははっきりするのでやる気も湧いてきます。また、思いのほか時間が余った時にリストがあれば余った時間でできることは何か考えることもできて便利です。余った時間、ゆっくり過ごすのも良いですが、なるべく片付けられることを後回しにせず時間を効率よく使いましょう。「一年の計は元旦にあり。」来年一年、自分は何をしたいか・するのか、今から少しずつ計画を立て、是非こんな方法を活用してみてください。

じりつ【自立】

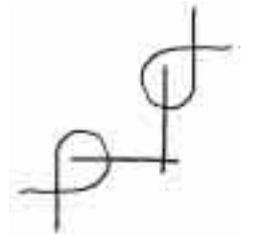
(男) 丸

(1) 他の助けや支配なしに自分一人の力で物事を行うこと。
ひとりたち。独立。 — する」
「親」とも離れて — する」

(2) 自ら帝王の位に立つこと。
「英傑 — して果王となる / 中華若者請抄」

じりつ - 一人【自立心】

人に頼らず、独り立ちして自力でやる、こうとする心構え。





あんな人、こんな人、どんな人？

「今度、クラリネットのコンサート観に行くんだー。」と、とあるヘルパーT君に話しをしたところ、「えっ？クラリネットだけのコンサートですか？！」と不思議顔のT君。「うん、そうみたいね。」とフツウに返しました。でも、まだ何か腑に落ちないような表情で、もう一回聞いてきました。

「えっ…？みんなでこうやって演奏してるだけなの??」
…と、T君は両手で手拍子のような仕草を…??!!!

そ、それは、カスタネットだっつーのっ!!! (一一…)

利用者MARUちゃんのちょっと思うところ

上京し、自立生活を始めてから4年が過ぎました。何もわからずに始めた生活で、山あり谷ありのアツと言う間の4年間でした。何もわからずとも、衣食住はしなければならず、むしろ「自立生活を始める」と決めた以上、それを自己選択・自己決定・自己管理することがまず自分の仕事だと思ってやってきました。確かに簡単なことではありませんし、得意・不得意もあるけど、それは障害を持ってようが持ってまいが、同じことだと思います。例えば、障害がある人となない人、それぞれが一人暮らしを始めておなかが空いてご飯が食べたい時、調理の仕方がわからなかったとします。じゃあ、どうしましょう？わからないなりに自分で調べたり誰かに聞いたりしながら作ってみる、出来合いのものを買ってくる、出前を取る、外食する、とりあえず食べない…様々な方法があり、食べることひとつとってみても人それぞれですね。そして、どの方法で対処するにしても、「障害があるから」というのが理由にならないことがわかんと思います。私の場合は、基本的に手順や切り方、味付け、火加減に至るまでヘルパーさんに指示を出して作っています。そこまで細かく指示を出す意味は「自分の生活」だからです。たまに聞く話で、ヘルパーさんに「食べたい」とだけ伝えて、後はお任せ！という方もおられるそう

です。そういう方法をとるのも自己選択だといってしまう方もいるかもしれませんが、私^{わたし}がその方法を取らなかったのは、それを自己選択・自己決定・自己管理^{じこせんたく じこけつてい じこ}だと思えなかったからです。私は障害^{しょうがい}が故に自分の手で調理は出来ません。そこで、ヘルパーさんの出番^{でばん}なのです！ヘルパーさんは、「障害^{しょうがい}が故に出来ないこと」をサポート^{さぽーと}してくれる人^{ひと}たちです。だから私は「障害^{しょうがい}が故に出来ないこと」は、思いっきりサポート^{さぽーと}してもらいます。ヘルパーさんは、よく気がついて気の利く家政婦^{かせいふ}さんでも、世話焼き女房^{せわや にようぼう}でも、何でも出来る「何でも屋^{なん や}」でも、困^{こま}ったら何でも出してくれるドラえもん^{どら}でもないのです。

私^{わたし}に出来ることは、考える^{かんが}ことです。だからそこにサポート^{さぽーと}は必要^{ひつよう}ありません。もし、考えることまで人に任せてしまったり、甘えてしまうと、私の存在^{わたし そんざい}自体^{じたい}が何なのか、生きて^いいる意味^{いみ}はあるのか？「生きて^いいる」のではなくて「生か^いされている」んじゃないか？と考^{かんが}えてしまいます。そうきつと、管理^{かんり}され、甘^{あま}えることを許^{ゆる}されてきた施設^{しせつ}や親元^{おやもと}にいるのと何ら変わりはないと思^{おも}います。せつかく親元^{おやもと}を離^{はな}れて自立生活^{じりつせいかつ}を始めたのに、生きて^いいく上で重要な「食^{しょく}」と言う部分^{ぶぶん}を人任せ^{ひとまか}にしてしまうのは、あまりにつまらないし、自分の健康管理^{じぶん けんこうかんり}に無関心^{むかんしん}ではいけないと私^{わたし}は思^{おも}っています。

