

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 ワンダー!!

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 がつごう
2005年11月号



あき いろ たの せんじつわたし はじ えろていっくあーとしょー
秋には色々な楽しみがあります。先日私は初めてエロティックアートショー
いべんと み い おおぜい まえ おお かべ もでる えが
というイベントを見に行きました。大勢の前で大きな壁にモデルを描く
あーていす と てあし なが せくしー したぎすがた もでる かん よ しょうめい どくどく
アーティスト。手足の長いセクシーな下着姿のモデル。感じの良い照明。独特
ふんいき すべ しんせん さくひん す こ じぶん さくひん
の雰囲気。全てが新鮮でした。どんどん作品に吸い込まれ、自分もこんな作品が
か したの いべんと さいご ゆか おお かみ ひろ みな もでる
描けたら楽しいだろうな。イベントの最後は床に大きな紙を広げて皆でモデル
か こーなー あ なん わたし か しょうどう か
さんを描くコーナーが有りました。何だか私も描いてみたいという衝動に駆
られました。けど勇気が無くて描けませんでした。去年は完全に食欲の秋だっ
わたし ことし あたら せかい はっけん げいじゅつ あき すば
た私。今年は新しい世界を発見できました。芸術の秋って素晴らしい！

ひょうし しゃしん ぶんしょう まった かんけい
表紙の写真と文章は全く関係ありません。



目次

もくじ

はじめに	1
よとうあつしょう しょうがいしゃじりつしえんほう ゆくえ 与党圧勝で、障害者自立支援法の行方は？	4
へいせい ねんど ぴあ かうんせりんぐせみなーほうこく 平成17年度 ピア・カウンセリングセミナー報告	8
ふ いー る ど と り つ ぶ う え の どうぶつえんかいさいほうこく フィールドトリップ上野動物園開催報告	9
ぴー たー きっ ず えいごきょうしつ ピーターキッズ英語教室について	11
りようしゃ まる ちよっとおも ところ 利用者MARUちゃんのチョット思うところ	13
なーす へるすこーなー NURSEいちかわのヘルスコーナー	14
じ・り・つ の す す め すすめ じ・り・つのススメ	18
みね ちんどうちゅう 峰くん珍道中	20
なつ おも へ 夏の思い出	22
へるばーさんたちのあそびば	24
かつ や みつのぶ じょうほうはっしん こーなー 勝矢光信の情報発信!!コーナー	26
かつどうほうこく かつどうよてい 活動報告・活動予定	29
かいいんぼしゅう 会員募集	31
へんしゅうこうき 編集後記	32

与党圧勝で、障害者自立支援法の行方は？

いまむら のぼる
今村 登

2005.9.11 第44回衆議院総選挙は、自民党の歴史的な大勝（296議席）で、自民・公明を合わせた与党は327議席と、過半数241議席を大きく上回り、与党が絶対安定多数といわれる269議席をもはるかに超え、衆議院の3分の2をも確保するという結果となった。当然小泉純一郎氏の首相・総裁は続投されることは確実で、議席数からすると自民党単独政権でもいいはずだが、引き続き公明党との連立政権でいく事は間違いない。その結果、9月21日から召集される特別国会で郵政民営化法案と共に障害者自立支援法も再提出されることも間違いないと言われている。こうなると、民主党をはじめ野党が反対一辺倒ではなく、自立支援法の修正協議に臨んでもらう動きにならないと、大した修正もなく成立してしまう可能性は非常に高い。（与党が修正協議を呼びかける可能性も低いが...）

今後は新たに決まる厚生労働委員の議員に対し、再提出されるであろう障害者自立支援法の慎重審議と抜本修正を訴えていくことになる。併せて、厚労省への働きかけと動向を見ながら、再び全国規模の大行動も行われるだろう。それにしても....

ここからはかなり個人的な感想を述べさせていただく。今回は与党が強いと言われていたが、これほどの差がつく結果になるとは思っていなかったし、願ってもいなかった。小選挙区制の特徴が顕著に出た結果でもあるとはいえ、私には自民・公明の魅力がどうも理解できないのである。それは、たとえ自立支援法の内容が私の希望通りであったとしても、他の政策がこのままであるならば、諸手を挙げて自公支持とは言えない。

どの議員、どの政党を支持するかはもちろん個人の判断なので、私の意見や希望と異なる人を非難するわけにはいかない。しかし、今回の結果には相当な危機感を覚える。そう思う一番の理由は、「郵政民営化に賛成か反対かを問う

選挙だ」という一点に絞った小泉さんの手法に、多くの有権者が細かい事抜きに惹きつけられた観が多々あることである。争点がわかり易いことを悪いとは言わないが、あまりにわかり易いという事は、別の言い方をすれば、深く・広く考える必要が無いということでもある。「自民党をぶっ壊す」「殺されてもいい」といったフレーズからは「強いリーダーシップ」「これまでの自民党とは違う」といったなんとなく良いイメージを抱きやすいし、そもそも「民営化」「改革」という言葉に悪いイメージは少ない。

私の小泉政治、自民党政治への最大の危惧は、少子高齢化と財源不足を理由に、社会保障はどんどん自己責任による民間保険会社との個別保障へと移行されていくと思うことと、なんといっても戦争のできる国となる憲法改定に突き進む恐れが強いことである。自立支援法での与党議員（特に自民党）の対応から実感している事は、少数派の意見をまともに聞く姿勢というものが著しく欠落しているという事である。このことはこれまで色々なところで言っているので、「今村はまた同じことを言ってる」と思われる方もいらっしゃると思うが、あえて繰り返し述べたい。

7月の自立支援法の国会審議（厚生労働委員会）の傍聴に何度か足を運んだが、その審議での与党議員の態度・様子といったら、国民の代表として真剣に誠実に議論が尽くされているとは口が裂けても言えない状態であった。具体的には、まず何と言っても審議の場（厚生労働委員会）への出席者の少なさに失望した。委員会の開会の時間こそ開催可能な定数（確か14人）は出席しているものの、始まるとすぐに与党議員の何人かはパラパラと退席して行く。野党議員が指摘するまで議長も審議を止めることも無く、指摘を受けて審議が中断されると、どこからともなく与党議員が戻り、再会されて少し経つとまた退席して行く始末。出席している議員も、適当に野次を飛ばしているか、仲間の議員同士で談笑しているか、新聞をよんでいるか、寝ているかのいずれかに分類され、野党議員の用意した資料を真剣に見たり考えているようには到底見受けられなかった。尾辻厚生労働大臣の答弁は、予め用意された役人の作った文章を読み上げることに終始し、私が傍聴した日ではないが、厚労省の塩田部長は「自己負担が払えない人は、生活保護を取ればいい」と言い放ったそうである。

