NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

STEっ子パラダイス

all for ワンダフォー!!

えぬぴーおーほうじん
じりつせいかつせんたー
すてっぷえどがわ
かいほう
すてっこぱらだいす
おーるふぉあわんだふぉー

36

2021年1月号

あけましておめでとうございます。

突然ですが、みなさんお餅はお好きですか？何個くらい食べるものなんでしょうか。我が家では今年の鏡開き、磯部、きな粉、お汁粉と三種類用意しました。

一晩で14個（7歳の娘は5つ。13歳の息子は7つ）ものお餅を焼いてびっくりしました。来年は何個必要なんだ？！

正月から来年の正月に思いを馳せていました。【大滝】

目次

2021年を迎えて～コロナ禍（災い）転じて福となす～…… 2

ＳＴＥＰオンラインイベント…… 4

新会員制度「ダンサナクシ隊」を作ったワケ…… 5

うちのコーディネーターVol 4…… 7

コロナ禍での公共交通機関利用について…… １２

ピアカウンセリングが気付かせてくれたこと…… １４

手話コラムVol 9…… １６

新宿駅移動ルートいろいろ…… １８

2021年を迎えて
～「コロナ禍（災い）転じて福となす」～

STEP えどがわ理事長　今村　登

大変遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、昨年の今頃（1 月）は、2020 年がこんな年になろうとは思いもよりませんでしたが、本当にえらい世の中になってしまったものです。現在、2 回目の緊急事態宣言ということで、特に東京では新規感染者数も陽性率も急増しており、これまで介助派遣の利用者さんもスタッフも感染者ゼロで来れていましたが、いよいよかなとドキドキしています。

そんな中、私自身が 1 月 4 日の夕方から発熱しまして、その後熱が上がったり下がったりを繰り返し 6 日に PCR 検査を受けました。「STEP えどがわ関係者での感染第 1 号が代表なら、皆さんも少し気が楽になるでしょう」と冗談を言いながらも、内心ハラハラして翌日の結果を待ちました。咳やくしゃみ鼻水、味覚異常など他の症状はなかったので違うだろう（新型コロナではない）と思いつつも気が気ではありませんでした。

翌日「陰性」の連絡を受けた時は心底ホッとしました。どうやら脊髄損傷者にありがちな尿路感染による発熱だったようです。

しかし「陰性」判定をもらった途端に、もう抗体ができた気になって、「もう俺は（新型コロナには）罹らない」と、調子に乗ってしまいそうになりました（笑）。再度気を引き締めて、日々の感染防止対策をちゃんとしないとですね。

さて、2021 年。

今年でコロナ禍が終息するのかどうかは分かりませんが、医療従事者に感謝すると言いつつ、近所から排除したり、感染者を解雇したり、他県ナンバーの車を忌み嫌ったり… 挙句は「コロナ差別解消法案」なるものが検討される事態になるとは、なんとも世知辛い世の中でしょうか。

私は、障害のある身になって今年で 28 年目を迎えます。29 歳の時に受傷したので

もうあと1年で、健常者人生と障害者人生が50：50になります。
障害者になっていなかったら多くの社会の問題が

・見えなかった
・聞こえなかった
・感じられなかった
・気づかなかった

障害者になって分かったのは、「ほとんどの社会問題が＜無関心ゆえの無知＞、＜想像力の欠如＞、＜人権軽視＞で通底している」ということでした。

コロナ禍で改めてそんなことを考えていましたら、先日テレビ番組で「アインシュタインの言葉」を目にしました。これがとても印象的だったのでご紹介します。

ざ わーるど いず あ でんじゃらす ぷれいす のっと びこーず おぶ どーず ふー
“The world is a dangerous place, not because of those who
どぅー いーびる ばっと びこーず おぶ どーず ふー るっく おん あんど どぅー なっしんぐ
do evil, but because of those who look on and do nothing.”
『この世は危険なところだ。悪いことをする人がいるためではなく、それを見ながら、何もしない人がいるためだ。』

障害者として生きることになったのは、見て見ぬふりをする人生で終わらないようにしてくれたのだなと、改めてこの人生で良かったと思う言葉でした。

新型コロナウィルス感染症のパンデミック対策として各国で実施されたロックダウン等の外出制限は、行動と選択の自由を奪われ、他人に制限される不自由さがどういうものであるかを、世界中の人々がほぼ同時期に経験するという、非常に貴重な状況を作り出しました。このことは、なぜ世界中の障害者が「脱施設」を主張するのかを一般の人々が理解するのに一役買うのではないでしょうか。入所施設での生活とは、コロナ禍で皆が経験した不自由さを終わりなく続けることと同じようなものだからです。

重度な障害があっても、どんな障害でも、必要な支援を受けることが出来れば、誰でも地域で自立した生活を送ることができます。介助・介護は国の東西南北を問わず、人が生きていく上で必要な社会インフラであり、持続可能な公共事業でもあります。コロナ禍を排除や差別を助長したり容認する社会にすることなく、社会の構造や価値観を見直す良いきっかけにしましょう！

「コロナ禍（災い）転じて福となす！」
LEAD ON ！

STEPオンラインイベント

中曽根 知明

12月になると毎年恒例のクリスマス会が開催されるところですが、もちろんこのコロナ禍では集まることが出来ず、今年のイベントはすべて中止せざるをえない状況でしたが、何らかの形で共有する時間が作れないかと思いオンラインイベントを利用者さんとヘルパーさんを対象に開催しました。さて何をやろうか？と急遽イベント班で会議を行い、ビンゴ？いやクイズ？といろいろと考えた結果、コント動画を撮りZOOMで配信する形でのオンラインイベントになりました。