もちろん、規則正しい食生活^{きそくただい しょくせいかつ}が理想^{りそう}ですが、誰^{たれ}しもがそう出来るものじゃないし、むしろ自信^{じしん}を持ってそう言^いえる人もなかなかいないでしょう。私^{わたし}だってそうです。でも、それでいいのです。毎日揚げ物^{まいにちあもの}ばかり食べる人^{ひと}、レトルトばかり食べる人^{ひと}、一日^{いちにち}を食パン^{しょくぱん}一枚^{いちまい}で暮^くらす人^{ひと}、お菓子^{かし}で空腹^{くうぶく}を満た^みす人^{ひと}、一日^{いちにち}おきに食べる人^{ひと}、何^{なん}にでもマヨネーズ^{まよねーず}たっぷりつける人^{ひと}（私^{わたし} ^...）・・・たとえ周りから不規則^{ふきそく}・不健康^{ふけんこう}に見えても、本人^{ほんにん}が選^{えら}んだ方法^{ほうほう}であれば、それでいいのです。不摂生^{ふせっせい}・悪事^{あくじ}・誤^{あやま}ち・危険^{きけん}を冒^{おか}すことも自立生活^{じりつせいかつ}を営^{いとな}む上で許^{ゆる}された自由^{じゆう}であり、そうした事^{こと}により生^{しょう}じるすべてのこと^{こと}に自分の責任^{じぶん せきにん}と決断^{けつだん}でやっっていくこと、それが自立生活^{じりつせいかつ}を営^{いとな}むものへの与^{あた}えられた宿命^{しゆくめい}であると思^{おも}います。真面目^{まじめ}に暮^くらしていても、たまにはハメ^{はめ}をはずしてみたくなるものです。はずしすぎて痛い目^{いため}に合う、じゃあ今度^{こんど}はほどほどに気^きをつけよう。どうやって気^きをつけよう？・・・そんな繰^くり返^{せいちよう}しで成長^{ほんらい}していきます。本来^{ほんらい}、人間^{にんげん}なんてそんなもん^{もん}じゃないでしょうか。だからこそ、人生^{じんせい}、楽^{たの}しいのです。

利用者^{りようしゃ}として私^{わたし}が思^{おも}うことは、障害^{しょうがい}があるからとって、「守^{まも}られる、甘^{あま}える」存在^{そんざい}ではいけないということ。だからヘルパーさん^{へるばー}たちには、「守^{まも}らなきゃ、やらなきゃ」ではなく、利用者^{りようしゃ}である人々^{ひとびと}の「障害^{しょうがい}故^{ゆえ}に出来ない事^{こと}をサポート^{さぽーと}

する」という意識をしっかりと持って欲しいと願っています。そして、利用者自身も自分自身に力をつけていくという意識を持ち、ヘルパーさんや家族、周りの人たちにアピールしていかないと、いつまでたっても、一人の人間、社会の一員として、対等に付き合えないでしょう。そういう関係が出来ていかなければ、障害者が地域で生きていく意味はないと私は考えます。だって、地域に出てきても、甘えたり、やってもらっているからって遠慮したりしているのって、施設や親元から地域と言う「場所」が変わっただけで、その人自身の中身は変わってないってことですよね。

でも、「がんばって」変わる必要はどこにもありません。むしろ『がんばる』つもりは、さらさらありません。ただ私は、『あくまでも私の人生の主演は、私であり続けたい。』そう思います。

楽

しいSTEPえどがわと僕の日常生活話第2話

すずき まさのり
鈴木 正典

僕は、たまに、病院に行くときヘルパーさんといっしょに、病院まで行ってもらっています。ヘルパーさんがいたら都バスの、乗り降りがとっても、楽です。僕は、そんなヘルパーさんたちに、かんしゃしています。



ナールズ いちかわのヘルスコーナー 市川 寛美

すっかり寒くなってきましたが皆さん風邪などひいていませんか？ところで風邪って何？って聞かれて正確に答えられますか？難しい言葉で言うと「上気道感染」つまり喉や鼻などに菌が付いた状態。???感染・菌に侵された状態。症状としては熱を持つ・痛みを感じる・膿がでるなどなど。つまりは熱が出て喉が痛くなって鼻水や痰が出るわけです。

日頃あまり意識することはないと思いますが、そこらじゅうに菌は繁殖しています。人間の体には抵抗力というものがあり、日頃その菌と戦っているのですが体力が落ちてしまうと、その菌に負けてしまい風邪をひいてしまうのです。だから日頃から抵抗力が落ちないように、十分な栄養と睡眠をとり、菌の進入を防ぐためにうがいや手洗いをしましょう。

ちなみにインフルエンザは風邪とはちょっと違います。インフルエンザ菌というものが体内に侵入することでかかりますが、菌が限定されているので前もって予防接種をうけることで予防することができます。インフルエンザの症状は熱が高く(38度以上)関節が痛んだりします。喉が痛くなったり鼻水が出たりしないこともあります。



熱が出る前、寒気がするのとはなぜか知っていますか？脳の視床下部という体温調節を司るところが、何らかの原因で実際の体温より高い温度に設定されてしまうのですが、実際体内に流れている血液はまだその温度まで温められていません。そうすると冷たい血液と体温調節のセンサーとの温度差で「冷たい」「寒い」と感じてしまうのです。だから、寒気がしているうちはまだまだ熱が上がるということ。その時には解熱剤を使って熱を下げようとしても逆効果ですので、とにかく暖かくして早く熱を上げてしまいましょう。熱を下げるのはそれからです。

熱が上がると体内の酵素の働きが鈍ります。すると食欲が落ちたり消化不良を起こしたりします。ですが、栄養を十分に摂らないと風邪の菌に抵抗できなくなります。更に、熱が出ることで体から汗などで普段より多くの水分が必要となります。人間は汗をかくことで体温を下げる調節をしているので十分な汗をかくためにも十分な水分が必要です。

とまあ 風邪のママ知識を得たところで、今年の冬は風邪をひかないよう
きあいの 乗り切りましょう!!



裕の☆上 「Rockしよぜ!!」

いけがみ☆ゆたかの「ろっくしよぜ!!!」

社員しゃいんになってもうすぐ半年はんとし、月日つきひの経つのは早いはやものだ。でも未だいまに歓迎会かんげいかいを
してもらってないないのは何故なぜだろう？もしかして歓迎かんげいされてないのか？

この前まえも事務局じむきょく長ちやうの今村いまむらさんに嫌いやがらせがをされた。名刺めいしを作つくってもらったの
だが他ほかの人ひとはカーの名刺めいしなのに俺おれのはモノクロものくろだった。

今村めっ！コンチクショー!!