また、参議院議員の厚生労働員にロビー活動を行っていたときには、ある自民党議員の秘書から、信じがたい言葉を聞いた。「一度直接議員にお会いし

て、私たちの話を聞いていただく機会を設けていただけないか」と伺ったところその秘書は、「はっ？ なんてそんなことをする必要はあるのか」と言うのである。国会の会期中は確かに議員さんは何かと忙しく、なかなか面会できないことは聞いていたので、「近日中の面会が難しければ、国会の会期終了後でも、半年後でも、一年後でも構わないので、とにかく一度お会いして、直接私たちの考え、思いを聞いてみていただけないか？」と再度聞いてみたが、やはりその必要はないと言う。そこで「国民の声、一般の人の声を聞く機会を設けることはされないのか？」と聞いたところ、秘書曰く「はっ？ 国民の声って何ですか？ こちらは選挙で当選しているんですよ！」と言うのである。詳しく書けばこの続きの話もあるのだが、秘書の対応に大きな変化はなかったので割愛する。

つまり、私は自分自身の実体験からも、今回圧勝した自民党議員、それにくっついている公明党議員、すなわち与党議員に少数派の意見に耳を傾ける姿勢が出るのか甚だ疑問なのである。選挙結果を見て、今回与党に投じた有権者からも、「勝ち過ぎだ」とか「傲慢にならないといいが....」といった懸念の声が上がっている。ちなみに、安定多数と絶対安定多数の違いは次の通り。

◇安定多数と絶対安定多数

全常任委の委員長252議席以上で確保・・・衆院の17常任委員会の委員長ポストを与党が独占しても各委員会で与党の委員数が野党を下回らないために必要なのは252議席で、「安定多数」と言われる。さらに全常任委で与党が委員長ポストと過半数を確保するのに必要なのが269議席で「絶対安定多数」と呼ばれ、政権安定の指標とされる。

(毎日新聞 2005年9月12日 東京朝刊より)

与党が3分の2の議席を確保したことで、一番の危惧である憲法改定(変えることが必ずしも正しいとは思わないので、「改正」とは、あえて言わない)に突き進む可能性が強くなったと見る人は多い。両議院の3分の2の議員が賛成すれば、憲法改定の発議ができ、国民の過半数の承認が得られれば憲法は改定される。国民の承認を得る方法は、「特別の国民投票又は国会の定める選挙の際行われる投票において、その過半数の賛成を必要とする。」とされている。自民党圧勝でただでさえ改憲路線が強まっているところへ、改憲が持論だという前原氏が民進党に新代表になった。特に9条の2を変えたいらしい。複雑な国際情勢の中、確かにこの憲法がある故に外交の難しさは多々あると思う。しかし一方で、世界各国の紛争地帯で人道援助に携わっておられるNGOの方々か

らは、「武装するより丸腰の強さ、重要性」を主張する声があがっている。軍備
を整えた部隊が紛争地帯に出向くことより、丸腰での支援の方が、現地の人々
の信頼を得られるという。真の国益を考えた場合、目先の経済活動への影響を
重視する対策より、戦争を永久に放棄し軍隊を保持しないという憲法を遵守
し続ける意味は、丸腰の方が信頼されるという現実からも、十分価値ある選択
だと思ふ。戦後60年目を向かえ、ようやく過去戦争を冷静に深く広く語り合え
る機が熟してきたように思う。だからこそ今、あの戦争の総括をきちんとする
ことが、改憲を論ずる前に絶対に行うべきものではないだろうか。

「こじつげだ」と言われるかもしれないが、再提出されるであろう障害者
自立支援法について、国民が指示した結果となった郵政民営化法案の再提出と
は異なり、与党議員が数の論理で押し切るのではなく、真摯な態度で審議を行
うかどうか、今後の与党のやり方を見る試金石となると思う。

平成17年度ピア・カウンセリングセミナー報告

おーがないざー よしもと りゅうじ
オーガナイザー：良元 竜次

自立生活センターSTEPえどがわの恒例となってきた「ピア・カウンセリングセミナー」を今年度は、7月18日（祝）に、リーダーとしてCIL日野の秋山さんと藤田さんに、お出で頂き開催しました。毎年、セミナーへは多くの方が参加してくれて、今回も40名程の皆さんがピア・カウンセリング（以下、ピアカン）を体験してくれました。普段の講座では、当事者以外は参加できないのでピアカンって何なの？どんなことをやっているの？と興味で参加する人、CILに関わり始めたからという人、これから講座へ参加してみようと思っている当事者の人。色々な思いをもって参加してくれました。

午前中は講義と言う形で、秋山さんからピアカンの歴史やピアカンって？についての話がありました。話しの中で「障害と言う同じ背景を持つ者同士」がカウンセリングをしあう事を私達、CILでは、大切にしているという話も改めて聞く事が出来ました。午後からは、二部屋に分かれて、セッションやアプリケーション（賞賛、感謝することのワーク）などを体験しました。特に、普段ほめられる事に慣れてない私達に、アプリケーションは照れくさく、くすぐったくて、何だか変な気持ちと「新たな自分を発見できて」嬉しく元気になれたのではないかと思います。「貴方は、人の手を借りないとい何もできないのだから、可愛がられる人にならなきゃ駄目と・・・」言われ続け、子供扱いされてきた私達。ピアカンは、本当の自分を出していい時間です。ピアカンは、色々な自分を発見させてくれます。そこから私達は、エンパワメントするぞ！！



へいせい ねんど じりつせいかつ ぶ ろ ぐ ら む
平成17年度自立生活プログラム
ふ い ー る ど と り つ ぶ う え の どうぶつえん かいさい ほうこく
フィールドトリップ上野動物園開催報告

たけ その み
武 園実

がつ にち ふ い ー る ど と り つ ぶ かいさい さんかしゃ かいじよふく にん
7月22日にフィールドトリップを開催しました。参加者は介助含め9人。
ひ てんき あつ よ ひ
この日は天気もちょうどよく、さほど暑くもなく良い日でした。
でんしゃ の どうぶつえんちか えき いが い つ
電車に乗ってから動物園近くの駅までは意外とすぐに着きました。



くるま だいなら いが い わらい
車いす3台並ぶと意外と・・・(笑)

とちゅう みち こうばん き
途中で道がわからなくなって交番で聞いてみ
たり、おまわりさんもやさしく教えてくれました
^^



げんち つ ひる こうどう
現地に着いてからはお昼までみんなで行動
しました。
ばん だ み さる み いっしょ ひる
パンダを見たりサルを見たり、一緒にお昼を
た べ たり♪

