STEPえどがわ
会報創刊号です。

✻　はじめに　✻

初夏の候、ますますご活躍のこととお慶び申し上げます。

さて、私共、かねてより準備を進めておりました「ＮＰＯ法人　自立生活センターＳＴＥＰえどがわ」を設立し、平成14年11月11日より発足することになりました。設立準備段階より、各関係者の皆様には一方ならぬ御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

自立を目指す障害者を支援し、地域社会に常に働きかけ、江戸川区内のみならず城東地区全域に新風を吹き込むべく、職員一同、精一杯の努力を重ねていく所存でございます。

なにぶんにも未熟者でございますが、今後とも絶大なる御指導と御支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

「元気にＳＴＥＰ！」－設立にあたって－

良元 竜次

特定非営利活動法人「自立生活センターＳＴＥＰえどがわ」設立にあたり、ご挨拶させて頂きます。

５年前、私は、関西から来た重度障害者の女性と、この地に転居してきました。区行政の障害者福祉への取り組みは、数十年前の福祉行政のまま低迷状態でした。重度障害者がここで暮らしたいんですよ‥と話すと、それは無理ですね・・それも無理ですね・・無理なことはハッキリ言うが、出来ることは、しおりに書いてあるだけですよと、言いたいばかりの対応でした。困った、でも、ここで暮らそう！と決めた日から僕らの自立生活と運動がはじまりました。毎日風呂にも入ります。洗濯もします。化粧もします。トイレもいきたい時にいきます。寝てる時の寝返りをしてください。こんな、日常当たり前な生活の要求でさえ、当たり前に認められない現状でした。

ノーマライゼーション、バリアフリー、社会参加、平等、対等・・等など、当事者にとって、耳障りのいい言葉があるが、実態に直面したとき、これ程、耳障りの悪い言葉はないと感じた。重度障害者にとって、当たり前な生活が地域の中でできないのか？最後は、施設で管理されてしまう生き方しかないのか？そんなことを考え悩んでいた時、以前より私の友人がいっていた、自立生活センターと言う言葉を思い出しました。障害当事者が主体性を持ち、自己判断、自己決定ができるエンパワーメント（力をつける）をつけていく活動である。私たちが生きている江戸川に、そんな場所をつくりたい。そこから皆が元気をつけて、力をつけて、それぞれの場所で生きていこうぜ！「元気にＳＴＥＰ!」

All for one, One for all

今村 登

こんにちは、ＳＴＥＰえどがわの事務局長を務めます今村と申します。私は 10年前（1993年）に首の骨を折る怪我をし、以来電動車椅子を足代わりとする頚髄損傷者（以後：頚損）となった、いわゆる中途障害者です。ついさっきまで動かせていた自分の手足が、ほんの一瞬の出来事で一生動かなくなるという激変を体験しました。正に青天の霹靂とはこのことかというものでした。幸い、身内や友人、病院スタッフ、設備等々、私を取り巻く総合的な環境に恵まれ、この深刻な事態もそうひどく落ち込んだり引きこもってしまうようなこともなく、当時としては比較的早期に社会復帰できたように思います。こう書くと、ろくに苦労もせずに過ごしてきたように思われてしまうかもしれませんが、確かにそうかもしれません(^_^;)　でも、これだけは自信を持って言える事は、受傷後の自分の人生のあり方を、自分で考え自分で情報を集め、自分で行動を起こし、そこで出会った沢山の人々とのつながりから、更に前進できたということ、つまり自分で行動を起こした事が全ての始まりであるということです。その結果、数々の失敗もありますがそれらも含めて行動を起こし続けてきた自分の人生に後悔はありません。