今年度からイベント担当になった利根川さんの脚本、監督のもと、スタッフみんなから集めたお題を引いてナクセイバーが即興コントを行ったり、お嬢様に扮した利根川監督によるコントなど１時間半ぐらいではありますが行いました。急遽開催ということもあり時間が合わない方や通信環境などにより参加できない人が多かったですが、少しは楽しんで頂けたかなと思います。

初めてのオンラインイベントということもあり動画が映らないなどトラブルもありましたが、これを機に将来オンラインと併用で遠方からも参加？なんてこともありうるかもしれませんが、早くコロナが収まりみんなで集まれる日が来ることを切に願いたいです。

新会員制度「ダンサナクシ隊」をつくったワケ

曽田 夏記

STEPえどがわにやってきて、はや4年目。新参者として何ができるか模索を続ける日々は、「ソトモノ」として飛び込んだフィリピンでの2年間の経験と少し似ていました。フィリピンの時、若気の至りで失敗を重ねながら得た大切な学びは、「みんなが築き上げてきたものに敬意を払う、そこから何か新しいことを、みんなと一緒に始める」ということでした。寄付集め・新会員制度の立ち上げを含むファンドレイジングの活動は、そのうちの一つです。

「70,000/200,000」みなさん、これは何の数字だと思いますか・・・？正解は、1960年代に黒人の権利を求めてアメリカで行われた「ワシントン大行進」で、デモに参加した非黒人の数です。この数字を紹介してくれた「怒れる車いすの弁護士」東さんは、若手（？）障害者の私たちにこうゲキを飛ばしました。「いいか、障害のない人たちをもっと巻き込めないと、社会は変わらない。君たちは、『障害者ムラ』の中にいるだけだよ」と。

ファンドレイジングの活動も、「STEPの運動を応援してくれる仲間を増やす」⇒「応援してくれる人が増えて、運動も盛り上がる」という流れを意識しながら、手探りでやってきました。そして、私がSTEPにやってくるずっと前から「みんなが築き上げてきたモノ」のひとつに、「ダンサナクセイバー」がありました。このキャラ達をもっと世に出しつつ、STEPがやっている自立支援、そこに欠かせないCILとしての介助派遣、相談、バリアフリーの運動などをもっと多くの人に知ってもらい、さらには応援して一緒に動いてくれる人が増えるといいな、という思いで立ち上げたのが、右ページの新会員制度「ダンサナクシ隊」です。世の中の「ダンサ（いろいろな形の差別や不平等）」をなくす運動を、今年度もより多くの人たちと一緒に、やっていければと思います。

会員制度のリニューアルに伴って、STEPの活動報告をまとめた「年次報告書」もつくることになりました。会報は当事者スタッフの記事が中心になっていましたが、STEPに関わるさまざまな人の多様な活動、そこに込められている想いなどもふくめ、隊員（会員）のみなさまにお届けできるとよいなと思っています。

コロナ禍で何となく気落ちする日々もありますが、どんな時代であろうと私たちがやるべきことは変わらないな、と思う日々でもあります。2021年度も、そんな私たちの活動を応援し、一緒に歩んでくださる方々と、「ダンサナクシ隊」の制度を通じて良き出会いがありますように～（＾＾）

選べるサポート形態

マンスリーサポーター

マンスリーサポーターとは、毎月定額を寄付して頂くことで活動をご支援いただく STEP えどがわの新会員制度です。

正会員、賛助会員

毎年定額を寄付して頂くことで、活動をご支援いただく会員制度です。正会員には総会での議決権があり、STEP えどがわの運営等にも積極的な関与をご希望される方が対象です。

ご寄付

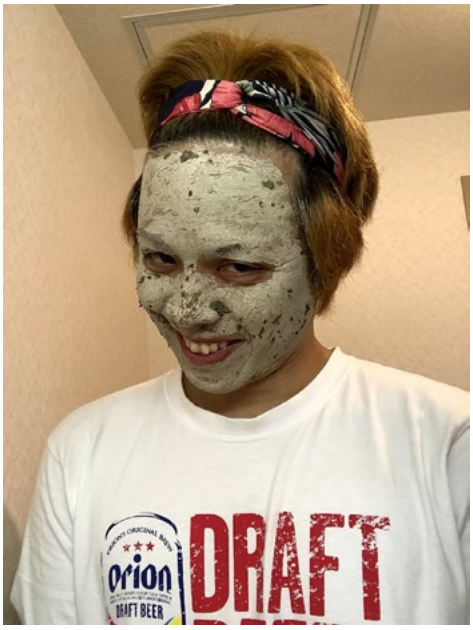
ご都合のよい時に、ご自由な金額・回数でご寄付いただけます。いただたご寄付は、誰もが住みやすいインクルーシブなまちづくりに有効に活用させていただきます。

詳しくはSTEPえどがわのホームページをチェックしてください♪

「ダンサナクシ隊、隊員募集！！」ページの URL：https://bit.ly/3bR1RDX

蛭川 涼子

■曽我元さん



―会報、読みますか？

一応ひと通りは読みます。印象に残るのは…チャレンジ企画の記事とか利用者さんが書いてくれた記事とか。最近はそういう記事少ないけど。誰かスキーにチャレンジする人いないかな。喜んで介助調整するけどな～（笑）

