

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
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
おーるふあわんだらおー

ねん がっこう
2004年9月号



はや ことし すうかげつ ふ し ぎ ひ ひ じかん た はや
早いもので今年もあと数ヶ月です。不思議と、日に日に時間が経つのが早く
なっているように感じるのは私 だけでしょうか？夏もあつという間に過ぎ去
って季節は秋です。皆 が大好きな食欲の秋。私 は去年の秋に、栗ごはんを作
ろうと思い、田舎から生の栗を送ってもらいました。すぐに作らずに何日か栗を
放置していた 所、なんと虫が発生！白くて、うにうにした物体が栗から続々と
出てきました。インターネットで調べた 所、名前はクリシギゾウムシ君1号2
号・・・数えてみたら15号位までいた～。かなり強いです。けど、虫がいる
って事は、無農薬でおいしいって証拠です。皆さんも虫に負けずに、美味しい物
を沢山食べましょう。

へいせい 16 ねん だい に かい ひ あ か う ん せ り ん ぐ
平成16年度 第二回ピア・カウンセリング
せ み な ー かいさい ほうこく
セミナー 開催報告

ぴあ か う ん せ り ん ぐ たんとう まるたきみえ
ピア・カウンセリング担当 丸田君枝

さ がっ にち しゆく ふなぼり た わー ほー ー
去る7月19日（祝）船堀タワーホールに
て、ぴあ か う ん せ り ん ぐ せ み な ー かいさい
で、ピア・カウンセリングセミナーを開催しま
した。とても あつ ひ にもかかわらず、総勢
42名の方がご参加くださいました。昨年に
めい かた さんか さくねん
引き続き、2回目の開催でしたが、昨年以上の
ひ つづ かいめ かいさい さくねんじよう
引き続き、2回目の開催でしたが、昨年以上の
はんきよう おどろ うれ
反響に驚きと嬉しさでいっぱいでした。やは
りぴあ か う ん せ り ん ぐ きようみ も ひと じぶん
りピア・カウンセリングに興味を持つ人、自分にとっても必要だと感じる人が
おお ほんとう まった はじ ぴあ か う ん せ り ん ぐ ふ ひと
多いのか。また本当に全く初めてピア・カウンセリングに触れるという人も
おお しょうがい う む かんけい おお ひと たいけん じっかん
多く、どちらにしても、障害の有無に関係なく多くの人にまず体験、実感して
もらえたことが何より大きな収穫であったと思います。



ぶろぐらむ ぜんはん かんけい じ こしょうかい
プログラムは、前半は関係づくり、自己紹介、
リーダー & サブリーダーの実体験を交えての
ぴあ か う ん せ り ん ぐ れきし ひつようせいなど こうはん
ピア・カウンセリングの歴史、必要性等。後半は、
おも せつしよん さぼーとぐるーぶ ちゆうしん
主にセッション、サポートグループを中心に
なご すす ほんらい ぴあ
和やかに進みました。本来のピア・
か う ん せ り ん ぐ おな はいけい も なかま
カウンセリングであれば、同じ背景を持つ仲間
どうし おこな せ み な ー い
同士で行われますが、セミナーと言うことで

さまざま ひと せつしよん こころ じかん たいとう わ あ
様々な人とのセッションを試みました。時間を対等に分け合っ
はな あ き あ むずか たいせつ こちよ すこ かん
話し合い、聞き合うことの難しさ、大切さ、また心地良さを少しでも感じ
てもらえていれば良いなあとおもいます。

さいご さんかくだ みなさま いっしょ
最後に、ご参加下さった皆様と一緒に
たの じかん す かんしゃ リー
楽しい時間を過ごせたことに感謝し、リー
ダー-サブリーダーを務めてくださった
あいえるぶんきよう むらやま み わ げんざい ふりー
IL文京の村山美和さんと現在はフリー
でご活躍の五位淵真美さんに、お礼申し上げ
たいと思います。



～最近の支援費動向～

たりきほんがん か
他力本願では変えられない！



平成16年4月からスタートした支援費制度は、様々な問題を抱えてのスタートではあったが、介助を必要とする障害者が、施設ではなく地域で安心して暮らしていける仕組みとしては、パーソナルアシスタント制度という理想に三～四歩くらい近づいた画期的な制度であった。しかし、今後更なる制度の成長・熟成を目指すどころか、1年目にして財源不足に陥り、平成15年度予算では約128億円が不足し、平成16年度も、既に170億円の不足の見通しとされている。厚労省は、自身の試算の甘さ、障害者ニーズの認識不足を棚に上げて、財源不足を主な理由に、介護保険への統合を性急に進めようとしている。更に、これとは別に、長時間の継続的な介助が必要な人に対して「包括払い方式」を導入するという案をも出してきた。

STEPえどがわとしては、「介護保険への統合」、「包括払い方式」のいずれも現状のままでは受け入れる訳にはいかないと考えている。何故なら、介護保険への統合に関しては、「介護保険になったら、自分達の生活・サービスはどうなるのか？」という疑問と不安に対して、これまで何一つ具体的な回答も示されぬまま、まず「統合ありき」での議論しか厚労省は行ってきていないからである。現状の介護保険に合わせると、一番重度な判定の「要介護度5」の認定を受けても、1日約4時間しか介助時間が保障されない。これを超える時間に関しては保険ではなく税を財源に充てるとの案は出ているが、肝心の「上限無く、必要な人には必要なだけ保障する」とは一切示されない。まして、少なくとも現状は維持するとも言わない。介護保険に入れば、財源が安定する

と厚労省は言っているが、介護保険でまかなえない部分を税で補うと言っても、たださえ税財源では予算は先細りしていくと言っているのに、保険+税という仕組みにすれば、税の部分も保障されるとは考えにくい。

「包括払い方式」に関しては、これはサービスの提供時間に上限は設けないものの、一定額以上の派遣（サービス提供）に係る報酬に上限を設けるといふものである。その上限額を60万～100万の辺りの論議がされていると漏れ伝わってきている。例えば、現在、日常生活支援で1日20時間の派遣を受けている障害者の1ヶ月の支援費（ホームヘルプ費用）は単純計算で約120万ほどになるが、包括払い方式では、サービス提供時間に関係なくその上限額でしか支払われないという仕組みである。利用者側にとっては上限は設けられないので24時間介護の必要な人も、行政側は認めやすくなるであろうが、現実問題として、これでは事業所の運営が厳しくなり、サービスの担い手（ヘルパー）が支援費の事業所から離れていき、かつてのボランティアヘルパーに頼らざるを得ない仕組みに逆戻りすることになるだろう。

この「包括払い方式」、「介護保険統合」に反対し、まずはより良い支援費制度への見直しを求める全国行動が、6月に引き続き第2弾として10月に行われる予定らしい。日程が決定次第各方面からも展開されると思うが（もちろん、STEPえどがわからもお知らせします）、その時に備えて皆さんも情報を集め、よく勉強し、自分たちに必要な制度は自分たちで作り上げていく気概を持って臨んで欲しいものである。



こんなんみつけました!!

2004 sep No.6

編集：NPO法人自立生活センターSTEPえどがわ

〒132-0011 東京都江戸川区瑞江2-31-3 1F

TEL: 03-3676-7422 FAX: 03-3676-7425

<http://www.nextftp.com/step-e/>

知的障害の娘絞殺で66歳母を逮捕 北海道

北海道 札幌市 東区 久保内の無職、飯尾良政さん(66)の長女 友佳子さん(28)が17日、首を絞められて殺害された事件で、伊達署は18日早朝、友佳子さんの母親、知伊子容疑者(57)を殺人容疑で逮捕した。

調べでは、知伊子容疑者は17日午後3時すぎ、居間で寝ていた友佳子さんの首を布製のひもで絞め、殺害した疑い。

友佳子さんには知的障害があり、知伊子容疑者は「夫婦ともに年を取って、娘の世話ができなくなるとい、首を絞めてしまった」と供述しているという。

友佳子さんは障害者施設に入所していたが、3、4年前からは両親と3人で暮らしていた。

はあ、またこんな事件が…。子供のことを思うあまり、こういう悲惨な行動に出てしまうのだろうか。自分(親)がいなくなってしまう子供の将来のことを思っているように聞こえるが、はっきりいって親のエゴだとは思えない行動である。以前も、父親が筋ジストロフィーの娘を不憫に思い、殺害した事件があった。不憫？不憫だと思っているのは世話をしている親だけじゃない？いや、確かに不憫かもしれないが、不幸ではない。でも、親のエゴによって不幸にされてしまった。

子供は親のモノではない、例え障害があろうとも。考えや思いが全く同じわけでもない。そしてもちろん親のほうに先に年を取り、体力も衰え、身体の大いなる子供の世話は厳しくなる。だからと言って、殺して良いのか？許されることでは絶対にない。どんな人にも生きる権利がある。歳を取るのとは自然な流れである。紛れもない事実である。子供のことを殺せるほどの勇気があるのであれば、周りの人、他人に協力を得る勇気を出してもらいたい。

「介護料減額は違法」＝脳性まひ男性が提訴一大阪地裁

全日空は8月1日から、手話ができる客室乗務員の左胸に、目のための特製バッジを着ける。航空会社では初の試み。

日常会話レベルの手話技能検定4級以上の資格を持つ客室乗務員が対象。当初は8人だが「障害者へのサービス向上を図るため、徐々に増やしていきたい」(同社)としている。

バッジは直径1.5センチの円形でピンク色。スマイルマークと手話のしぐさを表す指のサインを白色でデザインしている。

航空会社はサービスの一環として、職員に手話の取得を奨励しており、サークル活動も盛ん。全日空でも約4000人の客室乗務員の半分以上が、あいさつ程度の手話を習得しているという。