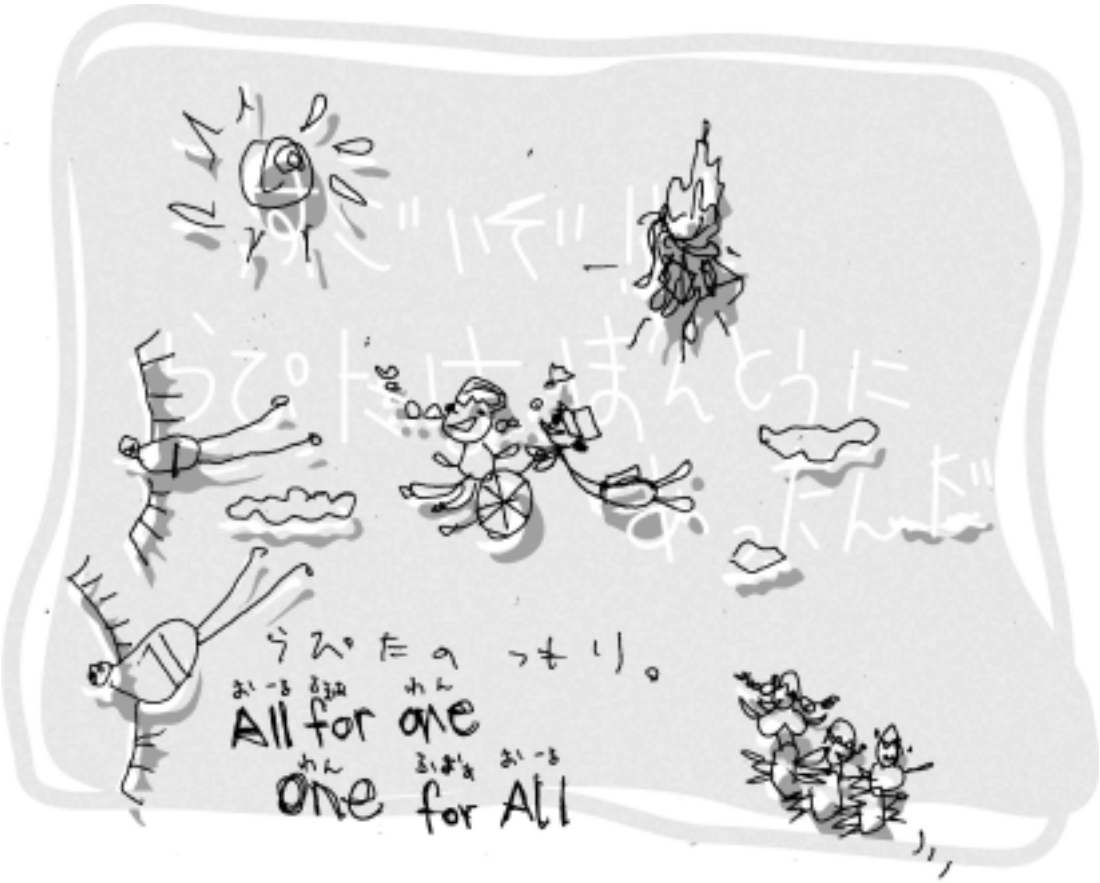
障害を負っての人生というのは、受傷前の自分のビジョンの中にはひとかけらもありませんでしたが、もしあのタイミングで受傷せず、そのまま何事もなくサラリーマン生活を送っていたら…と振り返って想像すると、何だかつまらない人生を送っていたんじゃないかと思えてきます。強いしびれとか、障害ゆえの様々な身体的症状だけをとってみれば、やっぱり健常者に戻れるものなら戻りたいと思うことはあります。でも、受傷後の人生の方が充実している気がする今では、いい時期に受傷したもんだなぁと思っています。お陰で「障害を負った」というより「障害を得た」という表現の方が合って来ました(^_^)v

ＳＴＥＰえどがわは、単なる障害者団体として立ち上げたものではなく、ま

た障害者のことだけを考えて活動する集団でもありません。いわゆる社会的弱者といわれる障害者が、自立生活を目指すとき、そこで直面する問題・障壁は、人間社会全体の思想・文化・教育・仕組みの問題と連動した問題であることばかりです。ですから、障害者の自立生活をサポートする様々な活動は、結果的に社会全体への好影響につなげられるものと信じています。

社会的弱者が弱者でなくなる日。その日に向かって、障害者も健常者も大人も子供も、色んな人々を巻き込みながら前進して行きたいものです。そしていずれはカルト集団に…って、そりゃ違うか(^_^;)

All for one, One for all(皆はひとりの為に、ひとりは皆の為に)。この精神を忘れず「おらが町のおもしろ集団」と言われるような、地域に根ざした集団にします！今後とも「ＳＴＥＰえどがわ」を、どうぞよろしくお願いいたします。



設立の経緯と目的

近年、江戸川区内に民間のバリアフリーマンションが数箇所建設されたり、区画整理が進んだりと、障害を持つ者にとってより暮らしやすい環境が出来つつあったことも相俟って、都営新宿線「瑞江」駅付近を中心に、区の内外からこの地域に移り住む障害者が増加してきました。また、古くから城東地域をカバーする養護学校も区内にあることから、卒業後地域で自立を目指す者も多い土地柄でもあり、サポート組織・体制の充実が望まれていました。

そこで我々は、平成14年5月に、江戸川区内在住の、障害を持つ当事者が中心となって『自立生活センターＳＴＥＰえどがわ』を立ち上げ、同年11月、『特定非営利活動法人（ＮＰＯ法人）』となりました。

我々は障害当事者が自己の経験から得た知識や生活技術を伝え、地域で暮らすための様々な方法を提供すると共に、障害者や高齢者が抱えている問題と常に向かい合いつつ成長して行きたいと考え、ひいては、我々の活動が障害当事者のみでなく、家族、ボランティア、行政マン、福祉関係者、近隣の人々といった広範囲な人々の寄り集う場所となり、住民参加型の福祉、コミュニティー作りにつながり、結果として社会全体への貢献を目指しています。

活動内容

1. ピア・カウンセリング

ピア・カウンセリングとは、同じ背景を持つ仲間がお互いにカウンセリングを繰り返すことにより、障害者も社会的資源になりうる存在で、必要な人間であるという自己信頼の回復を行うものでそれにより、自立生活を精神的な側面から支援する事を目的としています。

2. 自立生活プログラム（ＩＬＰ）

“自立”を達成するための様々な社会技術の伝えあい、障害を持って生きてきた中での貴重な体験のわかちあい、精神的なサポートを与える助け合いを目的として、グループや個人でプログラムをすすめるものです。

3. ヘルパー派遣事業（支援費事業）

障害者の自立生活・エンパワメントを支える根幹事業。当センターの理念と目的を共有するヘルパーの育成と派遣に努めます。

4. 無料相談

自立生活、福祉機器、住宅、健康管理、制度、人権、性・恋愛、車椅子・補装具等、様々な関心事、心配事の相談に応じています。（出来る範囲で）

5. 情報提供

ホームページ、会報等で、様々な情報を発信します。

6. 人権擁護活動・各種交渉

差別問題、人権侵害などの相談・交渉に応じます。

7. 各種イベント・啓発活動

地域住民を巻き込んだ住民参加型の催しを企画し、その活動を通じてより暮らし易い街づくりに寄与する事を目指します。

✻ ポリシー ✻

All for one, One for all !