―STEP に入って何年くらい？

10 年くらい経ったかな。23 歳の終わりに入って、すぐ 24 歳の誕生日が来たんだけど、介助に入るたびに、誕生日ケーキとかご飯とか、利用者さん毎に祝ってくれたのが嬉しかったのを覚えてる（笑）

―STEP のヘルパーを始めて印象に残っていることって何？

普段やらないことを知ることとか？ボッチャとか？

俺ね、小学生５年から学校内で同級生の介助をやってたの。担任の先生が（同級生の介助は）みんなでやるもんだっていう話をしてたから、介助が必要な同級生が声掛けやすいメンツを声掛けて。俺はその一人だったから、同級生のトイレとか教室移動の時とか手伝ってた。階段移動に使う昇降機も俺らが操作してたんだけど、車が好きな奴、機械が好きな奴はそれをやりたがってた。あいつはすごく怖

かったと思うよ。身体半分前に出てさ、ガガガって下がっていくのを小学生が操作するんだからね（笑）操作する奴、同級生とくっちゃべる奴＋２～３人で行動を共にするっていうのと毎日やってた。トイレも抱える、ズボン脱がす、車椅子どかす奴、３ペアが必ず一緒に。

介助は同じクラスの奴がやるってなってたから、中学校では２年生のときだけやってたかな。でも実家が近くて、学校終わって遊びに行ったりしてたから、なんやかんやずっとやらされてた（笑）。だから、STEP に入ってから介助ってことでの真新しい経験というのがなかったんだよね。

―つまり、介助という行為は、生活の一部になっちゃってるのかしら。

ああ、でも外出・外泊先の介助はテンション上がってたな。自宅と違う空間での介助は、普段の介助の応用でしょ？利用者さんの意見とこっちの経験の応用、ひらめきが合致したときは達成感があるよね。そういうの面白いね。ものすごいプレッシャーだけどね。

―STEP は自立支援していると思う？

思うよ。ほぼほぼ（自分のことは自分で把握して、身体的な介助しか必要としない）完成している人が多いけどね。でも、中には身体的な介助だけじゃない支援が必要な人もいる。そういう人たちに関わる方が自立支援ぽくて面白いと思うけどね。でもそういう人の場合、会議が多いよね。そういう会議が面白い。だから、自分たちコーディネーターだけでなくて、現場に入っている介助者にこそ参加してほしいなって思って、がんばって調整してる（笑）

―ありがとう（笑）。「完成している人」は、点の介助、つまり個人戦で成り立つかもしれないけど、生活支援が必要な人は点と点、つまり現場と現場をつなぐ、チーム戦で行かないとだからね。そのための会議です。コーディネーターは利用者と現場（介助者）をつなぐ役割だからね。これからもよろしくお願いします（笑）

自立って何だ？って考えるようになった（笑）。家にいても自立だと思うし、一人暮らしも自立だと思うし、一人暮らししたからって支援が必要ないわけじゃないし。そう

いうのもっとごちゃごちゃ考えるようになってもいいと思う。どこまで踏み込むかどうかは人によって違っていい。

―うん、そうだね。じゃあ…曽我君にとってのヘルパーの仕事の楽しさって何？

真面目なところと軽くていいところがあること？（笑）

―真面目なところって？

例えば、利用者さんの目の届かないところこそ、丁寧にやる、みたいな（笑）「この書類大事だから」って言われて、車いすの後ろの鞄に入れるときいかに丁寧にしまうか、とか。風呂とか集中しないといけない場面とか？

―ま、緩急のある介助って長時間になる重度訪問介護にしかできないけどね（苦笑）。確かにそれが信頼ポイントかも。自分でできないところ見えないところを、介助者がしっかりやってくれると、自分の目の届く見えてるときは、多少テキトーでもいっかって思えるか？最後に。今の楽しみは？

ネットのポイントを駆使して、欲しい洋服を安く手に入れられたとき（笑）。私基本ケチなんで（笑）

■井家上智子さん

―会報読みますか？

ひと通り読みます。鈴音の手話のこととか、比較的新しい内容だしね。今村さんの状況報告は、時間のある時にじっくり読むようにしています。文章が読みやすくて読んでいてそういうことだったのかって思うこともよくあるし。

―智子さんほぼ初期の方からのスタッフ。長続きの理由って何だろう？

う～ん。単純に性に合ってたのかなぁ…。学生のときにアルバイトは色々やってきたんだけど、レジ打ちとか流れ作業や単純作業は合わなかった。この仕事は、人と人とのかかわりだし、何かあっても一緒に考えていけるというか、一方的じゃなくて相手はこういう想いをしていたんだって知ると自分の成長にもなる。自分一人では体験できないこともたくさんできたっていうのがあるし、介助を通して色々教えてもらって独身時代は調理や洗濯とか花嫁修業にもなってたかな（笑）。介助に入ってその人らしい生活が出来たなら、今日も役に立ててよかったなぁ、とも思うし。入浴介助後とか、さっぱりしてる利用者さん見るとこっちもさっぱりした気分になっちゃう。