客室乗務員が着けるバッジには、中国語やドイツ語など英語以外の5カ国語が話せることを表す、それぞれの国旗をデザインしたバッジなどがある。

手話って、聴覚に障害を持つ人の言語ですものね。客室乗務員が外国語が話せるのと同様に手話を話せたって全然良いと思う。だから、これが初の試みと言うのは驚いた。「障害者へのサービス向上」。今の今まで別格に見られ、サービスの対象ではなかった障害者。やっと気に留められ始めた。これからは、老人や子供などの困っている人に手を貸すように、障害を持つ人にも同じ気持ちでサービスを提供して頂きたい。決して「特別扱い」ではなく。。。

次 回 の 会 報 は 12 月 発 行 で 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

たけちゃん&まるちゃん

じりつせいかつち えぶくろ 自立生活知恵袋

だいっかいめ てーま りょうり きほん なま
第一回目のテーマ：料理の基本？！ナマたまご割り！！

ちょうしょく めだまや すくらんぶる えっく
朝食の目玉焼きがスクランブルエッグに……ってなったことはありません？！

そう、たまごを割るのって、手にマヒがある人には、とっても難しいのです。。。でも、上手にたまごを割ってキレイな目玉焼きが出来たら、今日一日いい気分♪

きぶん あじ
そんな気分を味わいたいのです！

なま わ かたどりけんきゅう
そ・こ・で！ナマたまごの割り方大研究！！

けんきゅう せいか
研究の成果やいかに…？！



じっけん いち わ
実験そのⅠ． ひび割れめぐり



こんこん つくえ かど ひび すこ い
コンコンと 机の角などでヒビを少しずつ入れ
て黄身が出る大きさまで殻をめくる。または少し
ちいめ さき しろみ うつわ だし
小さ目までめくれたら、先に白身だけ器に出して
そのあとで大きくめぐり、黄身を出す。
けっか まひ あんがいかんたん ぼろぼろ
結果：マヒがあっても案外簡単にポロポロとめく
れた。しろみ あふ で さき しろみ だし
白身が溢れ出てくるので先に白身を出すこ
とを発明。

ぼいんと りょうて つか ばあい
POINT：両手を使う場合はたまごのとがっ
ところ ひび い かたて ばあい
た所にヒビを入れ、片手の場合はた
まごの横？にヒビを入れ小さい器
こてい かん おーけい
に固定してむく感じにすればOK！



じっけん に お わ
実験そのⅡ. 落とし割り ♡今村事務局 長の得意芸！



うつわ なか から お
器の中に殻ごと落とす。あとは出来るだけ殻を
のこ
残さないよう、取り除く。

けっか きんちょう はい ひだり
結果：緊張が入ると…左のようになる。(^^;;;

せんち うえ はい
10cmくらい上からでもひびが入ることが判明。

ぼいんと お たか き
POINT：落とす高さに気をつける。

いまむらじ む きよくちよう こえ
♡今村事務局 長の声：

のこ から かる しう む
どうしても残る殻はカルシウム

おも しょく
だと思って食すべし。



じっけん さん かたて わ
実験そのⅢ. 片手割り

よしもとじちよう とくいわざ
♡良元理事長の得意技！

こんこん つくえ かど ひび
コンコンと机の角などでヒビを
い かたて ぱかっ わ
入れて片手でパカッ！と割る。

けっか いがい いがい きれい わ
結果：意外や意外？！キレイに割れ

た！！ (一同、一時騒然となる。)

ぼいんと はっきり い じゅくれん わざ
POINT：ハッキリ言って熟練の技！！

れんしゅう
練習しましょう…！

よしもとじちよう こえ おれ で き
♡良元理事長の声：俺だってやれば出来るんだ！（一 一；；；



わ めだま や
割ったたまごで目玉焼き～♪



ちよっとこ かんせい
チョット焦げた…完成！

その他…おでこで割る。人にぶつけて割る。等ありますが、やっていませんっ！
もっといい方法あるよ！って言うのがあれば、是非担当者までお知らせください。

たけちゃん
そうひょう
総評！



なまたまご も きんちょう ちから はい こわ こと
生卵を持つだけで、緊張で力が入り壊れちゃった事の
ある、CPの私には、ひび割れめくりが、かなり成功率
あつぷ おも じぶん ペース ゆっくり やさ あな
UP！！だと思った。自分のペースでゆっくり、優しく穴を
あ
開けていけばいいだけ！！
かいすう じょうたつ
回数をやっていけば上達するはず！？

じかいてー まだいほしゅう
次回テーマ大募集！！

あれってどうなんだろう？いい方法ないかな？他の人はどうしてる？

そんな疑問を大募集！！

まじめ なや す にん き
真面目な悩みからちょっとしたことで人に聞きにくいことまで

なんでもOK！

たけちゃん&まるちゃんが徹底調査・研究します。（出来る範囲で。）

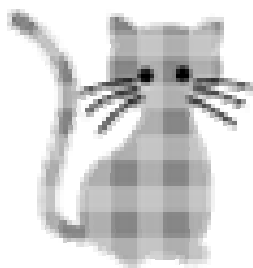
かき よ ま
下記までどしどしお寄せください。待ってまあす★

たけちゃん&まるちゃん じりつせいかつち えぶくろがかり
自立生活知恵袋 係

step-e@technowave.ne.jp

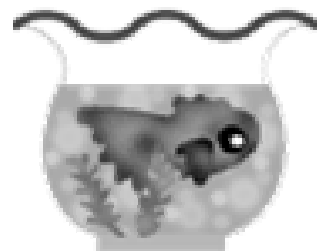
利用者MARUちゃんのちょっと思うところ

『自分のことは自分で』という美学？！



一日^{いちにち}って24時間^{じかん}あるんですよ、当たり前^{あ まえ}前^{まへ}だけど。地球^{ちきゅうじょう}上に
生息^{せいそく}する生物^{せいぶつ}全^{ぜん}て一日^{いちにち}24時間^{じかん}生きてるんですよ。その中^{なか}で
も私^{わたし}達^{たち}人間^{にんげん}は、時間^{じかん}を気^きにして生きるのが好きな動物^{どうぶつ}らし
くて。そして、介助^{かいじょ}を必要^{ひつよう}とする障害^{しょうがい}者は、これまた好き^す
じゃなくても時間^{じかん}を気にせざるを得^えない事^{こと}があります。
ヘルパー^{へるぱー}の利用時間^{りようじかん}数は決^きまっているからです。その決^きまっ
た時間^{じかん}はとても大切^{たいせつ}で重要^{じゅうよう}になります。重度^{じゅうど}な障害^{しょうがい}を持つ人^{ひと}ほどそう言^いえま
す。一日^{いちにち}は24時間^{じかん}あると^いっても、介助^{かいじょ}者がいる時間^{じかん}しか用事^{ようじ}を済^すませられな
いからです。しんどさも含^{ふく}めて自分^{じぶん}で何^{なん}とかやりたい、やれる人^{ひと}であれば、そ
れほど介助^{かいじょ}者の必要^{ひつよう}性^{せい}も感^{かん}じないでしょうけど。人^{ひと}がいな^いいとトイ^とレ^れも行^いけな
い、鼻^{はな}を咬^かみたくても咬^かめない、蚊^かに刺^さされてても掃^{はら}えない、足^{あし}が痒^{かゆ}くてもか
けない、と^いった人^{ひと}の方が介助^{かいじょ}の重要^{じゅうよう}性^{せい}があります。だから私^{わたし}は、決^きまった
時間^{じかん}を大切^{たいせつ}にしたいと思^{おも}っています。でも介助^{かいじょ}って、相手^{あいて}あ^あっての^{なか}なか
うま^なくいきません。流^{なが}れをつか^{つか}め^てない、手際^{てぎわ}が悪い、逆^{ぎやく}に手際^{てぎわ}が良^よいと言^いうよ
りもせ^{しょう}っかち、少^{しょう}々^{しょう}手荒^{しょう}だ^{しょう}ったり…様^{さま}々^{さま}です。世^よの中^{なか}色^{いろ}んな人^{ひと}がいるから、
そりゃそ^{かい}うですよ。でもね、介助^{かいじょ}の時間^{じかん}って誰^{だれ}のため^{ひと}にあるんでしょ^{ひと}う？人^{ひと}が
い^こないと困^{こま}ってしま^りう利用者^{りようしや}のため^ですよね。だから、出^で来^きるだけ利用者^{りようしや}らし
さ、ペー^{ぺー}スをつか^{つか}むよう、常^{つね}に意^い識^{しき}してもら^{かん}いたい^{おも}いもの^{おも}です。完^{かん}璧^{ぺき}に、なん^{なん}て思^{おも}
い^いません。た^ただ、常^{つね}に意^い識^{しき}してもら^たえる^きだけで、お互^おい気^き持^もちよ^すく過^おごせ^おると思^{おも}う
の^のです。決^きまった時間^{じかん}の中^{なか}は、やり^やりたい^なこと^あで^あい^あっぱい溢^{あふ}れていま^あす。それを
自分^{じぶん}のペー^{ぺー}スでやり^やりたい^なの^のです。

そして、誰^{だれ}でも一日^{いちにち}中^{じゅう}動^{どう}き回^{まわ}って^{まわ}るわけ^{まわ}ではないの
で、私^{わたし}の決^きまった時間^{じかん}の中^{なか}でも、もちろ^きん休^{きゅう}憩^{けい}したい
時間^{じかん}もあ^あります。朝^{あさ}遅^{おそ}めに起^おきたり、昼^{ひる}寝^ねをし^したりして
からだ^{からだ}を休^{やす}めること^{たいせつ}も大切^めにしま^みす。目^めに見^みえる