（みんなは一人の為に、一人はみんなの為に！）

✻ ＳＴＥＰ訓 ✻

1) 諦める前に、どうしたら出来るかを考え、まずやってみよう！
2) 無関心であるべからず！
3) 想像力と創造性を広げよう！
4) いい加減ではなく、『良い加減（バランス）』を追及しよう！

スタッフ自己紹介

良元 竜次
理事長

名前：良元　竜次／コリアンネーム：ヤン ヨンチャ
１９６４年生まれ。かに座。　浅草生まれの在日韓国人三世。
障害名：骨形成不全（幼い頃は、寝ていても骨折していた。）
障害者ケアマネージャー受講・習得。江戸川区身体障害者相談員。
小学生の６年間、都立北療育医療センターに入所し、施設暮らしを実感。
皆さんこんにちは！と、さわやかな挨拶よりも・・ちぃーすぅ！が似合うらしい・・
実は、動物をこよなく愛し、７０年代フォークの心が分かる♂
「みんなで、元気に楽しく生きようぜ！」ありふれた言葉だけど、結局、これじゃないかな・・・そこんとこヨロシク♪

今村 登
事務局長

こんにちは、ＳＴＥＰえどがわの理事兼、事務局長をしてます今村と申します。頚髄損傷（C5.6レベル）で、電動車椅子で日々疾走しています。一応事務局長なんぞを名乗っておりますが、元来体育会系の人間なので、スポーツチーム的な発想でやらせてもらっています。ただ、今やかつてアスリートであったとは到底思えないBodyへと変わり果ててしまい、障害は早くに受容できたものの、未だデブは受容できていない私です(^_^;)

丸田 君枝
理事

丸田君枝（２９歳）くだらないツッコミとボケが大好物の大阪府出身。
●ピア・カウンセラー（自立生活センター養成講座受講予定）
●自立生活プログラム（ＩＬＰ）トレーナー
（自立生活センター養成講座受講予定）
●遠位型三好型筋ジストロフィー
１６歳頃、異変を感じ診察を受ける。いくつか病院を回った後、筋ジストと診断を受ける。その後、２１歳頃、歩行困難になり手動車椅子を使用。２６歳から電動車椅子を使用。同年、自立を目指し、単身上京。
●性格：超人見知り・よく笑う・どこか抜けてる・おっとり・滅多に怒らない
好きな事：まったり・歌う・笑う・チョコを食べながらタバコを吸う
将来の夢：介助犬と一緒に暮らすこと（現在、ユーザー希望登録中）
●東京に来て４年目になります。色んな人との出逢いでここまでやってこれたし、これからも色んな刺激を受けて成長していきたいです。また自分の経験したことを活かしていければと思います。

市川 寛美
サービス提供責任者
（ヘルパー派遣事業）

自称　昭和48年生まれ 29歳
じっとしていられない性格で良く言えば好奇心・向上心旺盛、いつも良元さんに「落ち着いて!!」と言われています(^^;
趣味は・・・あんまり「これ！」と言うものもなく、「意外」と言う言葉を言われるのが快感でとりあえずいろ～んな事に手を出しています。
なにげに「和」ものが好きです。　結局なんだかんだ言っても仕事が趣味なのかなぁ～!?
夢は・2泊3日の温泉旅行に行くこと!!

・お嫁さんになること!?? （でも絶対専業主婦にはなれない気がする）
人生最大の目標は死ぬ瞬間に「あぁ～楽しかった!!」と言って終わること・・・かな？

星野 瑞佳
チーフヘルパー

星野瑞佳と申します。よろしくお願いいたします。私はＳＴＥＰがスタートする直前までは、美容の仕事をしておりました。祖母の影響もあり、以前から老人介護にとても興味があったのですが、美容の仕事もすごく好きだったので決心するまで時間がかかりました。
ですが、実際に介助の仕事を始めてみると、介助の仕事も美容の仕事も共通する部分が多い事に気付きました。利用者さんの生活をサポートする事と、お客様が綺麗になるお手伝いをする事。
私なりに両方を上手く組み合わせていけたらいいな。と考えております。今はＳＴＥＰに関わらせていただき、充実した楽しい毎日を送っています。まだまだ未熟ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

井口 学
企画開発部

日本に流れ着いてほぼ一年、気が付けばＳＴＥＰで企画開発をすることに。自分を客観視することが無いので自分の性格を分かってないのですが事務所では不思議な非国民(日本語があまり上手くない)として通ってます。当たり障りの無い地味目な人間だと思うんですけどね。なんて言って共感を得たことは一度もありませんが。勘違いでも自己満足出来て幸せだと思えれば良いものですよ。
誰に向かって言ってるんでしょうね？