―介助する側は汗だくだけど？

そう。

―STEP の自立支援も長いこと見てきたってことだよね。

まだ STEP に入りたてで STEP も体験ルームを始めたばっかりのころ、「親から離れたい」って言う人とか、体験ルームを使いたいという問合せも多かった印象があるかな。それで、体験ルームを利用するんだけど、体験をして逆に自分の家が住みやすいと気づいた人もいた。

STEPえどがわ体験ルーム
【Yattemi―na】

―体験ルームは自分で気づく為に、あえて使いづらくしているんだもんね。ところで、智子さんはイベント係として頑張ってくれているけど、ここんとこ、STEP はイベント減らしてるの寂しいね～。

以前は、STEP のイベントは利用者も介助者もなく皆でやるもんだってよく言われてたけど、最近は当事者もコーディネーターも、ほとんどのスタッフが忙しくなっていて、「みんなで」っていうのが大変になってるのは確か。イベント担当をしてる当事者も

2019年12月STEPえどがわXmasパーティー
会報33号2020年1月号参照

頑張ってくれているんだけどね。イベント好きで強烈な個性のある当事者が欲しいね～（笑）。

―欲しいね（笑）。鹿本学園探しにいくか！（笑）じゃあさ、智子さんが、この人の自立にとことん付き合おうって覚悟を決めるときってどんな時だと思う？

とことん付き合うには自分の子ども達も自立させなきゃだけど、今は知的障害者の方の自立生活に関心があるなぁ…。親の考え方で生活するのじゃなくて、本人の自立したいという気持ちがうまれて生活が出来たら、どうなるかなって気になる。JIL（全国自立生活センター協議会）の全国セミナーで、あるCIL（自立生活センター）の利用者の一人の知的障害者の将来について、施設に行く行かないではなく、自立生活の準備をしていたっていう話を聞いて、かっこいいなって思った。STEPは知的障害者の方の自立についてはまだ経験が少ないっていうか。今回の全国セミナーに参加して、もっと自分も勉強していかなきゃって思った。

―そうだね。STEPも知的障害者の自立生活サポートできるようになるといいね。最後に。今何やってるときが楽しい？

音楽かな。ジャンルはロック系、コアやハードコアも聴く。Jポップとかあまり聴かないです（笑）歌うのも好き。高校で始めたドラムを叩くのも好き。娘もドラムやってて一緒にスタジオでドラム叩きにいったり。あとは手話？鈴音に日本語対応手話をたくさん教えてもらってるけど、今講習会で日本手話を習ってる。顔芸みたいな表現方法はまだ慣れないけど、聾者の人と関われば関わるほどいろんなタイプの聾者がいて面白い。それと改めて鈴音って発音や読み取りがうまいなーって思う（笑）。あっ、3級受験がんばります。

コロナ禍での公共交通機関利用について

工藤 登志子

皆様あけましておめでとうございます。東京では新年早々に緊急事態宣言が発令され、緩みかけていたコロナへの意識が再び引き締められましたね。不要不急の外出は控えつつも、通勤や通学、通院等でどうしても外出しなければならない時は神経を使いながら移動しなければならなくなりました。このコロナ禍で新たに生じた課題として、車いすユーザーや視覚障害者、聴覚障害者をはじめとする様々な移動困難者の公共交通機関の利用があります。

例えば車いすユーザーだったら駅員さんに車いすを押してもらう、渡し板を置いてもらう等、人と至近距離でやり取りする場面がありますし、視覚障害者の場合は移動介助の際に介助者の腕に触れたり、点字案内を素手で触ります。聴覚障害者は筆談ボードを共有して触ることや、口元の動きを確認するため場合によってはマスクを外すこともあるかもしれません。このように、移動の際に何らかのサポートが必要な障害者は、そうでない人に比べて感染リスクが高くなってしまいます。

また、これまで様々なバリアフリー整備を進める中で「ハード・ソフト両輪での整備が必要」とよく言われてきました。ハードとは、エレベーターや音声案内といった設備面のことを言い、ソフトとは駅員による誘導や声掛け等の人的サポートのことを言います。設備面で不足している部分は人的なサポートで補うことで障害者も円滑に移動できるようになる、ということを目指してハード・ソフト両輪での整備が進められてきたわけですが、コロナ禍においては今までのようなソフト対策ではなかなか厳しい場面も出てくるのではないかと私は感じています。そして、やはりハード整備の必要性をこれまで以上に感じるようになりました。

例えば駅のホームと車両間の段差・隙間解消で

す。この整備自体は以前から検討・整備されていて、昨年ようやく「ホームと車両の段差が３ｃｍ以下（乗車率 100 ～ 150 ％ 程度）、隙間が７ｃｍ以下」という目安値が定められました。各鉄道事業者はこの目安値に基づいてかさ上げ工事等を進めてきたのですが、気づいたら私鉄の駅では結構整備が進んできています！しかも、現在どの駅が整備されているのか、各駅・各車両ごとに目安値をクリアしているかどうかを一目で確認できる案内図まで表示してくれるようになっています（写真下記右）。この図があることで車いすユーザーは乗りたい駅、降りたい駅の状況を確認でき、毎回駅員さんのサポートを借りなくても単独自力乗降ができるのです。元々コロナ対策で進めてきた整備ではありませんが、なるべく人との接触を避けたい昨今、まさにやっておいて良かった整備と言えるでしょう。この様に、一つのバリアフリー整備が実は様々な状況で役立っています。