かえ つか げんち かえ ひと ぶ じ のこ
帰りは疲れて現地からそのまま帰った人もいましたが、無事に、残った
めん ば ー みずえ かえ たの ふ い ー る ど と り つ ぶ
メンバーも瑞江に帰り、楽しいフィールドトリップとなりました。



ふりーすぺーす きゅうじむしょ しんかつどうしょうかい フリースペース（旧事務所）での新活動紹介

すてっぶ じむしょ げんざい しんじむしょ いてん はや ねん かげ げんじむしょ
STEPえどがわの事務所が現在の新事務所に移転して早1年。お陰さまで現事務所
じもと みなさま にんち かん きょう ごろ
は地元の皆様にも認知されつつあると感じる今日この頃です。

さて、事務所は移転したものの、旧事務所はすぐに手放すことなく、地域の方々との
あら せつてん かつどう しょう おも すで じもと えいご
新たな接点となるような活動に使用したいと思っておりましてところ、既に地元で英語
きょうしつ かいせつ にんきもの びーたー せんせい しゅさい びーたー きっ ずえい ぎょうしつ
教室を開設して人気者であったピーター先生の主宰する「ピーターキッズ英語教室」
が手を挙げてくれまして、本年8月よりSTEPえどがわフリースペース（旧事務所）
て あ ほんねん がつ すてっぶ ふりーすぺーす きゅうじむしょ
を提供し「ピーターキッズ英語教室 瑞江2丁目校」が開校いたしました！

地元の同じ地域で暮らす仲間として、いろいろな繋がり、広がりを展開していきたい
ものです。皆さん、STEPえどがわ共々、ピーターキッズ英語教室もよろしくお願
いいたしま—す(^o^)/ ばい いまむら (by 今村)

びーたー きっ ずえい ぎょうしつ ピーターキッズ英語教室について

じゅうじつ れ っ す ん ないよう あんしん かかく きがる えい ご まな
充実したレッスン内容と安心価格で気軽に英語が学べます！

はじめまして。 こんにちは。 びーたー きっ ずえい ぎょうしつ びーたー
い ま ねん まえ にん せい と す た ー と とうきょうしつ ぼり し ー い つかん
今から3年前にたった4人の生徒からスタートした当教室のポリシーは、一貫
して「英語を習い始めた子供たちが、英語の楽しさを体験出来る場所を提供す
る」ということです。私 が 責任をもって選んだ教材と、自分の経験を活かした
れ っ す ん ぶ ら ん こども あ
レッスンプランをたてています。そうすることで、子供たちを飽きさせること
なく じゅぎょう す すす えーびー し こども げん き よ えーびー しー
授業を進めています。ABCを知らなかった子供たちが元気よくABCの
う た う た か ず か ぞ ぶ ん つ く す が た み たいへん う れ こども
歌を歌い、数を数え、文を作っている姿を見ることは大変嬉しいことです。子供

ちか しょうらい えいご はな ち から え こと わたし しん えいご まな
たちが近い将来「英語を話す」チカラを得る事を私は信じます。英語を学ぶこ
とは勉強ではなく、楽しい事であるべきだと私は考えます。その考えから
レッスン後にはスナックタイムを設けて、英語を学ぶことはお菓子を食
べることと同じくらい楽しいものだと言っています。

げんざい ぴーたーきっず さい おとな おお かたがた まいしゅう
現在、ピーターキッズでは2歳から大人までの多くの方々が毎週たのしく
英語を学んでいます。これからも自由な雰囲気、より多くの事が経験できる
教室作りに励んでゆきます。

がつ みずえ ちょうめこう おーぶん みなみしのざきこう けいけん い
8月より、瑞江2丁目校がオープンしました。南篠崎校での経験を活かして、
瑞江の皆さんとも、たのしく英語を勉強してゆけたらな、と思っています。
どうぞよろしくおねがいいたします。

むりょうたいけん れっすん ずいじうけつけちゅう でんわ ほーむぺーじ めーる
☆無料体験レッスン随時受付中。電話またはホームページよりメールで
お申し込みください。

☆ ピーターキッズでは、定期的にパーティを開いています。10月は
ハロウィンパーティ、12月はクリスマスパーティなどなど。過去の
パーティ風景はホームページでご覧いただけます。(event, event movie
ボタンをクリック！)

☆ <http://www16.plala.or.jp/peterkids/> でんわ：03-5243-2615

☆ 瑞江2丁目校：江戸川区瑞江2-31-3 1F

☆ 南篠崎校：江戸川区南篠崎町1-25-22シャトーハイツ301



利用者MARUちゃんのちょっとと思うトコロ 引き出しの中にあるもの

これはなに？ ふと気付いた時、目の前に今まで見たことのない光景があった。
それは、今まで自分の中になかったもの。在りえなかったもの。
とっさにそれを攻撃し、突き放した。
関わってはいけないような拒絶感に囚われた。

あとになり、それを違う角度から見てみると、何の変哲もないもの。
ただ自分の引き出しの中に入っていなかったものだった。
そうだったのか、少しほっとした。

しかし、そのときにはもう遅い。

攻撃し、突き放したそれは傷ついた。深く深く傷ついたまま。
この世の全てが敵に見えた。近づいてくる全てのものを恐ろしく思った。
もう誰も信じられない。

そんなことに気付きもせず、少しほっとできた自分にほっとする。
これぞ自己満足の世界。なんて幸せで不幸なことだろう。

この世は色々な人がいる。ものもある。感情もある。
知る自由がある。知ることを拒む自由もある。
その中で誰もが生きている。

相手のことを知らずして攻撃することほど哀れな事はない。
知らなかったからといって、攻撃することを許されるわけではない。
そして、それに気付かない人は、誰からも信頼されず、哀れまれたまま一生をお終える。

生きること それは自分以外のひととの共存。
楽しい事や嬉しい事、哀しい事や怒る事、感動する事や学ぶ事も自分一人だけで出来ない。

2004年12月号で「医療行為」についてお話しましたが、今回その続編です。
今年7月に厚生労働省から「医行為範囲外」とする11項目が明示されました。
つまり、今まで「医療行為」と言われてきた行為のうち、下記に挙げる11項目については医療行為ではなくヘルパー等医療資格を持たない人にも公に業務として行うことを認めるといふものです。