最近さいきん、小さな子供ちいこどもを見ていると「奴らはなんてロックろっくなんだろう」と思おもってし
まうことがある。多分たぶんそれは奴らやつが好き勝手すかっに生きているからだ。服ふくが汚よごれても
★ 気にせずき遊びあそまくり、歩き疲あれたらオンブあるやダッコつか、眠ねむくなったらどこでも寝ねる、
★ 食べるものは好きすなものだけ・・・なんつーかも羨うらやましいを通り越として腹はらが
たたってくる。あと怒おこられても泣なけば済すむと思おもってるところが更さらにむかつく。で
も何故なぜか最終さいしゆう的には許ゆるせてしまうのが不思議ふしぎだ。多分たぶんそれは好き勝手すかっに生きて
★ 周まわりが許ゆるしてしまう「カリスマ性かりすませい」があるからだろう。しばらくしたらそん
★ なたカリスマ性かりすませいなんて無なくなって誰だれも相手あいてにしてくれなくなるぞ！

この一発屋いっぱつやどもめっ!!

基本きほん的に俺おれは奴らやつを認みとめていない。今いま、奴らやつが持もっているカリスマ性かりすませいは偽いつわりの
★ ものだし、信念しんねんのない生き方いはホントほんのロックろっくではないから。数かずある一発屋いっぱつやの
★ ように一時期いちじきだけでもはやまえちやんか早くはや挫折させつしてしまえっ！そし
★ てもう一度いちどそこはから這あい上こがる事ことが出来できた時ときには認みとめてあげよう！

それが本当ほんとうの“ロック”ってやつですよ。

ま、なんだかんだ言いっても子供こどもは素直すなおに育そだってくれるのが一番いちばん。とにかく
★ 今村いまむらさんこみたいそくいやあとなだめ
今村さんみたいに姑息こそくな嫌いやがらせあをする大人おとなになっちゃダメ!!



星野 瑞佳

最近美容室に行き、初めてエクステというものをつけてみました。いわゆる付け毛です。私は、エクステのイメージを、高くて時間がかかると思っていました。でも以前に比べると値段も安いし、思っていたほど時間もかかりませんでした。ずっと前からロングヘアに憧れていた私にとっては、とても衝撃的でした。最初の何日間は自分の顔に慣れなくて、鏡を見る度に自分にビックリして、笑ってしまう日が続きました。よく失恋して髪を切るなんて言いますが、髪を付けるのもかなり気分転換になりますよ！今までと変わらず髪も普通に洗えるし、いろんなヘアスタイルをして遊べるし、とってもオシャレの幅が広がると思います。ロングに憧れているという方は、是非試してみてもいいでしょうか？ちなみに、私が美容室で付けて頂いたエクステは人毛だそうで、イタリア人の方の髪の毛だそうです。そう聞くとちょっとドキドキ。いったいどんな人だったのかな？と不思議な気持ちになりました。

ステップにも一名、常にいろんなヘアスタイルに挑戦している方がいらっしゃいます。カラーやカットも自分でやってしまうくらいで、いつも周りの皆を楽しませてくれます。井口君。次はどんなヘアスタイルに挑戦するのかな？

エクステの付け方も美容室によって様々なようです。地毛と編みこんでいたり、小さなチップで留めたり、接着剤のような物で付けたりと色んなやり方があるそうです。ステップのヘルパーさんの中に美容師さんだった方が二名もいらっしゃるので教えて頂きました。なんて素敵！



それは運命の出会い。彼はその運命のひとがこころから大好きでそのひとの笑顔の為ならどんなことでもするところを決めました。しかし彼は自分が呪われていることを知りませんでした。彼の呪いは無知。痴人にはそのひとが運命のひとではないと気付くほどの知力が無かったのです。痴人は無知の病に倒れてしまいました。痴人は病院に運ばれ、医者は痴人に言いました。

「君は“無知”と言う病気に罹っている。でも安心して給え、その病気はちゃんと治療すれば必ず治るんだ。君の苦しきもちゃんと取り除いてあげるよ。」

「でもせんせい、ぼくはいきがくるしいだけでびょうきではありません。このむねがいたいのはこいをしているからです。むちはびょうきではありません。」

「面白いことを言う。無知は立派な病気だよ。まあ本人には判らないものだがね。君は現に苦しんで居るし体にも異常が見られる。此の儘では君は死んでしまうのだよ？」

「せんせいはほんきでひとをすきになったことがないからわからないんです。」

「しつした様な口を利いちゃいけないよ。痴人の君には愛なんてものが理解できる筈が無いのだからね。」

痴人は強制的に病院に入れられました。しかし痴人はひたすら治療を拒みました。痴人は自分には何も異常が無いと主張しました。周りの人間は痴人に言いました。君にはわからないだけだよ、でも早く治さないと手遅れになるんだよ、と。

「そままでいうのならぼくはびょうきなのでしょう。でもぼくはなおりたいありません。なおってしまったらぼくのこのむねのいたみはなくなるでしょう。でもそうしたらぼくのこのきもちはどうなるのですか？ぼくはびょうきだといわれてもかまいません。むちだといわれてもかまいません。でもおねがいです、ぼくのこのあのひとへのたいせつなきもちまでをひていしないで。」

痴人はどんどん衰弱して行きついに最期の時がやって来ました。息を引き取る前に痴人は運命のひとに言いました。

「ねえぼくのいとしいひと。ぼくはここからきみをあいしています。どうしてこのきちはむくわれないのですか？」

「それは君が痴人だからさ。」

「ねえ、たしかにぼくはむちでおろかだったかもしれない。でもなにもわるいことはしてません。もしむちがつみだというならぼくはなんのために生きてきたのですか？だれかのことをここからいとしいとおもうことはまちがえることなのですか？むちなぼくにはひとをあいするけんりはないのでですか？」