昨年末に東京メトロ丸ノ内線のホームを視察した赤羽国土交通大臣は「バリアフリー整備はその国の品格を表す」と言っていましたが、その通りだと思います。ぜひ今後も「思いやり」だけに頼らないハードの整備を積極的に進めて行って欲しいと思います。

ピア・カウンセリングが気づかせてくれたこと

蛭川 涼子

最近ずっと気持ちがモヤモヤしていました。セッションすると、行きつくのは、すぐにはどうしようもないパターン。「思う通りに行かないことへのいら立ち」からの「支配欲」。

私は昔から怒っていた気がします。子供のころは親、先生、大人になってからは社会。描いた夢の実現が困難な社会に。それを聞かされなければならない環境に。安心できる場所の少ないことに。

どうして私はいつも怒ってしまうのか。

私の怒りの根っこは、どうにも上手くいかなかった父親との関係あるかも…？母親でもあるかもしれない。愛情交換が上手にできなかった「嫌～な気持ち」は、確かにある傷。でも怒りの原因としてはよくわかりません。ただ、セッションを重ねるうちにわかってきたのは、どうやら、私は、思う通りにならないとなんだか怖くて、恐怖を感じたくないから、私の想像外のことをしないで、という気持ちになるようだということ。

人の行動は他人がどうこうできるものではなく、常に本人にしか決定権はないと、頭ではちゃんとわかっているのだけれど…。想定外が怖い小さい私です。

でも外に目をむけると、想定外は「経験」というチャレンジをもらたしてくれるし、助けてくれる人も実は結構いることに気づきます。しかも想定外を何度も経験すると、その出来事はそのうちに想定内になる。こういう経験をたくさん積むと想定内の範囲がどんどん広がって、安心できる場所も広がっていくんだなということもごく最近気づきました。ぜんぶセッションで気づかせてもらえた。

怖がりの人は良く吠える。そういう理屈かぁと気付いてから、最近はあまり攻撃型の怒り方はしなくなったと思うのだけど…。どうでしょう？私は怖がりの人見知り。認めてもらいたい願望もたっぷりあるけど、なかなか自己肯定ができません。

私の「思う通り」は、私の周りの人皆が、よくやったなって悔いなく生きること（死ぬこと）。

私の人生が終わるまで、あと数十年。もしかしたら明日死ぬかもしれません。思うように身体は動かないし、頑張ると思考停止するし、休みながら進めるには私の「思う通り」は課題が多い。でも、今の私なら、たぶん明日死んじゃっても、私はよくやったよ、ちゃんと生きたねと自分に言えると思います。

人は突然いなくなることがある。事故で。病気で。

頑張って生き抜いた人には、お疲れ様って言える。道半ばでも…「道半ば」を知った人が、目標を引き継いでくれる。うん。人間、身体はなくても想いは残るってそういうこと…ですよね。

洋平君のご冥福を心よりお祈りいたします。

STEPえどがわ会報　WEB移行のお知らせ

いつもSTEPえどがわ会報をお読みいただきありがとうございます。

STEPえどがわ設立の翌年に発行を始めた会報「STEっ子パラダイス」ですが、2003年6月発行の第1号から今号で第36号となりました。STEPえどがわの歩みとともに長い間紙媒体として発行してまいりましたが、今号をもちまして紙媒体での発行は止め、STEPえどがわWEBサイト等で情報を発信していくこととなりました。

今後は紙媒体にはないインターネットの利便性を最大限に活かすとともに、より有益な情報を発信してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

http://www.step-edogawa.com/　STEPえどがわ　検索

連載シリーズ Vol.9

鈴音の手話コラム

中曽根 鈴音

みなさん、こんにちは！

毎度おなじみ鈴音です。今回は手話コラムならぬ、マスクコラムになっております（笑）コロナ禍で聴覚障害者が困ることといえば…マスクの着用が必須になったことにより、口元や表情が見えなくなり、口の動きが読めない、手話でコミュニケーションをとる上で大事な表情も見えなくなるということ！！

今までとは違い、そう簡単に「マスクを外して口元を見せて話してください」とも言えず、筆談でお願いします。指差しでお願いします。の生活にもまだ慣れず…

スーパーに買い物に行った時も「ポイントカードはお持ちですか？」「袋は必要ですか？」の声かけに毎回、「耳が聞こえなくて…」と説明するのも億劫になってしまい、疲れているときには、聞こえてないにもかかわらず「うん、うん」とうなずいていたらいつの間にか袋を2枚購入していた時もありました。ポイントカードが、クレジット機能付きのカードに切り替えられそうになっていた時もありました（苦笑）

STEPの事務所に行けば、みんなマスクを外しつつ手話をつけて話してくれていましたが、それも感染対策としてはよくないんだろうなあ～と、気軽に事務所出勤できなかったり…。

そんな中、STEPスタッフが透明マスクやフェイスシールドを探し集めてくれ、いつの間にかSTEPの事務所には5種類のマスクが置かれていました！

まだ、透明マスクやフェイスシールドの認知度が低かった時、クリアファイルなどを使って自作してくれていた智子さんと、さっそく使ってみてくれた布川さんにマスクレビュー（写真付き）をしてもらったので、ご覧ください！