障害だけじゃなくて、内部障害や障害から来る身体のダルさ、疲れ、体調不良は、本人以外になかなか理解されにくい現状は、どう伝えていけば良いのか、大きな課題です。パッと見だけの障害であれば、誰でも見ればわかります。でも、そうでない内部的な部分、と言うところも含めて知ってもらいたいと思います。だから私は、疲れていて寝ている間でもヘルパーさんに家事もお願いするし、起きてテレビを見てる時でも買い物もお願いします。たまにそれはおかしいという人がいます。“障害がない人でも疲れている時は、家中散らかしっぱなしになっていたり、買い物も思うように行けないんだから、障害がある人だって同じじゃないの？”とか…。私はそうは思いません。目に見えない障害があるから人より多く休んだりすることもあるし、必要だと思います。それは、いっぱいいっぱい無理をして、後になってドッカーン！と体調を崩したり、障害を必要以上に進行させないためです。それも大事な自己管理だと思います。『無理』というのは思ってる以上に障害を持つ身体にダメージを与えるものです。そういうことがあるから、ヘルパーさんに来てもらってやりたいことをやってもらうんじゃないでしょうか？じゃないと、疲れやすくてほとんど寝たきりの人の場合などはヘルパーさんに来てもらっても用事を頼めないのでしょうか？何かお願いしたければ、無理して起きてなきゃいけないのでしょうか？…昔は、1時間かけて自分で着替えをする、3時間かけて自分で朝食を作る、とかが良しとされ、例えば3食の食事作りであっという間に一日が終わってしまおうが、それでヘロヘロに疲れようが、それが美しいとされてきました。『自分のことは自分で』と言う美学、ですか？！でも今は違います。身体を休めたいのに無理をして時間をかけて物事を自分でこなすより、誰かの手を借りて着替えを10分で終わらせ、後の時間は身体を休めるなり、趣味の時間にするなり、もっと他の事に有意義に時間を使える、そういう流れになっています。そしてもちろん、その時間も利用者自身の時間なのですから、好きに考え、自由に使って良いと思います。『自分で考える』、これが今の障害を持つ人、私の『自分のことは自分で』美学？です。

大体、障害を持つ人は昔から「ガンバリ癖」がついてるんですよね。ガンバリ過ぎると、疲れやすい、体調を壊しやすいことも知ってるのに。何故「ガンバリ癖」がついてしまったかという、ひとつは、障害者自身が人に何かを頼むことを『恥ずかしい』と感じてしまうこと。もうひとつは『自分のことを自分でするのが当たり前』と言う社会があったこと。そしてそれが出来な

いと、周りから『ダメ人間』扱いされる。そうならないために『障害があっても頑張れ』と言われ続けてきたのです。それはどういうことかと言うと、『少しでも健全者の生活に近づけるように』と言う思いがあって、今までの社会は
 そう言い続けてきたのです。また障害者自身もそう
 思わされたのです。障害があっても、その人なりに
 がんばって生きているのに、そんなことは
 認められず。。。——障害者は、健全者に近づいた
 めに生きているわけじゃありません。同じ方法、同じやり方なんて、到底出来ない
 のです。どっちが良い、ダメと言うのもないのです。人はそれぞれ違うから。
 私は、障害は障害として受け止め、人と違う方法でも例えそれが遠回りでも
 近道でも、目的を果たす、それに違いはないのです。その人自身が自分の身体のこと、
 状況を自分で考え、時間の使い方やヘルパーさんの使い方を決めれば、
 それで良いと私は思います。それをヘルパーさんは直に関わっている者として
 もちろん、社会全体で認め合っていくことが、本当の人間らしいつながりを持っ
 ていけるとおもっています。



糸上☆裕の #「Rock! しょうぜ!!」 いけがみ☆ゆたかの「ろっくしょうぜ!!!」

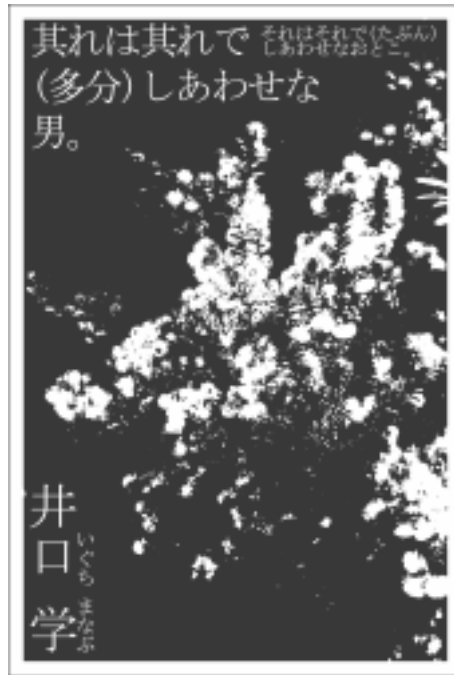
～ 「差別」から生まれた音楽 ～

音楽には色々なジャンルがあります。このコーナーのタイトルで使っている「ロック」と言うジャンルからも「ハードロック」や「パンクロック」など、色々枝分かれして新しいジャンルは増えていきました。他にも「ヘビーメタル」「メロコア」「スカ」「レゲエ」「R & B」「ジャズ」「ハウス」「テクノ」「ユーロビート」「トランス」「ヒップホップ」「ドラムンベース」「ミクスチャー」・・・もう何が何だかわからないくらい沢山のジャンルがありますよね。数え切れない程のジャンルが分岐や融合を繰り返して今も生まれています。

逆に歴史をさかのぼってみましょう。「ロック」の原点となったジャンルは「ブルース」と言うジャンルです。この「ブルース」と言う音楽、実は奴隷達が作り出した音楽なんです。差別を受け、虐げられていた奴隷達には日頃の不満を発散させる唯一の娯楽だったそうです。娯楽と言うと軽い感じに聞こえるかも知れませんが、奴隷達の悲痛な叫びだと思えば考えさせられるものがありますよね。他にも差別や偏見を持たれていた音楽は沢山あります。「ロック」も最初の頃は“悪魔の音楽”と言われていた時期がありました。学校では聴く事を禁止していた所もあったそうです。「パンク」も若者達が持つ社会に対する批判から生まれた音楽です。そう考えると「パンク」は日本の「フォークソング」に近いものがあるかも。

音楽には娯楽の要素だけでなく“伝える力”があるのです。今度、厚生労働省に抗議行動をする時などには皆でギターを持って行きましょうよ。70年代風に弾き語りで抗議行動をしましょう。

・・・拙者、この前の抗議行動の時、遅刻しましたから、、、切腹っ!!



男はもしかしたら世界で一番不幸なのかも知れない。男の人生。今迄決して得るものなど無かった。いつでも失うだけ。家族(だけは失わなかった、だっ
て捨てられたのだから)は居ない、最愛の恋人は死んでしまった(でも多分愛され
てなかった)、会社は倒産、何故か会社の借金の肩代わりをさせられる羽目に
(勿論払えない)、家は地震で崩れ落ち(周りの家は無事だった)、折角働いて貯めた
お金も騙され、そして奪われ(そうでないにしろ結局借金のかたに消える)、
此れだけ気持ち良い位に不幸なら不治の病にだって罹るさ。此れだけ不幸だ
ともう芸術的。

でも結局男は其れでも良いのだ。だって男は今迄しあわせと言うものを
味わったことが無いのだから。嬉しいことも、悲しいことも何一つ無いのだから。
でも男は本当に此れで良いのか？そりゃ確かに不幸の概念すら無い男に
取ってみれば此れで良いも悪いも無いだろうし、はっきり言って自分がしあわ
せなら他の人間がどれだけ不幸でも構わないさ、って言うか基本的に人間と
言うものは自分とひとを比べて、ひとが不幸であればある程自分がしあわせだ
と感じられるのだ。何ともいやらしい生き物なのだ。ね。でもやっぱり其れじ
ゃ悲しいよ!!誰にだってしあわせになる権利があるだろう？なんて言ってくれ
るひと、男には居ない。

其れでも生活は続く。残酷なまでに続く。不治の病に侵された男の余命は後
僅か(多分)。奇跡は不意に訪れる。何をどう間違えたか、男は自分の人生に甘い

予感を感じてしまうのだ。何と言う思い違い!!あるとき男は、自分の(大して愛されてもいなかった)恋人には前の恋人と付き合っていたときに出来た子供が居ることを思い出した。

「そうだ、僕はこの可哀そうな子を一生懸命育てよう。僕にあげられるもの全てを捧げて少しでも其の子がしあわせになれる様に。」

余計なお世話である。大体男に与えられるものなどあるのか?せいぜい彼が死んだときに其の子に残される借金位である。此处まで不幸な人間には関わって貰わない方がしあわせである。何より絵に描いた様に不幸なひとにしあわせにして貰おうとは思わない。と言うより思えない(哀れで)。そもそもひとの子を育てようと思うな。

男は手始めに其の子宛に手紙を書くことにした。(勿論文才など無い)彼なりにここを込めて、一生懸命に(でも所詮大したものにはならない)。愛を込めて封をし(痛い)、後はもう投函するだけ。男は今迄に此れ以上のしあわせを感じる事が、果たしてあったらうか?ない。彼の胸は期待でいっぱい、全てが輝いて見え出した。何だろう?この不思議な感覚は?何もかもが上手く行く気がした。今迄の全てを忘れた。過去にはしたこともない笑顔になった。間違いなくここは世界で一番しあわせだった。足取りは軽く、男は宙を飛んだ(と言うよりは跳ばされた)。