痴人が泣いた。彼のころは低俗な世界で踏み潰された。

痴人が泣いた。彼のころは犯していない罪で処刑された。

痴人が泣いた。ぼくはただきみがわらってくれば
ただそれだけでよかったのにな。

それは痴人の恋。痴人のころはこの世の何よりも美しかった。しかしそれはころ。目に見えないものは所詮この世では何の価値も無いのです。例えそれがどんなに美しくても。だから痴人の恋は報われること無く痴人はひとり死んで行くしかないのです。痴人の流した美しい涙も乾いてしまえば流れなかったことと同じ。痴人の美しいころも死んでしまえば生まれなかったことと同じ。そう言うことです。これは唯のお話。生まれなかった美しいころのお話。

しゃしんていきょう ぴーたー ちゃんばーす
Photo by Peter Chambers/写真提供：ピーター・チャンバース

へるばーさんたちのあそびば 其の四

文と絵 津田 浩史

今回へるばーのあそびばにおめにかかります、パンクっ子津田です。パンクはいいですよー私のようなおつむのシンプルな人には素敵な音楽。熱い・激しい・速い・そして首が痛い・と言った心体ともに快適な生活と、すばらしくもよろしくない「going my way」な気分をあたえてくれる素敵な音楽。また、やる気のねえ～格好とマナーの「マ」の字も知らない心の自由な人たちがかもしだす音楽は、まれに世界平和を歌い世界各国のお偉い方々の痛い所にパンク(音楽)的オブラートにつつんで体に優しい毒を吐いていく。そんなピースフルな人々がはじけ飛んでいくパンクをみなさん聴いてみてはいかがでしょうか。リスペクトしておつむをシンプルイズザパンク。

つーか、介助のことを語らずに終わってしまった!?ただのパンク馬鹿ではありません。ただ今、ヘルパーしていますので介助についてまじめに語ります。ヘルパーという仕事をしてみて今、感じているのは距離をおくことを意識することです。距離というのは、私が今までに心体ともに元気な人の中で色々な仕事をしてきて、仕事に違いはあれど、わからないことは聞いたり見たり放棄(?)したり、自分なりに仕事ことができました。しかし介助はそのことの他に利用者との関係の間を近づいたり、さがったりすることが必要と感じました。利用者の生活を考え積極的に介助をしていくことは、自分の中で理想的でそれができたと実感した時はうれしいです。しかしそれが行きすぎて思い込みの介助や自己流な介助になることが起こり、その傾向が自分には多々みられるように思えます。そんな時、一步、二歩さがって、今どのような人の介助に入っているのか?今しようとしている介助は利用者のことを考えているのか?そこを気付く、気付ける距離にいること、その距離を保ってそこから見る利用者と介助とのいい関係になり、素敵な介助ができる小粋なヘルパーになるとおもいます。まあそれもよばれたいっすネ～。

入るはーさんたちのあそびは

其の五

洪谷 奈緒 美

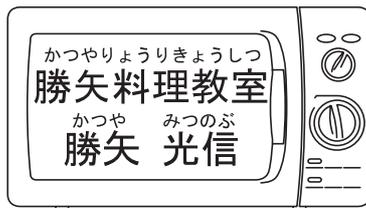
私は現在、大学で体育と社会福祉を専攻しています。社会福祉を専攻していると言っても、介護技術は何も持っていませんでした。何か実践しながら学んでいきたいと考えていたとき、偶然にもSTEPのヘルパー募集を見つけました。面接会場に入ってビックリ！面接官が障害当事者だったのです。私にとってもの凄い衝撃でした。

面接が終わって家に帰り、即行で自立生活センターについて調べました。“障害者が主体的に生きていくためのサポートを障害当事者が中心となって行う”というスタイルに大変興味を持ち、こんな組織があったのが…と、新しい世界が開けたような気持ちになりました。だから採用していただくことになったときは本当に嬉しかったです。

あれから早9か月。まだまだ試行錯誤しながらの介助ですが、とてもやりがいを感じています。利用者さんや事務所のスタッフの皆さん、同じヘルパーの皆さん…本当に人に恵まれているなあ、とつくづく感じています。これからSTEPでどんなことが起こるのだろう…と考えるとワクワクしちゃいます。

STEPでは私はすっかり体育会系キャラとして仕立て上げられてしまっていますが、本当は違います。「いやいや、いやいや…」と思った方、違うったら違うのー！！でも、これからもこんなキャラで頑張っていきますので、どうぞ宜しくお願いします。

まずは来年1月25日の社会福祉士国家試験に一発で合格できることを皆さん祈っててください。正直、自信ありません(泣)。



みなさま ぶさた ぐさふ とん ざ じかん
皆様、ご無沙汰です。座フトン：たかがTheぶとん、されどTheぶとん。24時間、
お尻を使っている私には、何をひくかが、最大の問題。今は三種類のTheぶと
んを使っている。ゲル、空気、ウレタン。それぞれの長点と欠点：ゲル 圧力
を一番分散する。重いので、好きな場所に持っていけない。値段が高い。空気
(ダンロップ) とても楽。安い。ゆらゆらして、倒れてしまう。ウレタン(無圧
ふとん) 軽くて、どこにでも移動できる。圧力分散やや劣る。
使い分けられるようになってから、快適になった。お尻の気分で、心も変わる。