皆様のお手元にも、口元が見えるようなマスクを1つ持っていてもらえれば、私たちはすごく安心です。ぜひ、よろしくお願いします！！

①クリアフィットフェイスシールド（智子さん）

◎・マスク無しでも曇りにくく口元がクリアに見える。
・透明マスクに比べ顔全体が覆われているので飛沫感染リスクも少なそう
×・全体を覆うので暑い
・手話での対話の際に顔付近で手を動かすには「カツ！カツ」って当たってやりにくい

②簡易フェイスシールド（百円ショップ）（井家上さん）

◎・顔が覆われている
×・額に当たる部分がスポンジの為違和感がある
・簡易フェイスシールドなのでシールド部分が短く顔全体は覆いきれない
・マスクも着けないと飛沫は防止できない

③透明マスク（智子さん）

◎・口元がはっきり見え表情もわかりやすい
×・口元が開いているので自身の飛沫は抑えられるかもしれないが相手の飛沫はもろに受けそう
・感染リスクが高そう

④透明マスククリアシート付き（井家上さん）

◎・透明マスクに透明フィルムを追加して調整次第では目まで覆うことができる
・普通の透明マスクよりも覆われる部分が多く飛沫防止にもなる
×・マスクとフィルムの素材が異なる為、見た目にもちょっと違和感。
・覆われている部分が鼻や頬の皮膚と接触するためベタッと付いてしまう

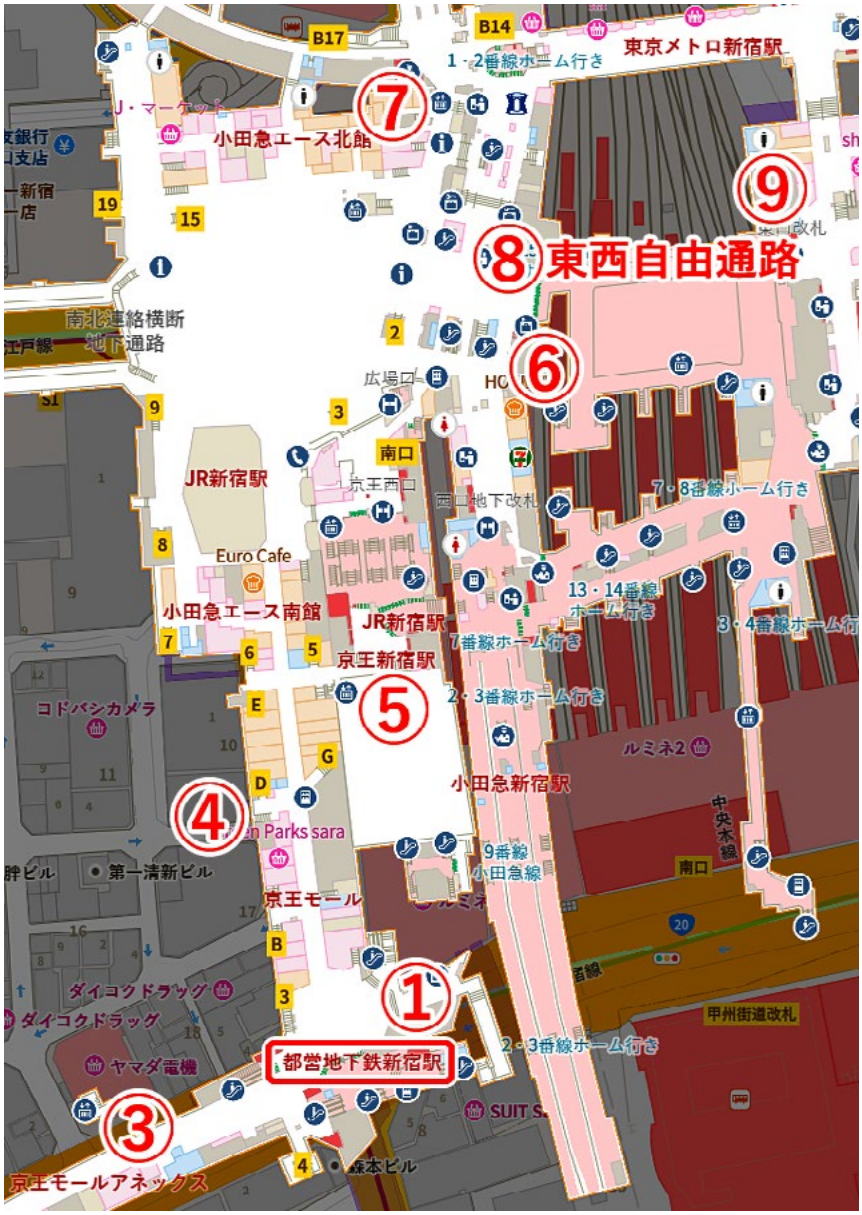
⑤透明ウインドウクリアマスク（布川さん）

◎・付け心地に違和感はなく、硬すぎずちょうどいい
・口元が見えるので、対面で話すとき相手の表情が見えて安心
・マスクの上下はしっかり隙間なく覆ってくれるので、感染症対策としてもばっちり
×・夢中で喋っていると透明部分が蒸気でかなり濡れてくる
・マスクを外すと口周りがウエッティーになり、蒸気のひげまで生えてきた（笑）

新宿駅 移動ルートいろいろ

土屋 峰和

新宿駅はとても複雑です。駅構内はもちろんですが、改札を出てからの地下通路もあちこちに張り巡らされていて、地下街やこれに直結の商業施設もあり、地上へ出るルートはたくさんあります。特に新宿駅といった巨大ターミナルの場合は、全体像がつかみにくく、どう行けばわからないたため、いつも同じルートを使うことも多いかと思います。