最後迄惨めな男だった。絵に描いた不幸だった。ノーベル不幸賞でも取れそうな勢いだった。男は手紙を出しに行くとき、嬉しくてスキップした。階段でもした。慣れないことをしたものだからこけた。物凄い勢いで階段を転げ落ちた。其のとき既に頭から見事に落ちて死にそうだったのに、綺麗に舞い落ちたところに丁度居眠り運転中の救急車が突っ込んだ。何と言う偶然。勿論即死。手には(多分投函されない方が世の為の)手紙を握り締めた儘。顔には素敵なお笑顔を浮かべて。でも此れは此れで良かったのかも知れない。成る程、阿呆で間抜けな死に方だけれど、この上無く哀れで惨めな一生だったけど、男にはそんなことわかりもしなかった。少なくとも彼の世界では、彼は世界で一番しあわせだったのだ。彼は世界で一番しあわせな気分の儘死ねたのだ。だったら其れで良かったのかも知れない。きっと世界中のひとには理解されないのだろう。何とも惨めな男として覚えてられるのだろう。でも男は本当に、本当にここから救われた(気がした)よ。世界は彼の密かな(そしてきっとこの上無い)喜びを知らない。これは世界で一番不幸な男の世界で一番しあわせな記憶。

自立生活にむけて

なみき としえ
並木 利恵



わたし がつ か がつ にち みずえ たいけん るーむ
私は 7月24日から 7月26日まで、瑞江の体験ルーム
「Yattemi-na」で、初の自立生活を体験しました。今回は
はじ 初めてということで、事前に3日間の日程を考えたり、
へるばー じたく かいじょ けいけんしゃ
ヘルパーさんも自宅で介助したことのある経験者がほと
んどかいじょ かいじょ ほうほう せつめい ひかくてき
んど介助してくれたので、介助方法の説明は比較的
すむーず こんかい たいけん るーむ ま
スムーズにできました。でも今回はまだ体験ルームができて間もなかったとい

うことで、私が2人目の体験者でした。その
つか しょうきりい そろ
せいもあってか、使いたい食器類があまり揃
っていなかったのもう少し揃えてほしか
ったです。(ヘルパーさんと「サバイバル体験
るーむ いら なら
ルームだね！」と言って笑いました。)

それから2泊3日の体験ルームでは、食材
か だ せんたく しかた
の買い出しや洗濯の仕方のほかに、もぐらの
いえ なつまつ で ごご びあ
家の夏祭りに出かけたり、午後はピア・
かうんせりんぐ も ないよう
カウンセリングをやったりと内容が盛りだくさんでした。そのおかげで、常に



じかん お いんしょうてき
時間に追われていたのが印象的でした。
じかい たいけん しゅうかん かくさう おお
次回の体験は1週間です。泊数が多いので、
たいりよく つづ しんぱい じかん
体力が続くかどうか心配ですが、時間に
よゆう も まいペース こうどう
余裕を持って、マイペースに行動したいと
おもっています。



もぐら いえ なつまつ あつ
もぐらの家の夏祭りで。暑かったあ〜！



「じり・つ」のススメ

たかはし ようすけ
高橋 洋介

今まで、「自立」なんて意識して考えたことはほとんどありませんでした。
せいぜい、「親元を離れてひとりで生活していくこと」くらいの認識で。

それから、自立生活センターのスタッフになって、障害を持ったが為に今まで
親元や施設に居て、自分の責任のもと、自分自身のことの選択権や決定権を
なかなか持てないでいる人達がいることを知ったわけですが、結局はその人が
自分の生活をしていくときに、数ある選択肢の中から自分で責任をもって
選んで決めているのなら、それは「自立」できていると思うんです。だから、
ある意味では、みんな自立していると言えるのではないのでしょうか。少し乱暴な
言い方かもしれませんが、例えば、施設が嫌だったら出てからどうするかを考
えて、その為の行動を起こすだろうし、本人が本当にそれでも良いのならその
ままだいるのだろうし。

ただこれは、あくまで選択肢を持っているという前提での話です。一方では、
知らないが故にその選択肢が少ない人もいます。知らないというよ
り、知る術がなかった人や仮に選択肢があっても今まで生活してきた環境のせ
いで自分にできるわけがないと思ひ込んでしまっている人も。

だから、俺の思う1番の「じり・つ」のススメは、STEP製作の自立生活ビデオ
(まだ製作中ですが)を観たり、事務所に来て当事者スタッフに話を聞いたり
して、いろいろな選択肢を知って増やしてもらうこと、です。

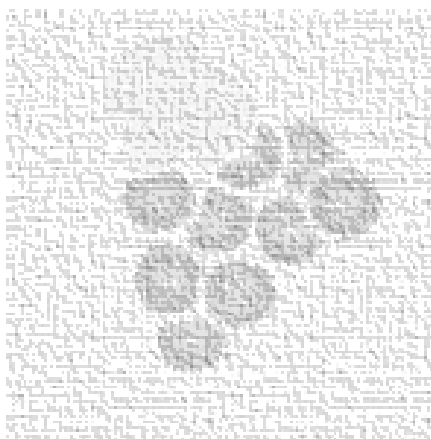
本当は、誰もが「自立」なんて意識しないで済む方が住みやすい世の中なの
だと思います。障害を持っていようが、普通に自分のやりたいように生活でき
る。その為の社会的基盤もしっかりしている。そうなったら、「自立生活
センター」も名前を変えて無くなっているのかもしれませんが。もう少し、時間が
かかりそうですけど・・・。

へるばーさんたちのあそびば 其の十

やま ほん じやう し
山本 貞 司

こんにちはヘルパーの山本です。私は、たまに自分のことを
まんでーやまもと げつやう きんむ
マンデーヤマモトとっているように月曜だけの勤務となっていますので、
知らない方も多いいと思います。ですが、どうぞおみしりおきください。

さて、何を書いてよいか迷ったのですが、ヘルパーをやりながら感じたことの
なか すこ はなし
中から少しだけお話させていただきます。ヘルパーは、基本的には利用者の



しんたいてき しえん やくわり りやうしや てあし
身体的な支援をする役割があり、利用者の手足とな
ることが求められますが、当然、そこにはヘルパー
りやうしや もと りかい さぎやう ひつやう
が利用者の求めることを理解する作業が必要とな
ります。しかし、利用者が要求を表現する方法や、
ヘルパーの理解の仕方はさまざまであり、実は意思
そつう じゅうぶん かんたん
疎通を十分におこなうことは簡単ではありません。
たと ことば もと ちゅうじつ
例えば、言葉にして求められたことに忠実になる
ヘルパーもいれば、非言語的な表現を読み取るこ
とに長けているヘルパーもいます。どちらも長所

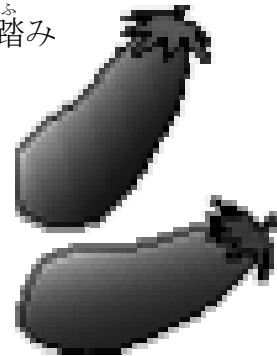
たんしよ いちがい けつろんづ
短所があり、一概にどちらがよいかとは結論付けられません。ですが、どちら
の場合であっても、利用者との意思疎通が大切になってくると思います。そこ
で、ヘルパーとしては、生活場面ごとに利用者のニーズを確認することが必要と
なりませんが、利用者によってはルーティンな仕事を毎回確認されたり、必要以上
に気をまわされたりすることが、とても嫌な場合があると思います。利用者にも
さまざまなお人（ひと）がおり、そこには機械的な意思疎通の方法は存在していないと
いえるでしょう。

わたし
私としても、はじめはヘルパーとして利用者にとこまで踏み込んでよいのか、
どのようにおうとうしていけばよいのか、どうすれば利用者にとってよい関わり方
ができるのか、などと形式ばった考え方をしていましたが、ヘルパーとしての
つきひ かさ
月日を重ねるにつれて、そうしたことはそれほど大切ではないと感じるように

なりました。もちろん、きちんと利用者のニーズを理解し、利用者を支援することは大切なことです。しかし、そこにこだわると、ヘルパーとしてどうも不自然な動きしか出来なくなるように思います。

そこで私が感じたことは、利用者もヘルパーも、介助というかわり以前にお互い人であるということです。当たり前のことですが、介助ということがあいに挟まると、知らないうちに介助を「うける」、介助を「する」といった一方的な意識をつくりがちのように思います。ですが、介助を抜きにしたとしても、お互い同じ空間で息をしている人間なわけで、介助がなくても人として交流できることは間違いありません。ならば、ヘルパーとしての役割を守りつつも、社会に生きる人として関わりあう意識をもったほうが、より自然に利用者のニーズを理解できるようになるのではないのでしょうか。実際、私はそういった意識を持つようになってからは、人がどう感じるかはわかりませんが、ヘルパーとしてよそよそしい感じがなくなり、また、過度に相手に踏み込んでいく感じもなくなりました。

まあ、硬い言い方をしているかもしれませんが、結局は利用者と自然体で接することだということです。こんなことを考えなくても、それがおのずと出来ている人が多いでしょうが、不器用な私としては自然なことほど自然に行なうのが難しいといったことを、ヘルパーを通して少し実感した次第です。最近の暑さも自然のものと感じられない昨今ですから、自然は得がたいです。そんなことを考えると、今年は秋茄子をおいしく食べたいといった自然の食欲がでてきてしまいます。



へるばーさんたちのあそびば 其の十一

うゑ だ ち へ
上田正子

こんにちわ ステップでトップの上田です (…age…)

しごと はじ ころ かみさま ふこうへい いえ かえ
仕事を始めた頃 “神様はなぜこんなに不公平なのだろう” と家に帰り
なみだ かんしょうてき ひま
涙してましたが、感傷的になっている暇などありません。

ごかてい おのおのいえ ぶんか も なか かいじょ
どこの御家庭でも各々家の文化をお持ちでして、その中で介助をさせていた
だいております。決してお手伝いさんのではなく、指示する方もされる方も
すきる あっぶ まいにち
スキルアップの毎日です。