手動車椅子研修を終えて

先日ＳＴＥＰのヘルパーさん達に実際に車椅子に乗った時の気持ちを体験してもらい外出した際の町の様子や注意する点などを知ってもらうために、交通機関を使った手動車椅子の研修を行いました。沢山の方の御協力により無事に終わることが出来ました。参加して下さった皆さんありがとうございました。実際に初めて車椅子に乗ったというヘルパーさんの感想は、思ったより振動が伝わってくるので体が痛くなるという声や、歩道の段差が意外と多くてびっくりした、などでした。中でも一番多かったのはエスカレーターと階段の乗り降りが一番怖かった、と言った答えでした。町へ出て買い物をする際にも、視線が低くなるので商品が見難い事や、ちょっとした段差でも声を掛けてもらわないととても怖いという事も研修を通してわかりました。今回の研修を通じて一人一人感じた事を今後の介助の場面で発揮していければと思っております。

何より大切なのは利用者さんとヘルパーさんお互いの安全です。コミュニケーションを取って楽しい介助にして参りましょう。

星野 瑞佳

あんな人、こんな人、どんな人？

★　とある研修日、初めてうちに来た緊張した面持ちのＳさんが、椅子に腰掛けて書類に記入していました。すると、前にいた事務局長がクスクスと笑いをこらえていたのです。「何で笑ってるの？」と聞いてみると、**「Ｓさん、靴はいたまま上がってる…」**

・・・（爆）（爆）（爆）確かにうちは車椅子世帯だけど、フツウ玄関で靴は脱ぐでしょう…ココは日本だぞぉー！！（汗）

◆◆　利用者ＭＡＲＵちゃんのちょっと思うトコロ　◆◆

新しいヘルパーさん達に代わって、約２ヶ月が過ぎました。最初はどうなることかと思ったけど、みなさん本当に良くがんばってくれて、感謝しています。

大体の仕事はもう覚えてくれていると思うのですが、まだ覚えきれてない人も中にはいるでしょう。週に１，２回しか入れない人もいたりで個人差はあると思いますが、利用者として思うことがあります。

私にとっては、ヘルパーさんが毎日来てくれる事がごく当たり前であり、そのおかげで毎日平凡に暮らせます。その平凡なごくフツウな毎日の中では、もちろん、洗濯・掃除をしたり、お風呂に入ったり、トイレもします。その毎日大体決まった作業のやり方や手順をそのたびに説明するのは、利用者からしてみれば、とても大変でストレスのたまる作業だということを常に頭においていてもらいたいと思います。何故って…？？それは先ほどから繰り返すように『平凡なごくフツウな毎日』だからです。自分でトイレやお風呂に入れる人だって、いちいちそのたびに口に出して説明しながら行動するのは、ストレスがたまると思いませんか？

すべてのことにテキパキ気を利かせて動いてほしいわけじゃありません。そうされると逆に『自分らしい』生活を作れなくなってしまいます。ただ、日常的な作業はしっかり覚えて、利用者さんのペースをしっかりつかみ、如何に利用者さんが『平凡なごくフツウな毎日』を過ごせるかを考えてみて欲しいと思います。それができれば、「介助」という一見不自然な行為でも、お互いもうちょっと自然に付き合えるかもしれません。

NURSEいちかわ のヘルスコーナー

市川 寛美

毎回、健康についてさまざまなテーマで話をしていこうと思います。
今回は**心の健康**について

「健康」と言うと　身体に目がいきがちですが「病は気から」という言葉があるように心が健康でないと様々な病気を引き起こしてしまったり、「ここぞ」という時に踏ん張りがきかなかったりしてしまうものです。　あなたの心は健康ですか？

体の病は病院で検査など受ければ明らかになりますが心の不健康はなかなか自覚しにくかったり、まして他人には理解を得がたかったりするものです。だからこそ自分の心の健康チェックはしっかり自分でしていきましょう。

時間に余裕がある時、一人の空間で　まず落ち着いた雰囲気を作ります。
最近の自分の行動や言動をいろいろ思い出してみましょう。誰かに言われたあの一言、自分がしてしまったあの行動・・・何かひとつふたつ気になる事がきっとあるはずです。そこに焦点をあてて、なぜこんなにこの言葉（行動）が気になるのか考えていきます。

昔、同じような状況にあってつらい思いをした事はないですか？

子供のころにさかのぼって、同じような状況にどんな事があったか、その時自分はどんなことを思い、どうしたかった（して欲しかった）のか・・・そんなことをいろいろ思い巡らせていきましょう。

自分の力でどうにも出来ない状況でどうしてよいのか頭の中が混乱していていませんか？

何に悩んでいるのか、さえわからなくなってしまうくらいあれもこれも問題が重複していたり、自分の気持ちはわかっていても周りの状況でそれを行動に移せない・・・など。

まさに泥沼にはまってしまっている気分の時は、自分の気持ちを思いつくままに書き出してみましょう。「もしこうだったら・・・」「あの人がこうしてくれたら・・・」「自分にこんなことができるのなら・・・」　そんなことも色々思い巡らしてみましょう。

自分の心情にピッタリくる歌を聞いたり、言葉を聞いたとき、思わず涙が出たという経験はありませんか？それと同じで上記の作業をすると、自分が普段意識しないでいた自分の気持ちを自覚することができ、心の中の自分が「そうそう!!私はそう思っているの！」と答えてくれるはず。　どこまでも自分の気持ちに正直になりましょう。　「こんなことで悩むなんてなんてちっぽけな人間なんだ」とか「こんな事思うなんて自分は悪いやつだ・・・」なんて思わず、自分の本心をありのままに受け止めましょう。