でも、こういった地下街等をうまく利用すると、効率的に移動できるんですよね。しかも天候や気分により移動ルートに選択肢が広がります。

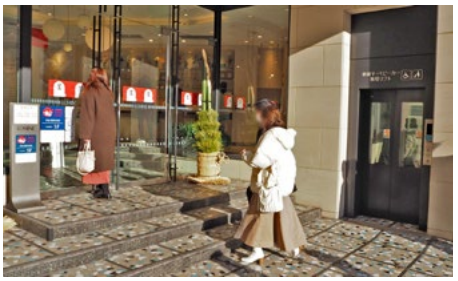
簡易電動車椅子ユーザーの僕は、エレベーターの位置を常にチェックしつつ、目的地までのルートを変えたりして、移動自体を楽しんだりもしています。新宿駅は、いま大きく変わりつつあるので、その辺の情報と合わせて、僕が良く使う都営新宿線新宿駅からの移動ルートをご紹介します。

なかなか外出がしにくい状況となってしまっていますが、安心して出かけられる状況に早くなることを切に祈りつつ、何かの機会にでも参考にして頂けたらと思います。

新宿線新宿駅改札から地上への８ルート

①Ｆエレベーター（新設） 南口のルミネ1

改札を出てすぐの右側にあります。このエレベーター（2020 年７月使用開始）ができたのをつい先日まで知りませんでした。以前は南口方面へ行くには、大回り（Eエレベーター：下記参照）をしなければいけなかったのですが、これができたことで少し近くなりました。また、ルミネ内にはお店もいっぱいあるのでちょっと便利かも。



南口からＪＲ線や小田急線へ乗り換えるときに使える。でも、ルミネ内（やや混雑）のエレベーターを使うこと、ルミネから外へ出るときにちょー微妙なエレベーターを使うことを考えると、時間的なメリットはどのくらいだろうか。メリットの一つとしては、Eエレベーターを使うよりも外移動が少ないことかな。

ちなみにルミネ１から直接南口へは階段があり行けません。ここ何とかしてほしいな。

②【地図上に無し】大江戸線エレベーター　ホテルサンルートプラザ新宿横へ

新宿線ホーム階から、B4の大江戸線乗換階で降り、大江戸線改札経由で地上へ出られる。エレベーターを出たら斜め前の横断歩道を渡り、小田急ホテルセンチュリーサザンタワー内のエレベーターでホテル内の飲食店やサザンテラスへも行ける。代々木方面やサザンテラス方面へ行く場合、僕はここを使うときがある。上記地図の下方向に出口がある。

③Gエレベーター　ヤマダ電機横へ

改札を出て左側の地下道へ（京王モールアネックス）。都庁等の西新宿方面へ行く時に利用。ヤマダ電機は直結。ヨドバシカメラや、飲食街がすぐそこ。都庁へ行く時は、西口広場のところから動く歩道のある地下道を使うことが多いんだけど、たまにはこっちから行くことも。

④110ビルエレベーター　　洋服の青山横へ

このエレベーターは、地下通路マップ等には載っていな

い。通路にエレベーター表示もない（大人の事情が･･･）ため、行ってみないと気付かない。宝くじ売り場横の通路奥にある。ビル内の商業施設や西新宿方面へ行ける。

⑤Eエレベーター　京王地下駐車場入り口前へ

新宿線から京王モールの途中を右折。京王線京王百貨店口改札へ向かうと、少し手前にエレベーターがある。

以前はこのエレベーターを使い南口へ行きＪＲへ乗り換えていた。しかし、Ｆエレベーターができ、後述の東西連絡通路の開通でＪＲへの乗り換えルートの選択肢が広がった。

以前は京王モール側にエレベーター表示は無かったが、最近、表示ができた。が、ちょっとわかりにくいかな。エレベーターの存在は、近くまで行かないとわからない。

⑥Dエレベーター　小田急百貨店

西口へ出る場合に使用（僕の場合、使用頻度少）。小田急百貨店直通。ただ、いつも人は多い。

この奥にDエレベーターがある

⑦Bエレベーター

西口方面や西武新宿線へ行く時に使用。特に西武新宿線へ乗り換えるときは、このルートだとけっこう屋根下（一部外）を移動できるので天候によってはとても良い。ビックカメラへ行く歩道橋にも出られる。

⑧東西自由通路開通！

- ＪＲ線への乗り換え

  ８年の工事期間を経てやっと 2020 年７月に開通しました。これに伴い南口だけだった改札ホーム間のエレベーターが、西改札・東改札側にも新設され、車椅子ユーザーと

僕がいるあたりに、以前は西口改札があった。

しても便利になりました。しかも改札すぐにエレベーターがある。

バリアフリーの１ルート確保はだいぶ進みはしましたが、新宿のような巨大な駅でも１ルートだけでした。バリアフリールートの改札が限られているため、大きな駅ほど目的地によっては大回りしなくてはならず不便でした。今後は２ルートの使い分けができ、便利になると思います。

- 東口へ

通路開通により西側から東側へとても行きやすくなりました。これまでは東西の行き来はとてもしにくく不便でした。それが大きく解消されました。一般的には約２分の短縮らしいですが、車椅子的にはそれを超えるメリットがあるのではと思います。