なに こころ しんらい ほんね あ せつ
何よりも心から信頼して本音でぶつかり合って接し
ていただいて感謝いたしております。

しじ にがて しごと せつきよくてき くだ
指示も、苦手な仕事を積極的にやらせて下さったり、
ひび せいかつ くりえい ていぶ てぼや たんしゅく
日々の生活はクリエイティブに手早く短縮され、できた
じかん ゆうこう ごじしん こと で ところ
時間を有効に御自身の事へ、出かけたい所、やりたい事
をされている お すがた じりつ まえむ じかん
眩しく介助させていただいております。

じりつ じ こしゅちょう
「自立」=自己主張

そんなこと もわからずにぶつかってしまう自分はまだまだ修行が足りない…。

かいじょ じぶん
「介助されるがままでいると、自分というものがなくなってしまう…のだ」

じぶん じしん かべ しんぽ おも
自分自身ももっともっと壁にぶつかって、進歩したいと思ってます。

連載四コマ漫画

STEPはんに by 謎のヘルパー



連載四コマ漫画

• • • •

STEP1は"んた" はい なす ... る は ... by ことばのヘルパー



勝矢光信の情報発信!!コーナー

おはか ぼわー しりーず: お墓でパワーをもらおうシリーズ:

くるまい す がいしゅつ かろう ねんまえ しゅみ ちよめいじん
車イスで外出が可能になった20年前から、はかない趣味だけれど、著名人
の墓を見に行く趣味が生まれた。著名人の墓には、生きている人間に「気運」
を吹き込むパワーがひそんでいる。生きていた時の熱気が墓に埋っていて、熱気
をもらって帰ると、帰宅後も元気が持続する。

そめい れいえん おかくらてんしん たかむらこううんこうたろうち え こ ふたばていし めい
染井霊園:岡倉天心 高村行雲光太郎智恵子 二葉亭四迷

ぞうし がやれいえん じょんまんじろう なつめそうせき たけしたゆめじ いずみきょうか こいずみやくも
雑司ヶ谷霊園:ジヨン万次郎 夏目漱石 竹下夢二 泉鏡花 小泉八雲 いずみたく

いけがみほんもんじ りきどうざん さか えねるぎー え
池上本門寺:力道山(坂がある。とてもエネルギーを得た。)

こだいられいえん つばいさかえ おがわみめい
小平霊園:壺井栄、小川未明、

た まれいえん みしまゆき お み の べりょうきち おかもといつべい こたろう さいこう げいじゅつてき はか
多摩霊園:三島由紀夫 美濃部 亮 吉 岡本一平かの子太郎(最高に芸術的な墓)

ういーん ぼ ち ベーとーベン
ウイーン墓地:ベートーベン

さんぽ うおーく うおーく 散歩:こなwalk あんぱwalk

め くち ひだいか げんだいじん いま た もの くすり たいりょう くち い にちじゅう
目と口が肥大化した現代人は、今、食べ物と薬を大量に口に入れ、1日中、
コンピュター画面に目をさらし、心身ともに硬くなってしまった。20世紀、人類は、足
で考えた。足で考えることで、人類の偉大なる発展があった。今日、再び原点に
戻って、強いて散歩をしてみる価値がある。

しちふくじんめぐ ゆうめいじん はかめぐ じんじや てらめぐ えきすたんぶらりー かわ くだ
七福神巡り 有名人の墓巡り 神社・寺巡り 駅スタンプラリー 川にそって下る

きゅうかいどうめぐ しんすいこうえん さんぽ しろめぐ めいしよめぐ きんこう やまめぐ みずうみ ぬまめぐ
旧街道巡り 親水公園の散歩 城巡り 名所巡り 近郊の山巡り 湖・沼巡り

やちようかんさつめぐ やそうかんさつめぐ こんちゅうかんさつめぐ はなめぐ ぐりーんあどべんちやー たいきめぐ
野鳥観察巡り 野草観察巡り 昆虫観察巡り 花巡り グリーンアドベンチャー 大樹巡り

しょっぴんぐ むらまつ めぐ はなびめぐ すいぞくかんめぐ ちんめいちめぐ どうぶつえんめぐ しょくぶつ
ジョッピング 村祭り巡り 花火巡り 水族館巡り 珍名地巡り 動物園巡り 植物

えぬめぐ はくぶつかん びじゅつかんめぐ ぷらねたりうむめぐ めぐ びーちこーみんぐ
園巡り 博物館・美術館巡り プラネトリウム巡り におい巡り ビーチコーミング ごみひろい
びょういんめぐ
病院巡り

へいせい ねん がつ にち にちようび
平成16年8月22日 日曜日

はむらえき たちかわえき たまがわ さ い くり ん ぐ ろ ー ど そうこう きろめーとる かんりよう はむら
羽村駅—立川駅、多摩川サイクリングロード走行14 k m 完了。これで、羽村
から六郷土手まで、約50 k m を走りぬいたことになる。(多摩川は、沿線に
おお えき じえいあーる はむら じえいあーる はいじま じえいあーる たちかわ た ま も の れ ー る しばさきうんどう
多くの駅がある。J R 羽村、J R 拝島、J R 立川(多摩モノレール柴崎運動
こうえんえき けいおうなかがわら けいおうこれまさ けいおう た ま がわ けいきゅうとうよこせんいずみ た ま がわ けいきゅうとう
公園駅)、京王中河原、京王是政、京王多摩川。京急 東横線と泉多摩川、京急 東
よこせん た ま がわえん けいきゅうろくごうど て とうきょうも の れ ー る てんくうばし はねだくこう したが
横線多摩川園、京急六郷土手、東京モノレール天空橋、羽田空港。従って、
1区間ごとに、バッテリーの限界を考えながら、多摩川を下る方法をとってきた。
8 : 0 0 出 発—新宿駅 9 : 2 0 —羽村駅 1 0 : 1 0 (多摩川に沿って歩く)
も の れ ー る しばさきたいいくかんえき たちかわ けいおうせんたかはたふ どうえき
モノレール柴崎体育館駅 (立川) 1 3 : 4 1 —京王線高幡不動駅 1 4 : 0 6 —
1 5 : 3 0 帰宅。

はむら きゅう さか くだ つつみ で かわ そ はし かくし しみん
羽村から、急な坂を下って、堤に出た。川に沿って走ると、各市ごとに市民
ぷー る しんすいこうえん やきゅうじょう さ っ か ー じょう つく こどもかい ちょうかいまつ
プール、親水公園、野球場、サッカー場を造ってあった。子供会、町会祭り、
さ っ か ー かぞく かつどう さか おこ かせん
サッカーなど、家族ぐるみの活動が盛んに行なわれていた。また、河川
ぱ と ろ ー る じてんしゃ たびたび で あ
パトロールの自転車にも、度々、出会った。

ば っ て り ー ざんりよう き な けんとう
バッテリー残量は気になるが、慣れてくると、見当が
つき、10 k m を越えても、なんとか走り続けられた。

しょうがいしゃ しょうがいしゃ ろんり な かぎ へる ば ー
障害者には障害者の論理が無い限り、ヘルパーの
ろんり ま よ かんけい きず しゅたいせい
論理に負けてしまう、良い関係を築くには主体性を
ほ じ こと かんが はし
保持しなくてはと、そんな事ばかり考えながら走った。

し ねんれい す いま にち な が い
死んでしまいたいと思っていた年齢を過ぎて、今は、1日でも長く生きてい
たいと思う。死にたいと、少しも思わなくなった。世の中のことは、難しく、
なや おお おもしろ こと おお い
悩みは多いけれど、それよりもずっとずっと面白い事のほうが多い。生きてい
るって、こんなにもおもしろいのかと、外出し始めてから感じるようになった。
あれからちょうど20年が過ぎた。川に沿って走ると、雑草も木々の緑も、せい
い げ むし とり くも かげ す い す
いっぱいに茂って、虫も鳥も、雲も風も、好きなように生きて、好きなように



うご 動いていた。他人の目を気にしないで、好きなように生きれば良い。何もクヨク
よ ひつよう ヨする必要はない。羽村の玉川用水取水口を見て、江戸時代の智慧を感じた。
たちかわ 立川の残堀川の存在も知った。こんな川が、荷を運び、様々な恵みをもたらし
てきた。多摩川は、桜並木、魚の上る川道、公園など、人の手が最も加えられ
た「人工的な川」であるが、まだまだ自然がいっぱい。途中、細い道に入ってし



まい、危険を感じたが、Uターンして、元の道に
引き返した。ちょっとした判断ミスで、草の中で
うご 動けなくなると、大変な事になる。危機と紙一重の行動
は、自己責任と自己判断が重要である。危険度が
たか 高くても、自由である喜びは、他の何ものにも
か がた 代え難い。土手を散歩している時、一番自分らしさを
はっき 発揮できる。自分が自分らしく生きるために、今日も走りつづけた。最後に、
きゅうけい 休憩した木陰で、コーヒーを飲んでいると、突然「つくつくぼうし」の鳴き声
みみ が耳をつんざいた。「えっ、つくつくぼうし？あぁ、もう秋なんだ」とつくづ
く 感じた。人生も過ぎてしまうと、こんなものかなと感じつつ、帰途についた。
じゅう 自由よ、人類が永久に求めて止まない自由よ、生きる喜びを与えてくれる
じゅう 自由よ、おまえに今日も恋して、私は走った。明日もまた……

びーえす ろくごう ど て えき P S:六郷土手駅から天空橋駅まで、最後に歩きます。参加者募集！

か き がつ にちづ しえんじぎょうい じ むれんらくしりい いちぶ
下記は7月1日付けの支援事業者への事務連絡書類の一部です。

「おもしろいから、見てみて」とヘルパーが持って来ました。良く考えると、
とても複雑な心境になり、介護とは何かを考えさせてくれます。逆説的に
い と みと 言えば、都が認めていないが、潜在的なニーズが多い事を証明しています。援助
ないよう 内容を、だれが、どのように決定するのでしょうか？決定機関には当事者も
ふく 含まれ、その意見も反映されているのでしょうか？ヘルパーとしての業務にふ
い な さわしいか否かを、だれが、どういう理由で決定できるのでしょうか？世にも
ふ し ぎ 不思議な現実で、苦しんでいる現場があるはずです。皆様は、どう思いますか？