誰でも自分は人から良く見られたいものであるし、人から大切に思われたい。その気持ちをまずは自分で自分自身にしてあげることが大切です。そして自分の気持ちにとことん向き合ったら自然に涙が出てきた・・・なんてことも。

傷や悩みが深ければ深いほど、涙が出るところまで到達するのは容易なことではありません。　でも、「泣く」という行為は心の健康にとって、とても大切なことです。特に男性は「泣くなんてみっともない」と思っている人も多いかもしれません。でも、それは違います。　一般的に男性のほうが精神的に弱いといわれるのは「泣く」ということをしてはいけないと思ったり、感情を表現することを苦手とする人が多いからなのではないかと思います。**「涙は心のうんち」**です*!!*

排泄行為を人に見せることは恥ずかしいことかもしれませんが排泄することはごく日常の当たり前のことで排泄しない人なんていません。逆に排泄しない状況が長期に続くと（便秘）体のあちこちに不調が現れます。　便秘していると食欲がなくなったりおいしいものもおいしく感じられなくなるように、心が便秘していると楽しいことも楽しく思えなくなってしまったりやる気が起こらなくなったり・・・。

だから一人きりになって思いっきり泣きましょう。

私は昔、カウンセリングを受ける機会がありました。　それまでの私は「ストレス」を意識したことがなく、精神的に強いつもりでいましたが、それはただ単に自分の心に目を向けていなかっただけで実は心にたくさんの傷が

あってそれを一生懸命何かでふたをしている状況だったのです。だから知らず知らずに積み重なった心の病（傷）が限界を超えた時、自分ではどうすることもできないほどの大病になっていたのです。

自分の気持ちにきちんと向き合って「泣く」ということを知ってから、自分の心をある程度コントロールできるようになったと思っています。

イライラしている自分、嫉妬している自分、傷ついている自分、ｅｔｃ･･･ 「あぁ～ 今、私の心はこんな状況なのね」と自分の気持ちを自分でしっかり自覚し、「そうだよね。こんなふうに思って当然だよね。」「こんなふうに思ってもらいたかったんだよね。」 と心の中の自分に語りかけ、泣くのです。「自分はこういう状況に弱い。」などという自分の心癖にも気付きます。

自分の気持ちに向き合うことは最初は少し難しいことかもしれません。場合によっては人の力を借りる必要があるかもしれません。 それがカウンセリングというものです。

「カウンセリング」というと何だか特別な敷居の高いもののように感じてしまうかもしれませんが、セルフ・カウンセリングで解決できないときにはお勧めです。

障害者の方は「ピア・カウンセリング」はその良いチャンスですよ!!

あなたの心は便秘してませんか？？

美容について

星野 瑞佳

綺麗になりたいというのは誰でも持っている願望だと思います。女性は、朝メイクをする事によって気持ちが引き締まりますし、お化粧ののりが良いと気分が良いものです。現代は女性だけでなく男性もエステに通い、自分にお金をかける時代です。ですが、ただお金をかければ綺麗になるかというと、そうとも限りません。ちょっとした努力でお金をかけずに綺麗になる方法がいくらでもあります。そういった方法を少しずつ紹介していければと思います。

まずは、私達のお肌についてですが、新陳代謝を繰り返し28日周期で生まれ変わっています。本来なら一ヶ月もあれば傷ついた肌も元に戻っていくはずですが、不規則な生活や、ストレスなどで代謝が遅れていると、去年の水着の日焼け跡が消えないなどと言った様なトラブルが起こります。代謝を上げる為には、毎日湯船に入って血行を良くしてあげたり、ストレッチやウォーキングなどで体を温めたり、睡眠をしっかりとる事です。基本的な事ですが、続ける事が大切です。入浴の際にアロマや入浴剤などを一緒に使うとリラクゼーション効果や美肌効果も有りますし、楽しく続けていけるかと思います。同様に、ストレッチの際に自分の好きな音楽を聞きながら行ってみてください。ベットに入る時も気に入ったパジャマを着て、枕に好きな香りを一滴垂らしてから眠れば気持ちが落ち着いてぐっすり眠れるはずです。何事も楽しくが一番。

粗食の美学。

珈琲

食べる、大事なことです。折角食べるなら美味しいものが食べたい、当然です。では美味しいものをどの様に食べるか？食べる幸せ、ありがちなことですが食べる美学なんて如何でしょう？従って健康志向の方はあまり参考にはしないで下さい。そんな自分勝手な粗食の美学、第一回は珈琲。

さっき健康志向とは言いましたが珈琲って別に有害でもないんですけどね。カフェイン自体は紅茶等の方が上だし、最近になって珈琲は頭痛に効くとか消化促進をすることが発見されたりとか。要するにマリファナが煙草よりも害が無いのと同じ。でも根拠なんてあるんですかね？根拠の無い主張、俺みたいで好感が持てます。まぁ良いや、今はどう楽しく美しく美味しく飲むかだし。健康なんて考えていたら始まらないのだ。

正直言って珈琲通とは言えない自分ですが拘りは持ってます。先ず珈琲の淹れ方ですが個人的にはエスプレッソマシーンで淹れたものでないと口には入れません。日本では圧倒的にドリップのものが多いですね。悲しい限りです。ドリップはあの味が薄っぺらなところがねぇ。やっぱりエスプレッソマシーンで淹れた濃厚な苦味と香りがないと。