詳細を説明すると

- ①（電子・水銀・耳）体温計による体温測定
 - ②自動血圧計による血圧測定
 - ③パルスオキシメーター（動脈血酸素飽和度測定器）の装着
 - ④軽微な切り傷・擦り傷・火傷の処置（ガーゼ交換含む）
 - ⑤湿布貼付・目薬の点眼・座薬挿入・鼻腔粘膜への薬剤噴霧・軟膏の塗布（褥瘡の処置を除く）・一包化された（朝・昼・夕などと1回量が1袋に分けられた）内服薬の内服（舌下含む）
- ＊ 但し、患者名で医師の処方を受けた医薬品であり、容態が安定して医師などの連続的な経過観察の必要もなく使用方法などに専門的配慮が不要（内服による誤飲・座薬挿入による出血・などがない事）と、医師・看護師等に判断された場合のみ
- ⑥爪切り（爪やその周囲に異常がない場合）
 - ⑦歯・口腔粘膜・舌の汚れの除去（重度の歯周病などがない場合）
 - ⑧耳垢の除去
 - ⑨人工肛門のパウチ内に溜まった排泄物の除去（肌に密着したパウチの取替えを除く）
 - ⑩自己導尿時のカテーテル準備や体位の保持（自己導尿そのものは医療

行為)

⑪市販のディスポーザブルグリセリン浣腸

* 但し、挿入部の長さが5～6 cm 程度以内、グリセリン濃度50 %、成人で40 g 程度以下の容量の物。

以上ですが、もう少し詳しく説明すると、①～③については測定するのみで、その結果により例えば事前に医師から血圧がいくつ以上だったら薬を飲む・飲まないとか熱がいくつ以上だったらお風呂に入らない・・・などという指示が出ているものの指示に従うことは良いけれど、測定の値でヘルパーが何かを判断する事は出来ません。また、異常な値が出た場合医療機関へ報告するべきと記載されています。(利用者本人の判断に任せる)

⑤についてはあくまで本人用に病院から処方されたもので、且つ一包化されたものなので、シートのまま出されているものや、薬局で買ってきた市販薬は対象外です。また、容態が安定し経過観察が必要ないという事は例えばちょっと風邪をひいて一時的に飲んでいる薬なども対象外ということになります。

⑥については爪に異常がないということは、日常的に歩行が出来ない方の多くに見られる巻き爪があったら対象外。

⑪についても利用者さんの多くが使用している浣腸は、医師の処方(市販ではない)で挿入部も15 cm 程度、容量も60～120ml が一般的であるので対象外。(上記⑤と併せて考えると排便介助でヘルパーが出来るのはレシカル挿入とイチジク浣腸って事ですかね・・・??)

ということは医療行為外が拡大されたわけではなく、「なんだ今更・・・」といったくなるような事について「これは医療行為ではないよ」と明示されただけと捉えたほうが良い感じです。STEPでは利用者ご本人に予め誓約書を書いていたき、ご本人の責任の下で医療行為の範疇であっても介助を受けています。それは今までとなんら変わりはありません。(詳細は2004年12月号をご覧ください。)

もう一度同じ事を書きますが・・・

自分が脳からの指令を手足に送るように自分の判断の下ヘルパーに指示を出す、その全ての責任は本人にあり、自分で判断できない・分からないことについては医療者の判断を仰ぐ。介助に入るヘルパーには、しっかり指示を出すだけで

なく、危険を伴う行為であるという認識を持って介助するよう、また間違いがないかどうかちゃんと確認するよう指導するところまで責任を持って欲しいと思います。

(これはもちろん自分で理解・判断・指示が出来る人の場合に限りませんが。)

自分の飲んでる薬について作用・副作用を知っていますか？

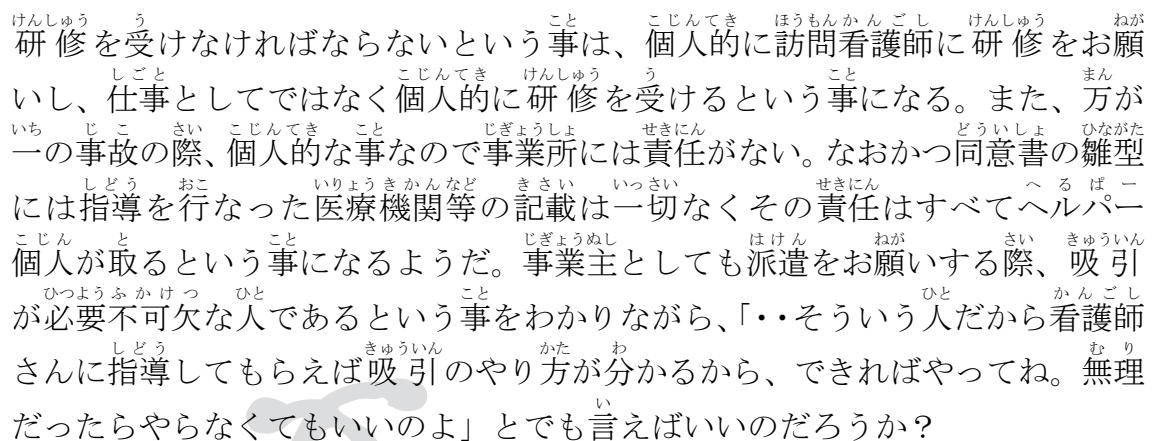
自分が日頃普通に行っている医療行為、危険性またその対処法など知っていますか？リスクが高ければ高いほど、回避する方法や緊急時の対処法 緊急時の連絡先等 自分の体をよく知って、自分の体は自分で守る それが在宅医療をしていく上で一番大切なことだと思います。

いっぽう、「在宅における A L S 以外 (A L S も同様) の療養患者・障害者に対するたんの吸引の取り扱いに関する取りまとめ」を発表しました。吸引はあくまで医療行為であり、ヘルパーの業務としては認められない。でも現実として在宅において家族以外の人が介助にあたっている場合吸引をせざるを得ない状況が起こりうる。そこでこのような解釈がされている

たんの吸引はホームヘルパーの本来の業務ではないが一定条件が満たされればこれを行なうことはやむを得ない。従業員であるホームヘルパーがホームヘルプ業務を行なうため派遣され、業務を行なっている間に、(中略) やむを得ずたんの吸引を実施することもあり得る。その際適切なたんの吸引の実施のためには、訪問看護を行なう看護職員などによる計画の下、ホームヘルパーに対する個別的な指導や適切にたんの吸引を実施できる能力の見極め及び利用者の了解の下での訪問介護計画に対する関与等が不可欠である。さらに吸引が行なわれる本人とホームヘルパー個人との信頼・納得関係という個別性・特定性が求められるため患者とホームヘルパーとの間で同意書が取り交わされる事が必要であり、また、吸引を行うことを事業主が強制することは不相当である。となっている。

この太字の部分 (特に下線の部分) を読んでどう思われますか？

「介助中、やむを得ず吸引せざるを得なかった・・・」のに、事前に個別的に指導を受け、同意書を交わしている。更に訪問介護計画として上がっている。また、個人間での同意書で事業主が強制してはいけないというのに、事前に