りょうり かつやみつのが かつやみつのが りょうり しょうかい りょうり
料理にこっている勝矢光信：勝矢光信でもできる料理をご紹介。料理は
おもしろいもの かんじく て つた けんじつ にんしき ぼけ しんこう
面白い。なま物の感触が手に伝わる。現実を認識することで、ボケの進行を少し
でも遅らせられる。「料理セラピー」と言っても良い。リアリティーを、老後も
じぞく たいせつ かん せいぎ ひと うご
持続することは、極めて大切と感ずる。20世紀の人は手をさかんに動かしたが、
こんぴゅーたー たい はったつ せいぎ て うご
コンピューターとケータイの発達した21世紀、手を動かさなくなった。食事も
れすとらん た げんじつ ぼな うちゅうじんてき にんげん
レストランで食べるので、現実離れの宇宙人的な人間になりつつある。
リアリティーを感ずると、脳細胞が活性化した気になる。表向き、勝矢光信の
りょうりセラピー はっぴよう こじんてき でんしじ んじ
「料理セラピー」を発表していきたい。個人的には電子レンジがこんなに便利
とは思わなかった。とにかく、できない料理が無いほど。ごちそうしますので、
おそ 遊びに来んしゃい。

かつやよりきょうしつ 勝矢料理教室
しーちきんらいす かんづめ しーちきん しおしょうしょう と まあ けちやっぶ おお
シーチキンライス 缶詰シーチキンに塩少々とトマトケチャップ(犬さじ
はい い れいせう やさい ぐりーんピース はい ま
3杯)を入れ、冷凍野菜(グリーンピースの入ったもの)を混ぜて、皿にもり、
こめ ちゅうしん の らっぶ ぶんちん よく ま
米を中心に載せ、ラップして3分チン。良く混ぜる。
ちゅう かんづめ あぶら つか かんたん
(注) 缶詰の油をそのまま使えるので、簡単である。
から こん に や あく ぬき こんざ やく まい た おお
ぶり辛コンニャク あく抜きコンニャク1枚を食べられる大きさに切る。
しょうじょうしょう ちゅう つか ぶんちん
醤油少々、ラー油をかけ、良く混ぜる。4分チン。
ちゅう はだ ちゅう つか すす
(注) 肌と腸がきれいになり、太らないので、お勧め。
いか がーりゃく かわ いか か かも ばさみ き しお
イカのガーリック炒め 皮をむいたイカを買って来て、ハサミで切り、塩・
こしょうを少々加え、ラー油をかけ、良く混ぜる。ラップして、1分30秒

ちん
チン。
(注) 皮をむかなくても、食べられる。
ホットヨーグルト ヨーグルトの上をあける。そのまま2分チン。上に、ジャム

など好きなものをのせる。
(注) 腸の調子が良くなる。おいしいですよ！
カボチャポタージュ 冷凍カボチャ、2片を、緑を上にして、解凍チン。ダシ、

塩、醤油を少々入れ、カボチャを入れて、つぶす。その中に、牛乳1カップ
を入れ、2分チン。
(注) 牛乳がダメな人も、ポタージュなら大丈夫。

ジャガイモ 洗って、濡れたままラップし、2本はしの上に乗せて、4分チン。
できあがったら、ラップを取り、2つに切って、切り口にバターかマーガリンを
乗せる。

(注) 簡単で、お腹がいっぱいになる。
カキの酒蒸し 海カキを買ってきて、お酒(大さじ1杯)をかけて、ラップし、
2分チン。

(注) 簡単でおいしい。
いり卵 卵1つに醤油を混ぜ、良くかき混ぜる。1分チン。

(注) 簡単。
ブロッコリースープ 冷凍ブロッコリーを解凍。スープの元を湯に入れて、
ブロッコリーをくわえる。

(注) 緑色野菜は意識的に取るようにしている。
おかゆ 大き目の容器に、御飯を入れ、水を加え、ラップして、レンジ弱で
12分。

(注) 沸騰してもあふれないように注意。
リンゴジャム リンゴを皮のまま、細かく切って、皮を上にして皿に円形に
並べ、6分チン。

(注) 極めて簡単。何も加えなくても、甘い。
魚 醤油、酒、砂糖をまぜて、そこに魚をひたす。魚は「き」だから、3
分チン。

(注) 肉よりも、消化が良いので、お勧め。
良いお年をお迎え下さい。



じりくせい かっ 自立生活にむけて

ちょうりへん
—調理編その I—

なみき としえ
並木 利恵

わたし すてっぷ じむしょ かよ はじ はやはちかげつ た
私がSTEPの事務所に通い始めて、早八ヶ月が経とうとしています。
その間に、STEPのMさん宅におじゃまして、調理実習を二回実行し
ました。初めてやった時は、何を作るかというところから一生懸命
考えて買い物したり、ヘルパーさんに作り方を指示するのも間々なら
ず、二時間位かけて、やっと夕食を作りました。でも、二回目の時はビ
デオ撮影があったので、スーパーで買い物をする様子から調理をしてい
るところ、実際に作ったものを食べているところまでを一つの流れとし
て撮影していたので、とっても緊張しました。一番大変だったのはスー
パーに行って、最初にサービスカウンターで係員のおじさんに「一緒
かごを持って、買い物をしてほしいんですけど・・・」と頼む事でした。
ただちょっと勇気を出して頼んでみると、自分が思っていたより意外
と親切に店員さんが対応してくれました。それから調理をする時の指示
の仕方は、まだレシピを見ながら所々戸惑ってしまいましたが、初め
てやった時よりは、少しすんなり作り方をヘルパーさんに指示できるよ
うになったかなあとおもいます。ちなみに今回挑戦したメニューは、
中華風ハンバーグとわかめスープを作りました。一緒に試食したメンバ
ーの人達やヘルパーさんから「美味しかったね!」と言われ、好評だっ
たので、作ったかいがあり、良かったとおもいました。今度は自宅で夕食
を作って、実際どのくらい時間がかかるのかを試してみたいです。