豆。どうやら二種類の豆がある様ですね(通じゃないので結構客観的)。アラビカ豆(arabicas)とロブスタ豆(robustas)。アラビカのほうが良いとのこと。ロブスタってインスタント珈琲の様な安っぽい味で香りが無いらしい。でもインスタント珈琲しか飲まないってひとも居ますよね？特に拘らないのであればそれで良いんじゃん？何より美的観念からすると珈琲のパッケージって誕がつい出そうなものもあるんだよね。缶珈琲もデザインも侮れません。あれ？何だか趣旨がずれて来たな。まずいまずい。で、どの豆を使うか。いろいろと試しましたがラヴァッツァ(LAVAZZA)の豆であればとりあえず何でもそれなりに美味しいことが判明。ラヴァッツァと言うはイタリアの人気珈琲のブランドなので輸入物を取り扱っている店なら何処にでもあるはず。自分は

新宿のLUMINE 2の中の輸入食品店で買ってます(あそこは他の食材も充実しているのでお勧め)。個人的にはあまりフレイヴァー珈琲は飲みませんが日本では人気がありますよね。ハワイ産のライオン珈琲は種類が充実していて味も良いです。ヴァニラ・キャラメルなんかが人気があるそうです。ふ〜ん。俺は元から味が付いているものより自分で付ける方が好き。モカが飲みたい時は作った珈琲にヴァン・ホーテン(VAN HOUTEN)のココアを入れます。やっぱり混ぜるものも陳腐なココアよりもちゃんと味のあるものでないと。

珈琲を淹れる条件としては水が大切(当たり前ですが)。実は日本の水道水は珈琲を淹れるのに適しているそうです。また、珈琲の香りは空気中の酸素と反応することによって発生するので丁寧に淹れるのではなくジョボジョボと泡が立つ位に淹れる方が良いのです。なんだ、テキトーにやってる俺って実は珈琲淹れるの上手いんじゃん。.

ところでつい最近まで日本(及び先進国とみなされる国)では大手の企業による一定の発展途上国からだけ(あるいはその国の一定の地域からだけ)の豆の取引しかなかったんですが、最近になって豆の生産をしている発展途上国全般での取引と言うことが見直されているらしいです。今までは限られた国(地域)だけでしか取引がなかったのでそれ以外の発展途上国の下流階級の豆の栽培人の生活は保障されずにいたのですが、今回の見直しの為に同じ量を生産している地域には同じだけの収益が与えられるそうです。味には少し違いがある様ですが、そう言ったことも気にされる方は参考までにどうぞ。

最後に珈琲を飲む時の状況。これってかなり大事。いくら美味しいものでも時間の無いときに慌しく飲んでいては味わうも何も、ねぇ。また天気に因って苦味を変えます。晴天の時は少し甘めに時には調子に乗ってモカなんてつくってみたり、あまり天気の良くない日はいつもより苦め(くるしめではない)、とかね。じっくり落ち着いてと言うとやっぱり雨に日に家の中で映画なんか観ながら。珈琲って落ち着きたいときよりもだらだらしたいときに良いと自分では思ってるんですけど如何でしょう？時にはすることもしないでやる気の無い一日を過ごす。観る映画はタルコフスキーの「鏡」、聴く音楽はフランシス・ブルゥ(Francoiz Breut)なんて如何でしょう？肩の力の抜けた日があっても良いんじゃないかな？なんて言って楽しみ方はひとそれぞれ。良いじゃん、楽しめれば。

03/05/28 井口 学

良元君と川越ミニトリップ「意外な発見」

勝矢 光信

良元君の魅力は、自分を素直に表現する事であろう。駄菓子屋の多い「川越」。駄菓子屋を見て回り、夢中で買物をして、「甘納豆は美味い！特に小さな粒のヤツ」と素直に言えるのがうらやましかった。私は「駄菓子屋が好き」というと、下町育ちである事がわかってしまうので、人には絶対に言わない。ましてや、「甘納豆は美味い！」などと言ったら若者に嫌われてしまうと恐れて、表現できない。自分の思考の中に「若者が、甘納豆って言葉も物も知らない」という先入観がある。彼は荒川区、私は江東区という同じ環境の「下町」で育ち、さんざん駄菓子を食べ、甘納豆も食べ、もんじゃを焼いて育ったのに、あまりの差に驚いた。私は、人のうわさ話ばかりして、人の足を引っ張り合う「下町」のふんいきがイヤでイヤで、耐えがたかった。しかし、彼は毎日、母からもらった百円玉で精一杯楽しんだ少年時代を１００％肯定し、下町をなつかしい場所として、記憶している。私は彼を不思議な生物、変人・奇人・宇宙人を眺めるように、じっくりと見た。同じ環境でも、人生を肯定できるか否か、自分の障害を肯定できるか否かで、全く違ってしまう。障害を肯定できなかった私の負けであった。