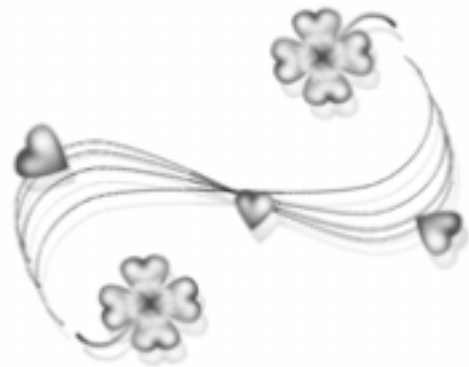
しえんじぎょうしゃ じむれんらく がつ にち
支援事業者への事務連絡 7月1日：

きょたくかいご えんじょないようなど つうきん えいぎょうかつどうなど けいざいかつどう かかわ
居宅介護における援助内容等について① 通勤、営業活動等の経済活動に係る
がいしゅつ つうねん ちょうき がいしゅつ みと がっこう
外出、通年かつ長期にわたる外出は認められておりません。これは、学校や
つうしょうせいしせつなどまいにちかよ そうげい つか い しえんひいぜん
通所更生施設等毎日通うものの送迎には使えないということです。支援費以前
からホームヘルプとして認められておりません。また、一日の範囲内で用務を
お へ む へ る ぶ みと いちにち はんいない ようむ
終えるものに限定されていますので旅行にも使えません。ただし、ご家族の具合が
わる など いちじてき そうげいなど そうだん としき しょうがいしゃふくしか かくそうだんがかり そうだん
悪い等で一時的な送迎等の相談の時は障害者福祉課の各相談係へご相談く
ださい。

② プールについては、プールまでの送迎は支援費で認められておりますが、
プールの中で一緒に活動することは支援費では認められておりません。国並び
に都よりの回答は「ホームヘルプ業務としてはふさわしくないので、支援費は
使えない。」とのことです。

あんぜん いりょう
安全と医療：

あんぜん いりょう たいせつ
安全と医療が大切なのはわかるが、この2
つだけを追求すると、保守的な、硬直し
た国家になる。そして、金が保険屋と医師
に集中してしまう。宣伝効果も高く、
意識しないうちに若い時期から洗脳され、
行動が保守化して行く。最近の日本の傾向

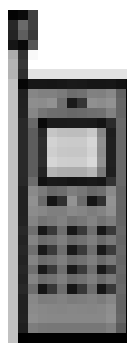


ではないか？ディズニーランドに行った時に、スタッフは規則で、「事故が
起きたら保障できないので、障害者に手を貸すことはできない」と言われた。
日本もだんだんアメリカ的になってきて、ヘルパーの身体介護も、神経質なほ
どに「安全と医師の判断」を強調する。入浴する時も、血圧・体温を測って
から、看護師のいる場で入浴をというような厳しさ。安全を考えると、これ
が常識になっていくのかもしれない。なんとなく、さびしいと感じる。おおら
かな時代がなつかしい。私も老いた。

あきはばらえき ぼりあふりー 秋葉原駅のバリアフリー:

あきはばらやまのでせんまわうちそとまわ とも えれべーたー がつ にち しょうかいし りょうほう な
秋葉原山手線、内外回り共、エレベーター8月6日、使用開始。両方とも無かつ
た時は、乗りがえに、ぼうだいな時間と多くの職員が必要であった。夢のよう
ある。あきはばらでんきが い しょうがいしゃ いっぱんじん おお いえ こんびゅ
ーター暮らしをしているからである。総武線は、新宿方面はエレベーターあり。
ちばほうめん たいおう えす かれーたー ねんない えれべーたー かんせいよてい しょういん
千葉方面は、対応エスカレーターがあり、年内にエレベーター完成予定。職員
の指示を待たないで自由に行動できるようになった。

すいかたいけーたい スイカ対ケータイ:



えき とお すいか か みせ はた なら なに げんきん か
駅を通ったら「スイカで買える店」の旗が並んでた。何が現金に変わるか、
きょうみしんしん くれじつとかーど でびつとかーど こぎって き
興味津々。クレジットカード、デビットカード、小切手などが消えて、
ちか しょうらい すいか けーたい だいさん しゅりゅう
近い将来、スイカとケータイが、その代参になる。どちらが主流に
なるか？ケータイで電車の昇降が可能になれば、話は別であるが、
げんざい すいか ぐんばい あ がったい しゅりゅう
現在は、スイカに軍配が上がりそう。もしくは、合体して、
けーたい か はつぱい しょうがいしゃ いちばんつか ほうほう
「ケータイカ」が発売されるでしょう。障害者も一番使いやすい方法
えら よう こと こえ だ
を選べる様に、このようなささいな事にも、声を出していきましょ
う！

かつや かた 勝矢さんの語り…

ほくそ笑むの「ほくそ」と、塞翁が馬の「塞翁」が同一と知った。驚き。塞翁が馬
の例えは、有名で、人生にはいろいろな幸不幸が、次々と起こるという。これ
も一種の悟りで、だからこそ、ほくそ笑む。納得がいく。自立生活5ヶ月間に、
ほんとう しん こと つぎつぎ お さいおう うま い なに
本当に信じられない事が次々と起こった。これも、塞翁が馬。生きていると、何
が幸いして、何が不幸につながるかわからない。次々と、よろこんだり、おろ
おろしたり、こうして、人生が過ぎていく。夏の終わりは、いつもさびしい。人
が恋しくなる季節になる。人生って、だからおもしろいのかもしれない。私も、
ひとり へや え
1人、部屋で「ほくそ」笑んでしまった。

こうじえん ほくそ きたおきな さいおう い
広辞苑：ホクソは「北叟」で塞翁さいおうの意

さいおう) へんきょう とりで す おきな きた おきな
サイオウ【塞翁】辺境の砦とりでに住む翁。北の翁。



としちゃんとゆかいな仲間達ツアー体験記

まつ まる ひで たか
松丸英貴

おれ ことし がつ えどがわく じゅうにん すてっぶ りょうしゃ
俺は、今年4月に江戸川区の住人になり、STEPの利用者になった。

がつ ちゅうじゅん すてっぶ ぼりあふりーまつぶ み はじ
5月の中旬にSTEPのバリアフリーマップを見て、初めて「としちゃん」
という居酒屋に行き、今では料理も美味しく、会話も楽しくて「としちゃん」以外
には行かなくなった。最近では、としちゃんのことを「とし兄」と呼ばせても
らっている。

がつ ちゅうじゅん ひとりの い にい まいとし
6月の中旬、いつものように一人で呑みに行ったら、とし兄から「毎年
としちゃんとゆかいな仲間達ツアーがあるんだけど、今年は一緒に行こうよ！」
と突然いわれ、俺はビックリした。俺の障害のことをよく知らない健全者と旅
に出るのは初めてだったからだ。

にい おれ あつ かた ふべん まえ
でも、とし兄は俺に熱く語った。「不便はあるかもしれない。でも、お前なら
皆と楽しく行けると思う。段差とか手助けできるところは言ってくればやる
から。」俺は正直、嬉しかった。もちろん、その場で参加すると答えた。とし
兄の真直ぐな気持ちに答えたかったからだ。

はつさんか ひとり ふあん おれ いちばんし
ただ、初参加から一人では不安もあったので、俺のことを一番知っている
ヘルパーの長谷川氏に同行してもらった。

がつぼうじつ もくてきち ちばけん しらすとかいがん めい つ あー
8月某日、目的地は千葉県の白里海岸。17名のツアーだ。

にい うんてん まいくろばす い ばく か みんしゆく と
とし兄の運転するマイクロバスで行き、1泊2日で民宿に泊まった。

しょにち うみ あ ゆうがた みんしゆく ふろ ゆうしゆく よる みんしゆくちか いざかや
初日は海で遊び、夕方には民宿で風呂と夕食、夜は民宿近くの居酒屋で
0時過ぎまで呑んで歌って大宴会をやった。

ほんとう いちにちじゅう のん さわ わら く かえ
本当に一日中、呑んで騒いで笑っての繰り返し。

みんしゆく よやく へや ちが か め よ しせつ たいおう わる
民宿では予約していた部屋と違っていたり、2日目に寄った施設の対応が悪
かったり、ハプニングはあった。とし兄はその度に、俺に不便な思いをさせた





げきど
と激怒してくれた。

おれ
俺にしてみれば、しょうがいしゃ たび は ぶ に ん ぐ つ おも
障害者の旅にハプニングは付きものだと思っているので、
たい は ぶ に ん ぐ おれ じ かん たいせつ にい
大したハプニングではなかったが、俺との時間を大切にしてくれるとし兄
き も うれ
の気持ちが嬉しかった。

それ、つ あー さんか ひとたち みな へる ばー いや かおひと
それに、ツアーに参加した人達は皆さんヘルパーでもないのに、嫌な顔一つ
おれ て か かいだん あ まえ おれ あ お
しないで俺に手を貸してくれ、階段などでは当たり前のように俺を上げ降ろし
してくれ、よい人しかいなかったことの方が驚いた。

ふつう になずう あつ ひとり あ ひと
普通、あれだけの人数が集まれば、一人くらい合わない人がいるものだが、
こんかい つ あー だれひとり いや ひと たの
今回のツアーには誰一人として嫌な人はいなく楽しいだけだった。