いまてい さまー ばけーしょん いん らす うゝえがす うゝおりゆーむ ImatyのSummer Vacation in Las Vegas Vol.2

ぜんごう かんじん げんちれぼーと ペーじ つごうじょう きかい
前号で、「肝心の現地レポートは、ページの都合上またの機会に」と、うまく
げんこうが のが おも へんしゅうす たっふ おぼ いまむら
原稿書きを逃れたと、さすがに編集スタッフは覚えていて、「今村
さん、会報第3号でラスベガス旅行の現地レポートよろしく！」と言われてしま
った。

ということで、きおくりよく ていか ろうかのう たた お がつ い
ラスベガス旅行の現地レポートです(^_^;)
らすべがすりょこう げんちれぼーと

くうこう めいん すとりーと すとりっぶ ちゅう とお なまえ
空港からメインストリートのストリップ (←注：そういう通りの名前であっ
て、メインストリートでストリップをやっている訳ではない) までは、くるま
ふんていど きより しなばす ぜんぶりふとつき
分程度の距離である。市内バスは全部リフト付なので、それでも行けるらしい
が、じゃるびん はつちやく だいたーみなる めいん ほう しなばす
JAL便の発着する第2ターミナルはメインの方ではないせいか、市内バスは
やっ来て、たくしー ややくせい しゃとるばす
やって来ず、タクシーや予約制のシャトルバスばかりであった。そのため
たくしーの ば じょうしゃあんない たの くるまいすよう たくしー
タクシー乗り場で乗車案内をしていたおじさんに頼んで、車椅子用のタクシー
(こちらではハンディキャブとは言わず、ういーるちえあ たくしー よ
らった。到着したタクシーはミニバンで、横のスライドドアからスロープの
で 出てくる横乗りタイプであった。



たび ぜんはん ほてる ふんぱつ べらっじお ふんすいしよー
旅の前半のホテルは、ちょっと奮発して「ベラッジオ」という噴水ショー
ゆうめい こうきゅうほてる と こうきゅう らすべがす ほてる みなやす
有名な高級ホテルに泊まった。高級とはいえ、ラスベガスのホテルは皆安い。
ちゅうけんくらす ほてる べいじつ ぼく どるていど おお こうきゅう どる
中堅クラスのホテルで平日1泊50ドル程度が多い。高級でも100ドル~150
ドルだから、まんえんだい しゅくはくだい さ かじの
1万円台ということになる。どうやら宿泊代を下げ、カジノで
かね つか ねら こうはん とれじゃーあいらんど
お金を使ってもらおうというのが狙いらしい。後半は「トレジャーアイランド」

という中堅クラスのホテルにした。このホテルにした最大の理由は、ハンディキャップルーム（身障者用室）に、ベッド上とバスルームそれぞれにリフターが付いていると聞いていたからだ。このリフター、天井走行式で良いのだが、リモコンが急に作動しなくなったかと思えば、ホテルの係員を呼んだ途端に復活するなど、天の邪鬼的リフターだった。それにバスルームのリフターは、便器の真上までレールがなきゃいけないのに、ちょっと手前でレールが途切れていて、便座に正着するには、介助者のテクニックと力を要する代物であった。それでも無いよりは全然助かったが... まあアメリカらしいアバウトさが笑えてしまったが、これもまた旅の醍醐味？のひとつだろう(^_^;)。



今回の旅行は、もともと妻のY子様と友人のMちゃんの女性2人が主体の旅行なので、僕とヘルパーのD君などに行動の主導権は端からない。しかし、ショッピング三昧の女性陣と行動を共にするのはお互いが不幸になるため、日中は別行動をとった。しかし、一番の共通目的であった観劇の時間には合流していた。観に行ったショーは、「Zumanity(ズーマニティ)」、「O(オー)」、「Mystere(ミステリア)」、「Blue Man(ブルーマン)」、「Celine Dion(セリーヌ・ディオンのコンサート)」の5つ。最初の3つは日本でも「キダム」、「サルティンバンコ」などで有名なサーカス団：シルク・ドゥ・ソレイユの作品だ。これらはラスベガスでしか観られないショーだ。チケットの手配は現地の日本人のツアー会社に依頼して車椅子席を取ってもらった。通常の席はインターネットでも予約できるのだが、車椅子席は電話で予約するようにとHPに出ていて、英語に堪能過ぎる僕はちょっと遠慮して、現地の会社に依頼したのだった。ちなみに現地のそのツアー会社は「ヤヒロツアーズ：<http://www.yahiro.com/>」。ホテルの手配もしてもらいました。もし、今後ラスベガスに行かれる際、現地ツアー会社を通すならヤヒロツアーズを是非！

「今村に紹介された」と言ってもらえば、もれなく割引料金に？
街中の移動は、電動車椅子で自走、市内バス、車椅子タクシー、のいずれかで行動した。市内バスは全部リフト付バスなのだが、リフトがいつでもスムーズに動くとは限らない。でもって、ドライバーがバンバン踏みつけたり叩いたりしているうちに直るのもアメリカらしい(^_^;) でも、一番良いのは、バスの乗客に「早くしろよ！」的ないやな顔をされないことだ。ただ単にこちらが気づいていないだけかもしれないが、少なくとも日本よりは肩身の狭い思いをせざるにいられる雰囲気嬉しい。

カジノの床はじゅうたんなので、手動車椅子だと自走がかなりきつそうだが、電動車椅子で動く分には問題ない。結局スロットマシンしかやってないが、とくに車椅子用の台というのは見当たらなかった。体のでかい僕にとってはそう問題なく使えたが、手動車椅子で標準的な日本人の体格の人だと、ちょっと台の高さが高くてきついかもしれない。