彼はインターネットで調べたと言って、おいしい「しょうゆ屋」にこだわって、探した。私は、しょうゆの味にこだわったことはなかった。こんなに生活のニオイをムンムン発散している男障害者に会ったのは初めてであった。私の主婦にして、我家の台所で腕を振るって欲しいと思った。だいたい、障害者で料理にうるさい人間は、いままで１人もいなかった。金に関してはうるさいのに、料理の味はどうでもいい障害者しか知らなかった。せいぜい魚や肉、野菜の新鮮さ程度に関心を示すほどで、醤油や塩、ソース、こしょうなどは、無ければ、そのまま食べても良いくらいにしか考えていなかったので、この醤油がこの肉に向いている、あの塩があの魚には合っているなど、想像さえしなかった。今回、さまざまな発見の中で、男の障害者でも主婦っぽい人がいたこ

とは最大の驚き。重度の障害女性と結婚して、地域に生きるには、このくらい主夫になる覚悟が必要なのかも。もう、「醤油なんて、どれでも同じじゃん」と言う事だけはやめようと思った。さまざまな面で、勉強になった。おくればせながら、今後、彼のように明るく人生を肯定し、立派な主夫になりたいと思った。

この季節の外出は気持ち良い。勝矢と電車に乗る「カツ電」定例化していこうと約束した。

勝矢さんと遊ぼう★★★カツ電・カツワゴン・カツ歩

（電車）　（車）　（散歩）

月一くらいで、随時企画していこうと思っています。
みんなで色んなものを見て、触って、食べて、感じてみよう！！
７月も「**横浜ロマン　～夏の夕涼み～　山下公園・日本最大の横浜中華街で豚マン・ラーメン**」を企画しています。
参加希望の方は、当事務所までお問い合わせください。

へるぱーさんたちのあそびば

中沢千裕

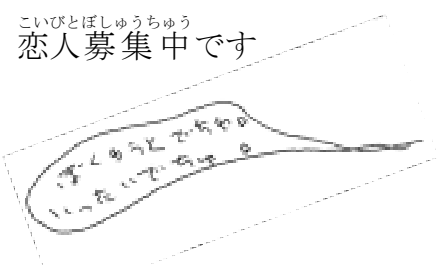
初めまして。ヘルパーの中沢千裕です。市川市に住んでいます。ちょっとズボラなところがあり、毎日のように家族に怒られている私です。

今回仕事を探していたら、前から興味があった介護の仕事を見つけ、面接に行った時ビックリ！！してしまいました。最初、老人の介護だと思っていたので、「え！障害者？」と思ってしまいました。だけど話を聞いてみて、ちょっと違うけど、同じ介護だと思い、軽い気持ちでやってみようと考えていました。

いざ！仕事をしてみて、色んなことを考えたり、ビックリすることやワクワクしたりしている私がいました。それに私少しづつですけど、ちょっとした変化がありまして、今までどうしても障害者を見ても知らんぷりしてきてしまいました。何故かと言うと、前に障害者の方が困っているかと思い声をかけた時「大きなお世話だ」という感じで言われたことがあったからです。だけど、この仕事をしてみて、色んなことが出来る人もいれば、そうではない人もいることを知りました。これからは、そんなことではめげず、いっぱい声をかけていこうと思います。本当にこの仕事をやってみて良かったと、やりがいのある仕事だと思います。

まだまだ始めたばかりで何も知らないことばかりだけど、今後は資格（ヘルパー２級）も取っていこうかと！！体が動く限りは、バリバリ働いていこうかと思っています。もちろんＳＴＥＰえどがわで！！夢は、日本一のヘルパー（笑）と言う気持ちでがんばります。応援よろしくお願いします。

ＰＳ．バツイチ子持ちですけど、恋人募集中です



平成１４年度（へいせいねんど） 会計収支計算書（かいけいしゅうしけいさんしょ）

平成14年度 特定非営利活動に係る事業 会計収支計算書

平成１4年　１１月　１１日から　平成１５年　３月　３１日まで

特定非営利活動法人　自立生活センターＳＴＥＰえどがわ

（単位：円）

科目	金額		
Ⅰ　収入の部			
1　会費・入会金収入			
会員登録料収入	50,000		
会費収入	50,000	100,000	
2　事業収入			
障害者自立生活支援事業収入	0	0	
3　補助金等収入			
地方公共団体補助金収入	0		
民間助成金収入	0	0	
4　寄府金収入			
会員寄付金		28,020	
5　借入金収入			
長期借入金収入		902,767	
当期収入合計（A）			1,030,787
Ⅱ　支出の部			
1　事業費			
(1)　障害者自立生活支援事業費			
通信費	8,970		
事務用品費	49,231		
会議費	8,740		
旅費交通費	42,930		
活動諸費	78,828	188,699	
2　管理費			
給料手当	70,200		
福利厚生費	59,249		
研修費	72,014		
光熱水費	4,090		
交際費	40,215		
業務委託費	200,000		
公租公課	11,950	457,718	
当期支出合計（B）			646,417
当期収支差額（A）－（B）			384,370
前期繰越収支差額（C）			0
次期繰越収支差額（A）－（B）＋（C）			384,370