たの ばなし やま かいほうし の ないよう おお
もっと楽しい話が山ほどあるが、会報誌では載せられない内容が多いの
で・・・。

まいとし にい わら でんせつ つく ことし れいがい わら でんせつ
毎年、とし兄は笑える伝説を作っているそうだが、今年も例外なく笑える伝説
をつく かいほうし の ないよう
を作ってくれた。もちろん、会報誌に載せられる内容ではない・・・。

おれ
俺は、「としちゃん」によくいるので、見つけたらお話をしよう。

ちなみに、「としちゃん」の場所、ばしよ すてっぷ ぼりあふりーまっぷ の
るので探してみてくれ。あつ げんき にい うつく やさ おくさま いとな
熱くて元気なとし兄と、美しく優しい奥様で営んで
いるお店だ。

さいきん ふと ぎ み おれ ぼり ゆー むまんてん へる しー りょうり だ
最近、太り気味の俺には、ボリリューム満点でヘルシーな料理をいつも出して
くれる。メニューに載ってない料理も豊富にあり、とにかく美味しい。とし兄と
かいわ たの げんき みせ
の会話も楽しい、元気になれるお店だ。

「としちゃん」での、おれりゅう ちゅうもん しかた おし
俺流の注文の仕方を教えよう。

の もの ちゅうもん あと にい きょう なに た い
まず飲み物を注文する、その後「とし兄！今日は何食べたらい？」そうす
ると、とし兄が2～3品教えてくれるので、その中から選ぶ。とし兄が言った物
た かなら う ま で まちが
を食べれば必ず美味しいものが出てくる。間違いはない！！

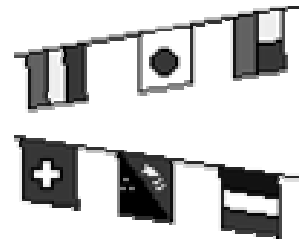
さいきん ちゅうもん りょうり で
最近では、注文しなくても料理が出てくるようになった。(笑)

にい しょうがい も やさ むか い
とし兄は、どんな障害を持っても優しく迎え入れてくれる。もちろん
おくさま にい はなし すなお はー と い いちばん
奥様もだ。とし兄と話たければ、素直にハートでぶつかって行くのが一番！

おれ らいねん つ あー さんか やど せつび ぼりあふりー
俺は来年もツアーに参加したい。宿などの設備はバリアフリーではないが、
にい なかまたち ぼりあ
とし兄とゆかいな仲間達にバリアはない。



9月17日 アテネ・ パラリンピック開幕!!



(アテネに行くあて、ねえ)・・・^^;; By.KATSUYA

ぜんしゅもくしょうかい
全種目紹介

ほとんどテレビ中継などされないパラリンピック。でも、こんなにも競技があるんですねえ・・・！ルールは多少違えども、障害を持ってたってスポーツを楽しめるっ！！身近なものからへえ～！と言うものまで、一挙ご紹介！！みんなさん応援しましたか♪

くるま てにす 車いすテニス Tennis

くるま おこな てにす つーばうんど へんきゅう みと いがい
車いすで行うテニス。ツースバウンドによる返球が認められている以外は、
いっばん てにす おな るー
一般のテニスと同じルール。

ういるちえあーらぐびー ウィルチェアーラグビー Rugby

しし しょうがい も もの くるま らぐびー いちど こーとじょう ぶれー
四肢に障害を持つ者の車いすによるラグビー。一度にコート上でプレーできるのは4名。

くるまいすばすけつとぼーる 車椅子バスケットボール Basketball

くるま おこな ばすけつとぼーる るー
車いすで行うバスケットボール。ルールは
いっばん ばすけつとぼーる じゅん
一般のバスケットボールに準じている。

たつきゅう 卓球 Table Tennis

いっばん たつきゅうきょうぎそく じゅん おこな
一般の卓球競技規則に準じて行われている
が、しょうがい しゅるい ていど おう いちぶきそく
障害の種類や程度に応じて、一部規則を
へんこう
変更している

すいえい 水泳 Swimming

げんそくてき いっばん きょうえいきょうぎそく じゅん
原則的には一般の競泳競技規則に準じて



おこな しょうがい しゅるい ていど おう いちぶきそく へんこう
行われているが、障害の種類や程度に応じて、一部規則を変更している。

シッティングバレーボール Volleyball

ゆか ぶ いちぶ つね せつしよく おこな にんせいば れー ぼー ーる
床にでん部の一部が常に接触したまま行う6人制バレーボール

射撃 Shooting

じゅう しゅるい しゃげきほうほう しょうがいていど せいべつ ぶんるい ぐるーぶ
銃の種類、射撃方法、障害程度、性別によって分類され、それぞれのグループ
で競われる。

セーリング Sailing

すたーとらいん ふい にっしゅらいん あいだ はや はし
スタートラインからフィニッシュラインまでの間を、いかに速く走るかを
競い合う。

パワーリフティング Powerlifting

かししょうがいしゃ ばわーりふていんぐ べんちぶれす おこな
下肢障害者によるパワーリフティングで、ベンチプレスが行われている。

柔道 Judo

しかくしょうがいしゃ じゅうどう けんじょうしゃどうよう こうどうかん だんい しゅとく きょうぎ しょうがい
視覚障害者による柔道。健常者同様、講道館で段位を取得する。競技は障害
の程度ではなく体重別（7階級）で行われる。

ゴールボール Goalball

しかくしょうがいしゃ おこな たいせんがたす ぼーつ すず はい ぼーる つか とくてん きそ あ
視覚障害者が行う対戦型スポーツ。鈴の入ったボールを使い得点を競い合う。

視覚障害者5人制サッカー Football



びっち ふつとさる おな
ピッチはフットサルとほぼ同じ。
ぷれーやー ちーむ めい びっちじょう
プレイヤーは1チーム5名がピッチ上
でプレーできる。

脳性麻痺者7人制サッカー Football

のうせい しゃ さっかー
脳性まひ者によるサッカー。FIFAの
るーる いちぶしゅうせい くわ
ルールに一部修正が加えられてい
る。

馬術 Equestrian

しゅもく きていえんぎ おこな どれさーじ
種目は、規定演技を行うドレサージ

と、各自で選んだ楽曲に合わせて演技を組み合わせていくキューアがある。

車いすフェンシング Fencing

「ピスト」と呼ばれる装置に競技者の腕の長さに応じて車いすを固定し、上半身のみでフェンシングを行う。

アーチェリー Archery

肢体不自由者によるアーチェリー。種目は、50m・30m シングルラウンド、50m ダブルラウンド、ニューオリンピックラウンド。

陸上競技 Athletics

一般の陸上競技に準じて行われているが、障害を考慮して実施種目や競技規則、用具などを一部変更している。

ボッチャ Boccia

ターゲットボールにどれだけボールを近づけられるかを競う競技。

自転車 Cycling

切断選手、脳性まひ選手、視覚障害選手が行う自転車競技。



会報アンケート集計結果

より良い会報作りを目指すため、前号の会報でアンケートをお願いしました。
御協力くださった方、この場を借りて御礼申し上げます。
その中であった意見等を抜粋してご紹介します。

▼既存の内容、デザイン、構成等で良い所、悪い所は？

*良い所

●ルビがしっかり打ってある ●表紙が素敵 ●幅広く知識や情報を得ることが大切なので、今のようなコーナーはあったほうが良いと思います（雑学など） ●字が大きくて、読みやすいところ。 ●文字が多いけどさりげなくイラストなどが入っているところ、見やすくてよい。 ●様々なレタリングや模様の使い方や、アイデアがすばらしい。 ●細かいところのデザインも凝っていて遊び心もあって楽しい。 ●全体的に読みやすいと思う。文字の配置、大きさ、デザインetc…。 ●それぞれ個性のあるところ。 ●内容が豊富で面白い。

*悪い所

●たまに個人を中傷しているような内容がある気がする。どういう意味があるのかは解らないが、読んでいてあまり気分の良いものではない。個人的な話題が多く、職員の人達をよく知らない私には、ついて行けない部分があります。 ●折って重ねるだけでなく、ホッチキスで留めると、ページが捲り易くなると思う。 ●会報とは...と考えると、個人的内容、内輪的内容が多く、他のC I Lや会員などのヘルパーや事務所と接点の少ない人々に何を伝えたいのか疑問が残る。 ●カラーにしてほしい ●背景に文字を使うことで見辛いときがたまにある。

▼これから掲載して欲しい情報、話題等ご希望をご自由どうぞ。

●色々な障害に合った便利グッズの紹介。(利用者の) ●生活相談、悩み、苦情や、「これってもしかして差別？」のようなコーナーがあるとより中身が膨らむと思う。 ●障害をもつ人の声をもっと載せてほしい。 ●遊びや生活のことを知

りたいです。●制度のことで解らない事が多いので知りたい。●健全者との
付き合いの難しさを感じるので、健全者の立場から、福祉や介助についてど
う思っているか載せてほしいです。●皆さんが観て、面白かった映画や本など
のお勧めコーナーとかあったらいいな。●実生活に役立つ小ネタ、失敗談、
成功談など身近なことでも良いと思う。●四コマ漫画面白かったです。ページの
余白を使ってでも載せてほしい。●支援費制度の今後について、障害者基本法
の動き。あとバリアフリー法も気になる。●情報発信コーナーが、すごく役に
立っている。特に今回のホテルの調査はとても良かったです。次回も楽しみに
しています。●言葉の由来や専門用語の解説。エンパワーメントやバリアフリー
等だが、まじめなテーマだけにこだわることもないと思う。

様々なご意見を頂き、有難うございました。毎回とまでは行きませんが、
NEWコーナーの開拓に努めていきたいと思ひます！また、反省点も含め、も
っと楽しく情報満載な会報作りを目指していきます。これからもどうぞ
ご愛読頂けます様、お願い致します。M(_ _)M

会報担当スタッフ一同(^◇^)



自立生活体験ルーム

「Yattemi-Na

(ヤッテミーナ)」

O P E N !