ショーを観る以外に本当はグランドキャニオンやモニュメントバレーなどの壮大な大自然を目の当たりにしたかったのだが、時間とお金と体力が伴わず断念し、車で1時間程度で行ける「レッドロックキャニオン」という小さな観光地に車椅子タクシーで行った。小さいとはいえさすがアメリカ大陸、十分広大で雄大な場所だった。風景の一部にまるで「風の谷のナウシカ」に出てくるような場所を発見し、ナウシカ好きの僕はご満悦であった。

食事はやっぱり日本が一番である。人気のパッフェ（バイキングのこと）にも行って見たが... 嫁さんたちはマックのサラダが一番美味しかったと言っていた。ちなみに、車椅子で入店できない店などは皆無である。いや、そういえば一店だけあった。ルクソールホテル内の日本食レストランがそうだった。

帰りの便は直行便ではなく、LAX（ロサンゼルス空港）経由だった。LAから成田までは約10時間のフライトで、映画「鉄道員」を見て、不覚にも泣いてしまった。もう歳らしい。

ラスベガスは、車椅子で動き回るには丁度よい規模と作りの街だと思う。皆さんも機会を見つけて、一度はラスベガスへ行かれてみては？



会 員 募 集

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



活動報告

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|-----|-----|---|-----|---|
| がつ | よつか | もく | すて | つ | ぶ | ぼり | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ |
| 9月 | 4日 | (木) | STEP | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | |
| | なの | か | すて | つ | ぶ | ぼり | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ |
| | 7日 | (日) | STEP | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | |
| | とお | か | すた | つ | ふ | み | ー | て | い | ん | ぐ | | | | |
| | 10日 | (水) | スタッフ | ミー | ティ | ング | | | | | | | | | |
| | | | すて | つ | ぶ | ぼり | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ |
| | | | STEP | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | |
| | | | こ | べ | つ | あ | い | え | る | び | | | | | |
| | 11日 | (木) | 個別 | ILP | | | | | | | | | | | |
| | | | すた | つ | ふ | み | ー | て | い | ん | ぐ | | | | |
| | 12日 | (金) | スタッフ | ミー | ティ | ング | | | | | | | | | |
| | | | ぼり | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ | | | |
| | 14日 | (日) | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | | |
| | | | すた | つ | ふ | み | ー | て | い | ん | ぐ | | | | |
| | 17日 | (水) | スタッフ | ミー | ティ | ング | | | | | | | | | |
| | | | すた | つ | ふ | み | ー | て | い | ん | ぐ | | | | |
| | 24日 | (水) | スタッフ | ミー | ティ | ング | | | | | | | | | |
| | | | あ | い | え | る | び | ー | ふ | い | ー | る | ど | と | り |
| | 28日 | (日) | ILP | ・ | フ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ | ィ |
| | | | プロ | レス | 観 | 戦 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| がつ | つ | いた | ち | す | い | す | た | つ | ふ | へ | る | ば | ー | み | ー |
| 10月 | 1日 | (水) | スタッフ | ・ | ヘル | パー | ミー | ティ | ング | | | | | | |
| | | | え | ど | が | わ | く | ぼ | り | あ | ふ | り | ー | け | ん |
| | 2日 | (木) | 江戸 | 川 | 区 | バ | リ | ア | フ | リ | ー | 検 | 討 | 委 | 員 |
| | | | 会 | | | | | | | | | | | | |
| | | | へ | る | ば | ー | け | ん | し | ゆ | う | か | い | | |
| | 4日 | (土) | ヘル | パー | 研 | 修 | 会 | | | | | | | | |
| | | | ぼ | り | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ | | |
| | 7日 | (火) | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | | |
| | | | す | た | つ | ふ | へ | る | ば | ー | み | ー | て | い | ん |
| | 8日 | (水) | スタッフ | ・ | ヘル | パー | ミー | ティ | ング | | | | | | |
| | | | こ | べ | つ | あ | い | え | る | び | | | | | |
| | 9日 | (木) | 個別 | ILP | | | | | | | | | | | |
| | | | こ | く | さ | い | ふ | く | し | き | き | て | ん | け | ん |
| | 15日 | (水) | 国際 | 福 | 祉 | 機 | 器 | 展 | 見 | 学 | | | | | |
| | | | こ | く | さ | い | ふ | く | し | き | き | て | ん | け | ん |
| | 16日 | (木) | 国際 | 福 | 祉 | 機 | 器 | 展 | 見 | 学 | | | | | |
| | | | こ | く | さ | い | ふ | く | し | き | き | て | ん | け | ん |
| | 17日 | (金) | 国際 | 福 | 祉 | 機 | 器 | 展 | 見 | 学 | | | | | |
| | | | ぼ | り | あ | ふ | り | ー | ま | つ | ぶ | ちよう | さ | | |
| | 18日 | (土) | バリア | フリー | マップ | 調査 | | | | | | | | | |
| | | | あ | い | え | る | び | ー | じ | り | つ | せ | い | か | つ |
| | 20日 | (月) | ILP | (| 自 | 立 | 生 | 活 | プ | ロ | グ | ラ | ム |) | 参 |
| | | | 加 | | | | | | | | | | | | |
| | | | へ | る | ば | ー | み | ー | て | い | ん | ぐ | | | |
| | 22日 | (水) | スタッフ | ミー | ティ | ング | ・ | ヘル | パー | ミー | ティ | ング | | | |
| | | | こ | べ | つ | あ | い | え | る | び | | | | | |
| | 23日 | (木) | 個別 | ILP | | | | | | | | | | | |
| | | | あ | い | え | る | び | ー | じ | り | つ | せ | い | か | つ |
| | 27日 | (月) | ILP | (| 自 | 立 | 生 | 活 | プ | ロ | グ | ラ | ム |) | 参 |
| | | | 加 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| がつ | つ | いた | ち | ど | へ | る | ば | ー | け | ん | し | ゆ | う | か | |
| 11月 | 1日 | (土) | ヘル | パー | 研 | 修 | 会 | | | | | | | | |