これにより東口方面へは、新宿三丁目駅からのルートも加わり、時と場合により選択肢が増えました。個人的にはけっこう嬉しい。

ただ、通路東側からメトロ丸の内線新宿駅へは、階段のみで車椅子では行けません。ここが行けるともっと便利なんだけどなぁ。

⑨Kエレベーター　ルミネエストへ

ルミネエスト直結。これで地上へ。東口方面へ行ける。

西側から東西通路を通ると、左側にエレベーターがある。

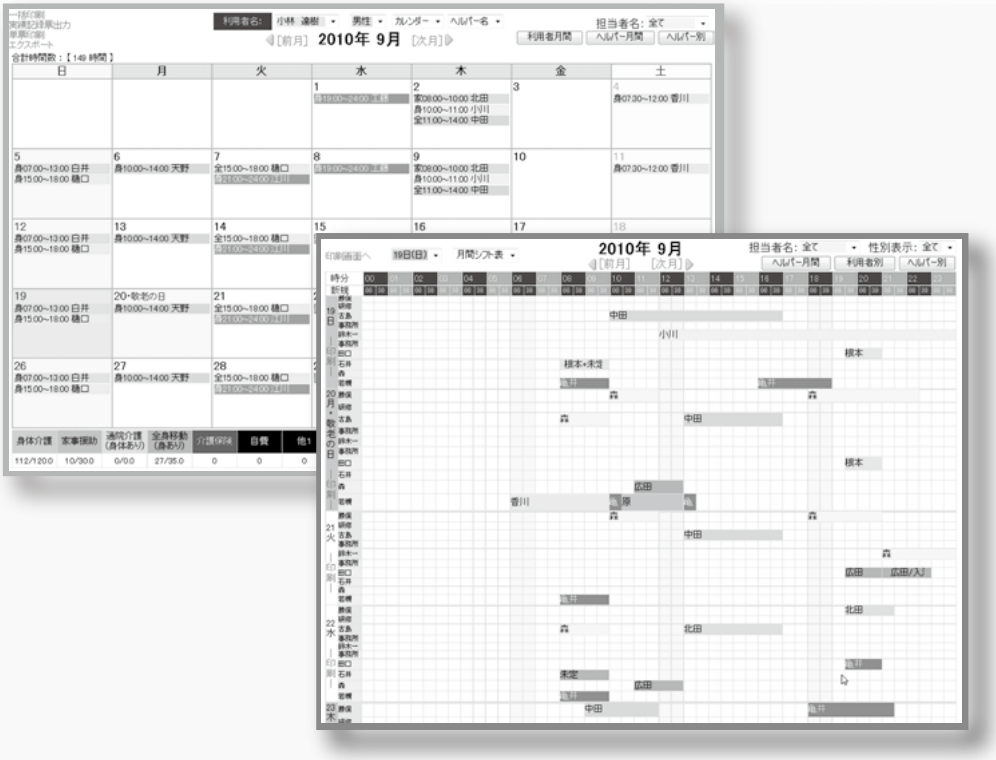
地上へのルートと東西連絡通路を紹介しました。目的地や天候等により使い分けができるとけっこう便利ですし、効率よく移動できることで、お出かけがより楽しくなります（大きな駅ほどそのメリットは大きかな）。ちょっとわかりにくい部分もあったかとは思いますが、この辺にエレベーターがあったかも！？と、思い出して頂けたら嬉しいです。

新宿駅はまだ工事中の箇所も多く、さらに変わっていくと思います。小田急百貨店も地上48階に建て替えるそうです（2029年）。これに合わせて西側の整備をして、複雑な動線も解消するとのこと。この整備計画に当事者も入り、意見を反映していければ良いなと思います。

シフト表の作成ってもうイヤ！

月額800円から

ヘルパーアシストならできる。



http://www.helper-soft.net

開発・販売元
it's COMMUNICATIONS

有限会社ミッツコミュニケーションズ
〒133−0065
東京都江戸川区南篠崎町2−34−6−410
電話 03−5636−6027　FAX 03−5666−3430

編集後記

最近、私はシリーズものの海外ドラマを夜な夜な観ています。ゾンビウィルスにより世界中の人が次々とゾンビに、、、というよくあるパターンなんですが、色々な人間ドラマがあり観ていてとてもハラハラドキドキします。

ゾンビは最初の頃はとても怖い存在なのですが、話が進むにつれて木の枝一本でも簡単にゾンビを倒せる様になります。最終的には物資の不足等により人間同士が争い、ゾンビより人間の方が怖い！なんて思えてしまうドラマでございます。

極限の状況では弱い立場の人達が虐げられる、、、現実の世界でも起こりえる事だとリアルに想像出来てしまう怖さがあります。

現在の新型コロナウィルスによる世界的混乱の中では特にそう感じてしまうのかもしれません。ドラマは途中なので最後はどうなるかわかりませんが、主人公達が希望のある未来に向かってほしい、と願う自分がいます。

会報を最後まで読んでいただきありがとうございました！！【井家上裕】

編集：

東京都指定居宅支援事業者
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

〒133-0065　東京都江戸川区南篠崎町 3-9-7
TEL　03-3676-7422　FAX　03-3676-7425
WEB　http://www.step-edogawa.com/
E-mail　main@step-edogawa.com