平成15年度　４月・５月・６月　ＳＴＥＰえどがわ活動報告

４月１９日（土）　ＳＴＥＰえどがわ事務所開所式

５月　６日（火）　江戸川区と支援費支給交渉

８日（木）　キリン記念財団助成金授与式

９日（金）　登録ヘルパー向け車椅子研修

都立江戸川養護学校移行支援会議打ち合わせ

１０日（土）　登録ヘルパー向け車椅子研修

１１日（日）　全国自立生活センター協議会シンポジウム

１２日（月）　全国自立生活センター協議会総会

１３日（火）　自立生活相談

個別自立生活プログラム

１４日（水）　住宅改造相談

ピア・カウンセリングセミナー開催打ち合わせ

１６日（金）　スタッフミーティング

１７日（土）　登録ヘルパー向け車椅子研修

２１日（水）　スタッフミーティング

江戸川区と支援費支給交渉

２４日（土）　個別自立生活プログラム

２７日（火）　利用者宅訪問相談

２９日（木）　都立江戸川養護学校移行支援会議

３０日（金）　「障害者イズム」試写会

３１日（土）　無料相談

６月１日（日）　ＤＰＩ日本会議プレイベント

４日（水）　スタッフミーティング

６日（金）　江戸川区と支援費支給交渉

９日（月）　地域支援検討会傍聴

１１日（水）　スタッフミーティング

１２日（木）　個別自立生活プログラム

１８日（水） スタッフミーティング
２１日（土） 国際障害者シンポジウム
２２日（日）～２４日（火）
ヒューマンケア協会「集中ピア･カウンセリング講座受講」
２９日（日）～7月１日（火）
ハンズ世田谷「集中ピア･カウンセリング講座受講」

１５年度 ＳＴＥＰえどがわ活動計画

３月・６月 ヘルパー研修
５月初旬 バリアフリーマップ企画チーム発足
８月３日（日） ピア・カウンセリングセミナー開催
１０月中旬 自立生活プログラム講座
１０月下旬 シンポジウム開催
１月 介護保険指定事業開始
３月上旬 プレイベント
３月上旬 バリアフリーマップ完成

随時 障害者のための無料相談

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。

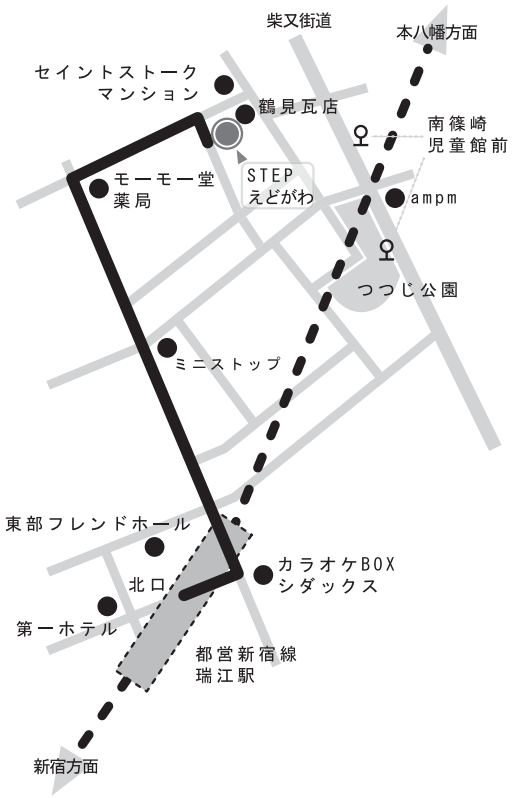
会費納入先
＜郵便振替＞　自立生活センターステップえどがわ No.00110-0-579238
＜銀行口座＞　特定非営利活動法人自立生活センターステップえどがわ
東京三菱銀行　瑞江支店普通　0548550

✳ ＳＴＥＰえどがわ地図 ✳

最寄り駅

都営新宿線「瑞江」北口下車
- 徒歩or手動車椅子　約15分
- 電動車椅子　約10分

京成バス　瑞江駅～小岩駅路線
南篠崎児童館前　下車　徒歩３分
気軽にお立ち寄り下さい(^o^)／



会報の名前大募集!!

ＳＴＥＰえどがわの会報の名前を大募集します。これぞＳＴＥＰ!!と言う独創的な名前を考えて下さい。楽しければ審査する方も盛り上がるというもの。どんなものでも結構です、どしどしご応募下さい。

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 パムック
江戸川区新堀１丁目２５番１号
（レンタル車いす・車いす保険も取扱っております）
TEL03(5666)4801 | FAX03(5666)4802

編集後記

ＳＴＥＰ設立以来、初めての記念すべき第一号！！初めてなのに、ココまで作ることが出来たのは、日頃からお世話になっている皆様方のお蔭だと、心より感謝申し上げます。

担当スタッフは皆、まったりとしている事もあり、あれよあれよと言う間にまったりと出来てしまったような気がします。（汗）でも、みんな初めてなりにそれぞれが楽しく一生懸命にやれたことが、何よりも今回の収穫だと思っています。

もちろん、自己満足で取り組んだわけではありません。障害当事者だけでなく、どんな人にも楽しい情報、まじめな情報、役立つ情報を！と言う思いで取り組みましたが、いかがでしたでしょうか？

今回の第一号で力を使い果たすことなく、次回もその次も多彩な情報を**Get’s**！！し、様々な人に熟読してもらえるような会報作りを目指していきたいと思いますので、どうぞ末永くご愛読頂きたいと思います。

また、「こんなの載せてほしい！」「あんなことが知りたーい！！」というご要望、及びご意見･ご感想をお聞かせ願えると、それまたスタッフの原動力になります。どうぞご遠慮なくお寄せ下さいね！！

★★★★★★★★★★へんしゅーちょー　丸田　君枝

編集：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**
東京都指定居宅支援事業者

〒132-0011
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/