この解釈を読めば読むほど医療者や役人の無責任さを感じずにはいられない。
何故訪問看護の多くは平日の昼間しか来てくれないのか、何故ヘルパーとの
単価がここまで違うのか（ちなみに訪問看護は日常生活支援の単価の2~3倍）
それでいて自分達の特権業務である事を無責任に押し付けてくるのだろうか？
対医療者の事だけ考えると、安易に医療行為をヘルパーが受けていくべきでは
ないと思うが、日々生活をしている利用者本人の事を考えれば受けざるを得な
い。その葛藤に悩む、医療資格を持ちながらヘルパーをしている私なのです。

※ ^{すてつぷ}ちなみにSTEPでは^{ぜんじゅつ どうよう}前述同様、^{じむしょ}事務所と^{りようしゃ}利用者との^{あいだ}間で^{どういしょ}同意書
^{せいやくしょ}(誓約書)を書いていただき^{ほんにん}ご本人の^{せきにん}責任の下^{もと}ヘルパーが^{へるぼー}吸引をす
^{こと}る事を受けています。^う研修についても^{けんしゅう}基本的には^{きほんてき}訪問看護に^{ほうもんかんご}お願い
^{じぎょうしょ}していますが、^{せきにん}事業所としても^も責任を持って^ふフォローして^{おろー}います。

吸引：ここで言う吸引とは、筋や神経の障害、意識障害などにより自力で痰を出すことができない人に対して、吸引機という機械を用いて口鼻腔もしくは気管切開部（喉に人工的に開けた穴）から痰を吸い出す医療行為。

スネカじりのススメ

しぶや な お み
渋谷 奈緒美

とうきょう ひとりぐ はじ ねんはん た
東京で一人暮らしを始めてから5年半が経とうとしています。

さいしょ ねんかん がくせい おや たがく しおく
最初の4年間は学生だったので、親から多額の仕送りをしてもらいながらの
すね むせきにん ひとりぐ ほんとう じりつせいかつ
スネカジりで無責任な一人暮らしでした。だから本当に自立生活をしていると
いえるのは大学を卒業してからなのかな…。

でもまあ、アレですよね、親元から離れて暮らすと、いろーんなことがありますよね。まず面倒なことは、役所関係の手続きやアパートの契約やら更新やらなんやかんやです。実家にいたときなんて、そんなのやったことないから全くわかんないっつー話ですよ。

あとゴミ出しね。これは相当面倒です。まとめるのとか、外に出しに行くのとか、マジでイヤになります。STEPでバイトを始めたころ、毎週火曜日は大学からそのまま夜勤で水曜日の午前10時ごろ帰宅するって感じだったので、水曜日の朝の燃えないゴミが出せなかったんですよ～。ホント困っちゃって大家さんに相談しました。で、大家さんに出してもらったりしたこともあります。まあ、今は卒業したし、引越しもしたので燃えないゴミ問題は解決しましたけどね。それにしても買い物とかすると紙に包んで袋に入れて、、みたいな過剰に包装しようとするお店って多いじゃないですか。私は「簡単な感じでいいですよ。」って言ってエコな人を気取ってるんですが、本当はただゴミを出すのが面倒なんですよ～～～！

それから食事を作るのも厄介です。ちょうど一人前作ることが…。お料理自体は好きなんだけどなあ。上手いこと一人前で作れたとしても材料が残ります。その材料を消費するために結局また同じものを作っちゃったりして…。なんとか消費する方法を考えないと、またゴミの問題で面倒なことになってしまいます。

まあ、いきなりイヤなことばかり書きましたが、これ以外のほとんどのことは楽しいですよ。ってゆうか、一人暮らしなんて自分一人しかいないんだから勝手気ままにやってたら、そりゃあ楽しいですよ。それまで周囲から「くだら

ない」^いと言われていた趣味^{しゅみ}に打ち込むこともできるし、酔っ払^{よばら}って夜中^{よなか}に帰^{かえ}って
きても文句^{もんく}を言う人^{いひと}はいないし...。と言^いっても、そんな自由^{じゆう}と引き換^ひえに責任^{せきにん}も
の^の押し掛^かかりますけどね。



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

峰 くん 珍道中

おたる きょうと たかやま いとう かまくら あさくさ とち きょうつう
 小樽・京都・高山・伊東・鎌倉…そして浅草。このそれぞれの土地に 共通
 する物って何だかわかりますか？ピンときた人はなかなか 鋭いかも知れません。
 わたし じんせい はじ あさくさ これ の じんりきしゃ み
 私は人生で初めて浅草でコレに乗ってきました。それは人力車なのです。見か
 けたことのある人は多いかも知れませんが、乗ったことのある人ってもしかして
 少ないんじゃないでしょうか（勝手な思いこみかな？）。皆さんはどうですか？

わたし しょうがい けいずいそんしょう ふだん しゅどうくるまいす の くるまいす
 私の障害は頸随損傷で普段は手動車椅子に乗っています。そもそも車椅子
 自体が人力車みたいな物なんで、わざわざ人力車に乗らなくてもいいんじゃない
 いかという気持ちもなきにしもあらずですが、そこをあえて乗ってみました。
 さいしょ おどろ あらた で か い じぶん の
 最初に驚いたことは、改めてみるとかなりデカインですよ。自分が乗るとい
 う視線で見ると、今までのイメージとは全然違いますね。当たり前のことですが、
 かたち に たいや くるまいす けたちが かん
 形が似てるとはいえタイヤが車椅子とは桁違いな感じですよ。

じっさい の たいへん じょうけん
 実際に乗るにはちょっと大変で、まず条件としてお
 ひめさま で き ぼいんと わたし
 姫様だっこが出来るかどうかポイントかなと私は
 おも じんりきしゃ しゃこう たか ふたり すうにん
 思いました。人力車の車高が高いので、二人または数人
 かか からだ も ひと じんりきしゃ うし がわ
 で抱えたとしても、体を持った人が人力車の後ろ側へ
 まわ ひとり ひめさま
 回れないのです。また、一人でお姫様だっこできたと
 しても、小さな踏み台を使い抱え上げるように乗るので
 ちから ひつよう しゃふ じんりきしゃ ひ
 ちょっと力が必要です。もちろん俥夫（人力車を引くお
 にい い たくさん かいじょ
 兄さんをこう言うそうです）さんが沢山いますので、介助をお
 ねが ころよ てつだ わたし の じんりきしゃ さき
 願いすれば 快く手伝ってくれます。私が乗るときも、人力車を支
 える人、踏み台を支える人など何人かに手伝ってもらいましたが、とても感じ
 のいい人達でしたよ。ちなみに車椅子は人力車へは積む事は出来ないのです、預か
 ひとたち くるまいす じんりきしゃ つ こと で き あず
 っていたきました。と言うことは必然的に乗った所へと帰って来るルート