すてっぷ えどがわでは、7月より「自立生活体験ルーム:Yattemi-Na (ヤッテミーナ)」なるものを開設しました。これは主として介助&住宅改造の必要な障害者が、自立生活を始める前のシミュレーションの場として利用していただくというものです。どんな障害の方にも使いやすいという万人向けの設備・レイアウトという訳ではありませんが、目的は「良し・悪し」、「成功・失敗」を含めた具体的なシミュレーションです。自立生活とは、身内や施設等のある種保護された環境から、自己管理の環境へと転換することです。どうぞこの体験ルームで、自立生活への様々な体験をヤッテミーナ(^_^;)

■ 設備

でんどうべっど でんどうゆかそうこうりふたー よくしつ と いれでんどうりふたー たか ちょうせつかのう
電動ベッド、電動床走行リフター、浴室&トイレ電動リフター、高さ調節可能
てーぶる べらんだすろーぶ てれび ビデオ れいぞうこ せんたくき でんしれんじ
テーブル、ベランダスロープ、テレビ、ビデオ、冷蔵庫、洗濯機、電子レンジ、
のーとぴーしー いんたーねっ とせつぞくか しーでいー えむでいー こんぼ がすれんじ でんじ
ノートPC (インターネット接続可)、CD・MDコンボ、ガスレンジ、電磁
調理器、食器類、寝具、介助者用寝具



活動報告

がつ がつ がつちゅうじゅん かつどうほうこく
7月/8月/9月中旬 活動報告

7/ 1 (木)	ていうぜんたいかい ぎ むりようそう だん び TIL全体会議／無料相談日
7/ 7 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
7/12 (月)	えどがわようごしんろじゅぎょう 江戸川養護進路授業
7/14 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
7/17 (土)	へ る ば ー けんしゅうかい ヘルパー研修会
7/19 (月)	ぴあかんせみ な ー かいさい ピアカンセミナー開催
7/20 (火)	り じ かい 理事会
7/21 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
7/24 (土)	が い ど へ る ば ー じっしゅう ガイドヘルパー実習
7/25 (日)	が い ど へ る ば ー じっしゅう ガイドヘルパー実習
	い え なつまつ こべつ ぴあ かん もぐらの家：夏祭り／個別ピアカン
7/28 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
7/31 (土)	が い ど へ る ば ー じっしゅう ガイドヘルパー実習
8/ 4 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
8/ 5 (木)	り じ かい むりようそうだん び 理事会／無料相談日
8/10 (火)	ほうもんそうだん 訪問相談
8/11 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
8/11 (水)	ぎょうせいこうしょう 行政交渉
8/12 (木)	り じ かい 理事会
8/18 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
8/20 (金)	しゅうちゅう ぴあ かん う あ 集中ピアカン打ち合わせ
8/25 (水)	す た つ ふ み ー て い ん ぐ スタッフミーティング
8/28 (土)	しょうがいしゃけんりようごせ み な ー さんか 障害者権利擁護セミナー参加
9/ 1 (水)	り じ かい す た つ ふ み ー て い ん ぐ 理事会／スタッフミーティング
9/ 2 (木)	むりようそうだん び 無料相談日
9/ 4 (土)	こ べつ あいえる びー 個別 I L P

- 9/ 6 (月) 個別相談
- 9/ 7 (火) ～ 毎週火曜日 長期ピアカン参加
- 9/ 8 (水) スタッフミーティング
- 9/11 (土) ガイドヘルパー実習
- 9/12 (日) ガイドヘルパー実習
- 9/14 (火) ～ 毎週火曜日 長期ピアカン参加
- 9/15 (水) スタッフミーティング
- 9/16 (木) 集中ピアカン打ち合わせ
- 9/17 (金) ヘルパー研修会
- 9/18 (土) 競馬へ行こう！ I L P / ガイドヘルパー実習
- 9/20 (月) 利用者さん交流会
- 9/22 (水) スタッフミーティング
- 9/24 (金) T I L 総会
- 9/24 (金) ～26 (日)
- 9/29 (水) ピアカンリーダー養成講座参加
- 9月下旬 新事務所完成&引越し (予定)

10月 事業活動予定

- 10月初旬 親睦バーベキュー大会
- 10/ 9～11 集中ピアカウンセリング講座開催
- 10/12 理解教育講演会 (江戸川養護学校主催)
- 10/13 新事務所開所式 (予定)
- 10/15・16 日常生活支援研修 (講義) 実施
- 以下、随時お知らせします。



じゅってん にーぜろ
10.20

しょうがいしゃ ち いきせいかつかくりつ
障害者の地域生活確立の
じつげん もと ぜんこくだいこうどう
実現を求める全国大行動

ぞんじ とお さくねんはじ しえんひせいど ざいげんぶそく りゆう おお
ご存知の通り、昨年始まったばかりの支援費制度が、財源不足を理由に、多く
しょうがいしゃだんたい はんたい かいごほけん とうごうあん すす
の障害者団体の反対をよそに介護保険との統合案が進められようとしていま
す。統合されれば十分な予算と必要なサービスの保障が確保されるというよう
とうごう じゅうぶん よさん ひつよう さーびす ほしょう かくほ
な確約は全くされておらず、十分な論議も尽くされぬままでの「まず統合あ
りき」という流れは非常に危険であり、安易な妥協は自分たちのサービス提供
なげきげん こうじょう にほん しょうがいしゃふくしせいど きゅうげき
の激減ばかりでなく、せっかく向上しかけた日本の障害者福祉制度の急激な
ぼつらく まね おそ かいじょ ひつよう しょうがいしゃ じりつせいかつ
没落を招く恐れがあります。このままでは介助を必要とする障害者の自立生活
など、机上の空論と成り果てかねません。

じぶん ひつよう せいど じぶん かんが か え どりよく ひつよう やく
自分たちに必要な制度は自分たちで考え勝ち得る努力が必要です。お役
にんまか でき せいど ほんとう にーず こた でき ひとつぶ しずく
人任せで出来た制度では、本当のニーズに応えるものは出来ません。一滴の雫
も、集まれば川となり大河となり大海原へとつながるのです。どうか自分の為、
にほん しょうらい ため みな い し けっしゅう ふか かい あんい せいさく
日本の将来の為にもここはひとつ皆の意志を結集して、不可解で安易な政策
はんたい しょうがいしゃ ちいきせいかつかくりつ じつげん もと ぜんこくだいこうどう お
に反対し、『障害者の地域生活確立の実現を求める全国大行動』を起こしまし
よう！

にちじ へいせい ねん がつ は つか すい じしゅうごう
日時：平成16年10月20日(水) 12時集合

ばしよひ ひ や こうえん くさちひろば
場所：日比谷公園(草地広場)

びこう しゅうかい あと だいひょうだん こうせいろどうしょうこうしょうよてい
備考：集会の後、代表団による厚生労働省交渉予定



お知らせ 事務所移転します



昨年4月に初めて構えた事務所が社員も増え、物も増え、活動するの
にやや手狭になって来たため、9月下旬に事務所を移転することにな

りました。これもひとえに皆様のお力添えのお蔭と感謝しております。

これからもSTEPらしく、障害を持つ人の地域生活を出来る限りサポートし、
自らもSTEP UPしていきたいと思ひます。変わらぬ御協力、御支援の程、
宜しくお願い致します。

またお近くにお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同、
お待ちしております。

新住所：江戸川区南篠崎町3-9-7

TEL/FAX は変わりません。

駅から徒歩3分の場所です♪



第一回 STEPえどがわ主催



親睦バーベキュー大会



10月初旬に企画しています。食欲の秋の始まりです！モリモリ食べて
寒い冬を乗り切ろう！！詳しくは当センターまでお問い合わせください。

★ご寄付ありがとうございました★

当センターホームヘルプ利用者の日永由紀子様より、
リクライニング式手動車椅子をご寄付頂きました。大切に
活用させていただきます。ありがとうございました！！



編集後記

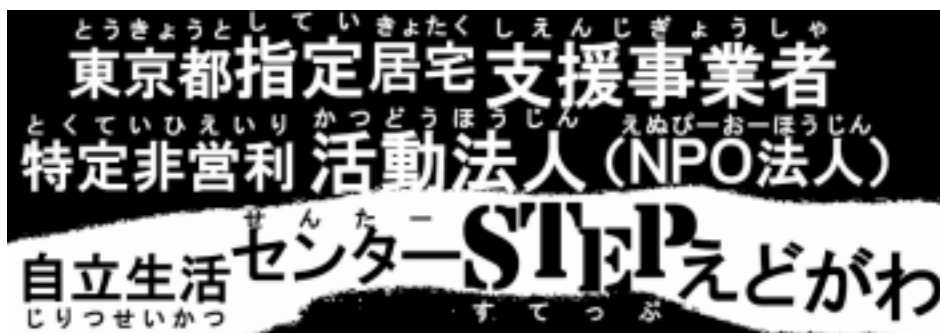
へん しゅう とう き

今回もSTEPえどがわの会報を読んで頂き、有難うございました。引き続き
ご意見ご感想など有りましたら、お寄せ下さい。

私は、最近「陽はまた昇る」という映画を見ました。ビデオレコーダーVHS
を開発した方達の実話に基づいたという映画です。西田敏行は相変わらず素敵
でした。もう何年か前の映画ですが、とてもおもしろいです。DVDも出て
いましたが、この作品は是非ビデオで見て下さい。世の中はどんどん便利にな
ります。新しい物で溢れています。しかし、何気なく毎日使っている物でも、
その影には、諦めずに頑張った沢山の人達の思いが有るのだと改めて気付
かされました。物は大切に使いたいですね。エコロジー！



へんしゅう
編集：



〒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/