- みっか げつ しょうがいしゃさべつきんしほうべんきょうかいさんか
 3日 (月) 障害者差別禁止法勉強会参加
- いつか すい すたっふみーていんぐ へるぼーみーていんぐ
 5日 (水) スタッフミーティング・ヘルパーミーティング
- むいか もく むりょうそうだん
 6日 (木) 無料相談
- ようか ど むねんきんざいにちがいこくじんでふ かいしんぼじうむさんか
 8日 (土) 無年金在日外国人デフの会シンポジウム参加
- とおか げつ あいえるびい じりつせいかつぶるぐらむさんか
 10日 (月) ILP (自立生活プログラム) 参加
- にち すい すたっふみーていんぐ
 12日 (水) スタッフミーティング
- か きん こべつあいえるびい
 14日 (金) 個別ILP
 しえんひけんとういんかいぼうちょう
 支援費検討委員会傍聴
- にち ど むりょうそうだん
 15日 (土) 無料相談
- にち げつ あいえるびい じりつせいかつぶるぐらむさんか
 17日 (月) ILP (自立生活プログラム) 参加
- にち か りじかい
 18日 (火) 理事会
- にち すい すたっふみーていんぐ
 19日 (水) スタッフミーティング
- はつか もく しんきりようしやぎょうせいこうしょうどうこう
 20日 (木) 新規利用者行政交渉同行
 めんせつ
 面接
- にち きん こべつあいえるびい
 21日 (金) 個別ILP
- にち ど めんせつ
 22日 (土) 面接
- にち もく えどがわようごがっこうほうもん
 27日 (木) 江戸川養護学校訪問
- こべつあいえるびい ろっぽんぎひるず
 個別ILP (六本木ヒルズ)
- にち ど こべつあいえるびい
 29日 (土) 個別ILP
- がつ ついたち げつ あいえるびい じりつせいかつぶるぐらむさんか
 12月 1日 (月) ILP (自立生活プログラム) 参加
- みっか すい すたっふみーていんぐ
 3日 (水) スタッフミーティング
- よっか もく こべつあいえるびい
 4日 (木) 個別ILP
 くしいあいえるれんらくかい
 23区CIL連絡会
- いつか きん ぴあかうんせりんぐちようきこうざさんか
 5日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- むいか ど へるぼーけんしゅうかい
 6日 (土) ヘルパー研修会
- ようか げつ あいえるびい じりつせいかつぶるぐらむさんか
 8日 (月) ILP (自立生活プログラム) 参加
- とおか すい へるぼーみていんぐ すたっふみーていんぐ
 10日 (水) ヘルパーミーティング・スタッフミーティング
- にち きん こべつあいえるびい
 12日 (金) 個別ILP
 ぴあかうんせりんぐちようきこうざさんか
 ピアカウンセリング長期講座参加
- にち ど しょうがいしゃせいさくけんきゅうかい
 13日 (土) 障害者政策研究全国集会





- 14日 (日) 障害者政策研究全国集会
- 15日 (月) I L P (自立生活プログラム) 参加
- 17日 (水) スタッフミーティング
- 19日 (金) 個別 I L P
- 22日 (月) I L P (自立生活プログラム) 参加
- 24日 (水) スタッフミーティング
- 26日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加

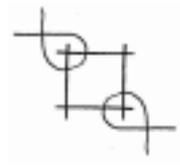
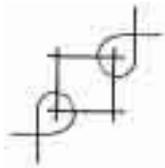
活動予定

- 1月 9日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 16日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 19日 (月) 江戸川養護学校進路授業参加
- 23日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 25日 (日) 第2期 I L P (自立生活プログラム) 1回目
- 30日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加

- 2月 1日 (日) 第2期 I L P (自立生活プログラム) 2回目
- 6日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 11日 (祝) 第2期 I L P (自立生活プログラム) 3回目
- 13日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 15日 (日) 第2期 I L P (自立生活プログラム) 4回目
- 16日 (月) 江戸川養護学校進路授業参加
- 20日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 27日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加

- 3月 5日 (金) ピアカウンセリング長期講座参加
- 中旬 シンポジウム
- (仮) 「始まって見えてきた支援費制度の光と影」





編集後記

へん しゅう こう き

今回も無事会報が完成しました。おめでとうございます。ありがとうございます。ありがとうございます。前回も思ったけど原稿を書くのはホントしんどい。つーか早くもネタ切れっぽいですよ。もう書くことが思い浮かびませ〜ん！アホな妄想はいつぱい浮かぶのにな〜！こんなじゃ駄目だー！・・・って落ち込んでたけど津田君の原稿を見てホッとしました。アホ仲間がいると心強いです。アホ仲間と言って忘れてはいけない人の一人に井口君がいる。井口君は愛し合うカップル達にこんなツッコミをいれる。

「愛する人の為なら死ねるだつて？それなら今すぐ死ねっ！」

・・・ひどいですね。いつからこんな卑屈になったんだろうね。アホ仲間って言うかダメ人間ですね。もっとまともな感性を持った人達が原稿を書かないといけませんね。この会報を読んでもくれる皆さんに感謝です！こんな会報ですが、読んで下さってありがとうございます。来年もよろしくお願い致します。



へんしゅう
編集：

とうきょうとしていきよたくしえんじぎょうしゃ
東京都指定居宅支援事業者
とくていひえいりかつどうほうじん えぬびーおーほうじん
特定非営利活動法人(NPO法人)
自立生活センター**STEP**えどがわ
じりつせいかつ すてつぷ

〒132-0011
とうきょうとえどがわくみずえ
東京都江戸川区瑞江2-31-3-1F
tel : 03-3676-7422 fax : 03-3676-7425
step-e@technowave.ne.jp http://www.nextftp.com/step-e/