げんてい い こと
限定と言う事になりますかね。

の
乗るのにちょっと大変な部分がありますが、乗ってしまえば意外と楽しいの
です。わたし あさくさ の
私は浅草で乗ったのですが、行ったことはあっても詳しいことまでは知
らないことは多いと思います。あさくさ ゆうめい ぼ い ん と
浅草での有名なポイントなどを俣夫さんがおも
しろおかしく はなし
話 ながらまわってくれるのです。しゃこう たか ふ だ ん ちが し
車高も高いため普段とは違う視
点でみれるのも楽しかったりします。

ただ実際に乗ってみてちょっとだけ気になることもありました。わたし へ る ば
ーさんと乗ったのですが、はし
走るときにはほんのちょっと揺れるのでヘルパーさん
に肩を支えてもらっていたのです。う～ん、これ きやつかんてき
客観的にみたらどうでし
ょうか。ひる ま かんこうきやく たくさん
昼間の観光客が沢山いる浅草で、おとこふたり かた だ あ じんりきしゃ の
男二人が肩を抱き合い人力車に乗っ
ている光景を想像してみて下さい。どう思います？ちょっとヤバイですね。
ちが し せん おお
いつもとは違った視線が多かったように感じたのは、たぶん気のせいではない
と思います。

とはいえ、これはこれでちょっとした笑い話 にもなるし、ちょっと思い切ら
ないとなかなか乗る気にはならないかも知れませんが、いちど の
一度くらいは乗ってみ
てもいいのではないのでしょうか。ちなみにりょうきん
料金は、30分貸切でふた り せんえん
2人で8千円
(税込)でした。もちろんいろいろなプランもあるそうなので、興味のある方は
ぜ ひ
是非どうぞ。

な、
夏又の油に
あ

井
油
#



井油
#

ある夏の午後の木と蟬の会話。

「あのさあ、蟬ってどうなの？」と木が言った。

「どうも何もねえ、蟬だからねえ、」蟬が言った。

「そうかあ、蟬かあ、」と木。

「蟬をやめたいと思わないの？」木が尋ねた。

「ないなあ」

「俺だったら蟬にはなりたくはないなあ、木だもん」

「俺だったら木にはなりたくはないなあ、蟬だもん」

「ああ なるほど」木は何となく納得した。

「でもさあ、木って、なってみるとそれなりに良いものなんだよ。人からは必要とされるし」

「蟬は光合成しないからねえ」

「見た目も美しいし」

「蟬は五月蠅いからねえ」

「何より長生きだし。ところが蟬はすぐに死んじゃう。」

「う～ん、俺はまだ死んだことがないから、わからないなあ」

木は思った。ひどいこと言ったかな？少し申し訳ない気がした。ので謝った。

「ごめんね」

「何で謝るの？」

「酷いこと言ったかな～、と、思っ」

「そうかな。全然気にならなかったよ」

「でも君のこと、嫌いじゃないよ」

「うん、俺も君のこと好き」

別に好きだとは言っていないんだけどな、と木は思った。でも、そんなことは言う必要もないか、とも思った。

「君、もう死んじゃうんだろう？」

「蟬だからねえ」

「何だか寂しい」

「それもまた人生、なんてね」

人じゃないだろ、と木は思ったが、そんなことは言う必要もないと思って何も言わなかった。蟬はその後二日間、喧しく鳴き続けた。

へるばーさんたちのあそびば

だいじゅうはちがい お た が き た か し 第十八回：小田垣 孝

こんかいかいほう か こと しょうじき ところ なに か よ
今回会報を書かせてもらう事になりました。正直な所、何を書いたら良いか
わからない…。とりあえず、自己紹介的な事を書こうと思います。小田垣 孝
24才、A型、身長176ぐらい、体重ナイショ、妻子持ち、趣味はパチスロ（最近
はあまり行ってません（泣））のダンディーパパです。

ふだん そ ふ かいしゃ はたら
普段は祖父の会社で働いてます。

かいじょ しごと ねん まえ てれび とくしゅう み しごと
介助の仕事は、たしか3年？前からでTVの特集を見て「あ、こういう仕事も
良いかも。」と思っている時に、たまたまコンビニに貼ってある求人表を見て
始める事になりました。

ひるま しごと お なが じかんはたら こと でき
昼間の仕事が終わってからなので、あまり長い時間働く事は出来ませんが、や
りがいのあるとても楽しい仕事なので体力の続くかぎり頑張りたいと
思います。あまりぶんしょうを書くことが苦手なので、今回はこの辺で。また機会が
あったら、今度は趣味のパチスロの話でも書きたいと思います。

だいじゅうきゅうかい にしむら ま み 第十九回：西村 真実

なまえ にしむら ま み ねんれい さい しょうぎょう がくせい ふくししんりせんこう ねん
名前：西村真実 年齢：21歳 職業：学生（福祉心理専攻4年）
ばいと へるばー し か じょ しゅ とくぎ りょうり しゅみ ばれー ぼー る さけ
バイト：ヘルパー&歯科助手 特技：料理 趣味：バレーボール、お酒、
からおけ たつきゅう す か た もの なし ぱ び こ
カラオケ、卓球… 好きな食べ物：やきそば、梨、パピコ
す えいが し ざー は ん ず ある ま げ ど ん こ よー て あ ぐ りー
好きな映画：『シザーハンズ』『アルマゲドン』『コヨーテ・アグリー』

わたし ちい ころ ゆめ ようちえん けー き や
私には小さい頃からたくさんの夢がありました。幼稚園のときはケーキ屋さ
ん、小学生のときは水泳選手、中学生のときは獣医、高校生のときは看護師に
なりたいたいと思っていました。ですが、高校生の時に母がヘルパーを始め、色々な

話を聞いているうちに私もやってみたいと思うようになりました。それと、小さい頃から仲の良かった大西君の家に遊びに行って、何気なく車椅子を押したり手伝っていて、自分に向いているかとも思い、大学で福祉を専攻し、大西君の紹介でSTEPに入ることになりました。最初は戸惑ってばかりで、仕事として行うのは、とても大変だと思いました。でも、だんだんと慣れていくうちに、いろんな事が解ってきて楽しくなっていました。それに、実際にヘルパーをやり始めて学校の授業もよくわかるようになりました。でも、ちゃんとした資格もなく、研修にもなかなか参加できていないし、もっと勉強をしたいと思い、今、2級の資格を取りに行っています（ちょっと遅いかな…（^ゝゝ^ゝ））これから就職活動に入ります。ちょっとしかないけど、今までの経験を生かせる所が見つけられるようにがんばります！！！！

私が今一番ハマっているのはソフトバレーボールです。中学・高校とバレー部に所属していて、高校を卒業して出来るところがなくなり、高校時代のトレーナーの方に紹介してもらい、毎週日曜日に練習をしています。始めはソフトなのでバカにしていたら、これがまた難しくて燃えてしまいました。

7月に行われた東京都の夏の大会では、見事優勝を果たしましたv（^ゝO^ゝ）v

あとは、地元の友達と遊ぶのが一番楽しいです！最近はみんな忙しくなってきたので、なかなか会えないけど、前は毎週のように飲んで、カラオケに行ったり、ボーリングや卓球をしていました。それに夏にはバーベキュー、冬にはスノボへ行ったりイベントごとたくさんあります。みんなバカばかりで、いつもくだらない事ばかりしているけど、すごく良い奴らで一緒にいてすごく楽しいし、変な気を使わなくていいからラクだし、マジ最高です！！

こんな、西村ですが、これからもよろしくお願いします！

勝矢光信の情報発信!!コーナー

「つくばエクスプレス」

8月24日開通した電車。58kmを45分で結んでいる。JRでもなくエクスプレスでもないから、ちょっと屈折した心境で乗りに行った。JRではないので、「秋葉原」が発着駅で、浅草を通過して、ほぼ直線状に、「つくば」へのコース。行きは、「JR高速バス」、帰りは「つくばエクスプレス」を体験した。このコースは自立訓練に最適なコース。なぜならば、障害者が1人で利用できる、唯一の初心者向け長距離体験で、自信が付くこと間違いなし、はまってしまう人もでてくるしまつ。

10月2日 日曜日、ぬけるような晴れ間が広がり、ぐんぐん暑くなった。ヘルパーさんに起こしてもらって、朝食を終えても、今日はやる事が無い！トイレも済んだ。今日は何も無い。久しぶりに、冒険に出た。まず、インターネットで「メガライナー時刻表」を検索。これが役立った！1時間ごとに出ていた！／8:15家一ぱくろー9:20東京駅着／10:00八重洲口発「メガライナー」／11:10つくばセンター着／11:41つくば発「つくばエクスプレス」12:26秋葉原着／第一印象は、長距離バスがとても良くなっていた。

また、鉄道はまったく問題がなくなった。1人でどこにも行ける時代になった。長い間、あこがれていた「メガライナー」はベンツ15mロングボディー（一般バスは12m）後部に車イス席がある。バス備え付けのスロープ2mで、車内に。洗練されたデザイン、車内のゆったり空間、しゃれたアームレスト、疲れな座席など、文句無く美しい。八重洲口バスターミナル3番に入ってくるバス「メガライナー」の姿に、多数のカメラが向けられる。興奮！10時、定刻どおり、出発。日本橋を渡り、首都高速に入り、隅田川に沿って上っていき、

こすげ じょうばん どう さくら つちうら ら ん ぶ で ま しゅうてん
 小菅で常磐道に。桜土浦ランプで出て、あつという間に終点「つくば
 せん た ー ていこく じ ふん とうちやく ぶん かいてき ふつう くるま してん
 センター」定刻11時10分に到着。70分。快適だった。普通の車よりも視点が
 たか あらかわ そ な が ゆ けしき み な しんせん かわ そ
 高いので、荒川に沿って流れ逝く景色は、見慣れているのに新鮮だった。川に沿
 ろ じょうせい かつしや いえ ちゅうおうく たいとうく はい きゅう ふ
 った路上生活者の家は、中央区から台東区に入ると急に増えた。

「つくば」は学園都市なので、早くからバリアーフリーだった。科学博覧会の開
 がくえん と し はや ばり あ ー ふ り ー かがくはくらんかい ひら
 かれた85年に、自由を感じた。あれから20年、あの時に宿泊した「つくば第一
 ねん じゅう かん ねん とき しゅくはく だいいち
 ホテル」は「オークラ フロンティアホテル つくば」になっていた。時代は刻々
 ほてる お ー くら ふ ろ ん て い あ ほ てる じ だい こ っ こ く
 変化していた。

えく す ぶ れ す ちじょう え れ べ ー た ー い ち
 エクスプレスの地上からのエレベーターの位置がわからなかったが、ぐるっと
 みまわ けんとう ひろ え れ べ ー た ー さいよう あか と い れ
 見回して、すぐに見当がついた。広いエレベーターを採用し、明るいトイレも
 だん さ な ぶ ら っ と ほ ー む かいへい ど あ あんぜん えきめい じ だい はんえい
 あり、段差は無く、プラットホーム開閉ドアがあって安全。駅名は時代を反映し
 し ぜん あいこう てきえきめい かしわ は でん し や と お
 て、自然愛好的駅名で、「おおたか」にも「柏の葉」にも、電車が通ってごめ
 い み どり き ぎ しんこう じゅう たく み あ き は ば ら
 んねごめんねと言いながら、緑の木々と新興住宅を見ながら、45分で秋葉原に。
 あ き は ば ら へん しん き ゃ だ い よ ど ば し か め ら かわせりょうがえてん
 秋葉原は、すっかり変身。巨大なヨドバシカメラにおどおど。為替両替店もあ
 っ て に ぎ や か ま ん が で じ ょ せい お お でん か せい ひん
 って、にぎやか。マンガから出てきたような女性たち、大きな電化製品をかか
 だん せい あ き は ば ら し ゅん たん じ かん き ち ょ う たい けん
 える男性、いまや、秋葉原は旬。こんな短時間で、貴重な体験ができた。
 こ ー す い
 ちょっとおすすめのコースと言える。

かつ や み ず え え き き 勝矢さん瑞江駅を斬る！

み ず え え き が つ つ い た ち え れ べ ー た ー かん せい す て っ ぶ じ や ん ぶ さ っ そ く か い ち の え
 瑞江駅10月1日、エレベーター完成。ステップジャンプ、早速(3日に)、一之江
 ひ と え き かん の が つ つ い た ち い ち の え え き え れ べ ー た ー お く はん と し
 まで1駅間を乗った。4月1日一之江駅エレベーターに遅れること半年、つい
 ねん み ず え え き え れ べ ー た ー かん せい ひ と り じ ゅ う し ょ う こ う かい かん
 に33年ぶりで瑞江駅エレベーターが完成。1人で、自由に昇降できる。この快感
 は、かなりのもの。駅員を待っている必要も無く、駅員ごとの性格を把握した
 え き いん ま ひ つ よ う な え き いん せい かく は あ く
 り、おべっかを使う必要も無くなった。瑞江駅
 え れ べ ー た ー ゆ に ー く ち か かい
 エレベーターは、またユニーク。地下2階まで
 ち ゅ う りん じ ょ う じてん しゃ だい だい
 駐輪場なので、自転車がらくらく2台(3台)
 はい す べ ー す ち じ ょ う ま
 入るスペース。地上で待っていると、
 え れ べ ー た ー じてん しゃ で
 エレベーターから自転車が出てくるのだから、
 に ほん じん に ほん に ゆ ー よ ー く
 日本人としては、「ここ日本? ニューヨーク?」
 い っ し ゅん ま わ ひ と か お み
 と一瞬、周りの人の顔を見てしまう。



にほ
目

瑞江



今日



しきてん ようす
式典の様子。

さつえい
撮影：STEPねどがわ



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

- 7/02 (土) 所長セミナー
 7/03 (日) 所長セミナー
 7/04 (月) 江戸川養護学校 進路授業
 7/05 (火) 全国大行動
 7/10 (日) ボランティアフェスティバル
 7/16 (土) 江戸川養護学校 相談日/個別ILP
 7/18 (月・祝) ピア・カウンセリングセミナー開催
 7/20 (水) スタッフ・ミーティング
 7/22 (金) フィールドトリップ (上野動物園) 開催
 7/23 (土) 個別ILP
 7/24 (日) 福祉住環境コーディネータータウンミーティング
 7/26 (火) 抗議行動・国会傍聴
 7/27 (水) スタッフミーティング
 7/28 (木) Y W C A 研修会/抗議行動・国会傍聴
 7/29 (金) 参議院議員要請活動
 7/30 (土) 介護保険改定についてのセミナー
 8/01 (月) 国会前行動
 8/02 (火) 20時間講習/国会前行動
 8/03 (水) 20時間講習/国会前行動
 8/04 (木) 無料相談/国会前行動
 8/05 (金) 20時間講習/国会前行動
 8/08 (月) 個別ILP
 8/10 (水) スタッフミーティング/理事会
 8/13 (土) シーティング相談

- 8/17 (水) ^{すい} スタッフミーティング
- 8/18 (木) ^{もく} 20時間講習 ^{じかんこうしゅう}
- 8/20 (土) ^ど 難病を持つ人の地域生活を確立する会 ^{なんびょう もつひと ちいきせいかつ かくりつ かい} 総会 ^{そうかい}
- 8/22 (月) ^{げつ} TIL臨時総会 ^{ていうりんじそうかい}
- 8/24 (水) ^{すい} スタッフミーティング
- 8/25 (木) ^{もく} 20時間講習 ^{じかんこうしゅう}
- 8/31 (水) ^{すい} スタッフミーティング
- 9/01 (木) ^{もく} 相談日 ^{そうだんび}
- 9/06 (火) ^か 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 9/07 (水) ^{すい} スタッフミーティング／理事会 ^{りじかい}
 江戸川養護学校 ^{えどがわようごがっこう} 相談日 ^{そうだんび}
- 9/10 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 9/14 (水) ^{すい} スタッフミーティング
- 9/17 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 9/21 (水) ^{すい} 江戸川養護学校 ^{えどがわようごがっこう} 相談日 ^{そうだんび}／理事会 ^{りじかい}
- 9/24 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 10/01 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 10/04 (火) ^か とうきょうフォーラム ^{ふおーらむ}
- 10/05 (水) ^{すい} 江戸川養護学校 ^{えどがわようごがっこう} 相談日 ^{そうだんび}
 D P I ^{でいーびーあい} 議員 P T 会議 ^{ぎいんびーていーかいぎ}
 移動介護養成 従業者事業所講習会 ^{いどうかいごようせいじゅうぎょうしやじぎょうしよこうしゅうかい}
- 10/08 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}
- 10/15 (土) ^ど 親睦バーベキュー大会開催 ^{しんぼくばーべきゅーたいかいかいさい}
- 10/19 (水) ^{すい} 江戸川養護学校 ^{えどがわようごがっこう} 相談日 ^{そうだんび}
- 10/22 (土) ^ど 個別ILP ^{こべつあいえるびー}

いこうよてい ずいじ し
 ＊以降予定、随時お知らせします。

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

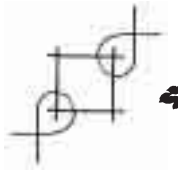
サポーター会員（賛助会員）

- ・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



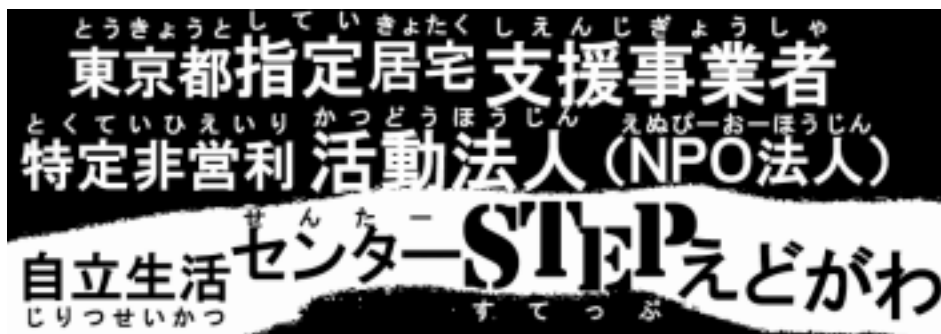
編集後記

へん しゅう とう き

先日、友達との約束にまだ時間があり、ふらっと入った本屋さんで面白い本を見つけた。『この本を読むとタバコがやめられます。禁煙セラピー』
 本当？かなりあやしいと思いながらも、買ってしまいました。友達との約束を済ませて、家に帰ると夢中でその本を読みました。タバコを吸いながら。けど不思議と読み終った時とても清々しい気分、少しにやけていました。そして思いました、もうタバコがなくても大丈夫。何だろう？私もしかして洗脳された？単純すぎ？まいった、タバコやめたかったし。けど今まで禁煙なんて半日ももたなかった私。無理でしょう。自分でも半信半疑のまま3日が過ぎ、1週間が過ぎ、……今は驚いているというより、ワクワクしています。これはもしかすると、もしかする！また報告します。この会報を最後まで読んで下さった皆さんありがとうございました。次回の会報もよろしくお願いします。



へんしゅう
編集：



〒133-0065

とうきょうと えどがわ くみなみのざきまち
 東京都江戸川区南篠崎町3-9-7 1F

tel : 03-3676-7422

fax : 03-3676-7425

main@step-edogawa.com

http://www.step-edogawa.com/

