

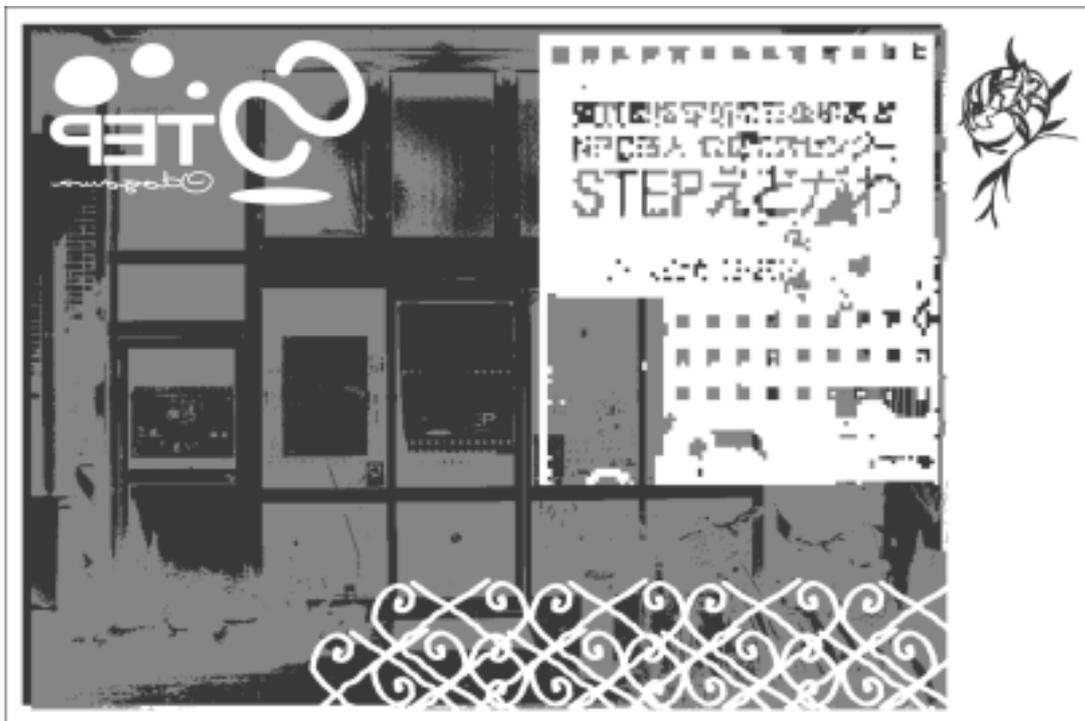
NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

STEPっ子パラダイス

all for ワ、ダフォー!!

えぬぴーおーほえん
じりつせいかつせんたー
すてっぶえどがわ
かいほう
すてっこぱらだいす
おーるふあわんけらおー

ねん がつごう
2004年3月号



とうみん から さき すてっぶ いっさい こさま かくじつ としは
冬眠から覚めたらもうSTEPは一歳。まだまだお子様ですけどね、確実に歳は
かさ い いきます。でも無駄に歳を取って行きたくは無いものです。現代人の多くは一日
いちにちむだ す い へんけん も まちが い き
一日無駄に過ごして行く、なんて偏見を持ってるんですが、そう間違ってる気もし
ないんですよ。一日を無駄にすると其の一日一日自分を無駄にしてしまいます。自分が
むだ だ そ にかか すべ むだ な じぶん せかい すべ
無駄だと其れに関わった全てのものが無駄に成ってしまいます。自分の世界が全て
むだ な わか だめだめ おれ なに おやじくさ
無駄に成ってしまいます。若いのにそんなの駄目駄目です。って俺は何？オヤジ臭いな
あ。



いちねん ちから ぽわー
この一年 一力 (power)

りじちょう よしもと りゅうじ
理事長: 良元 竜次

わたし えぬびーおーほうじんじりつせいかつせんたーすてつぷ い か すてつぷ
私たち「NPO法人自立生活センターSTEPえどがわ」(以下、STEP)
も、もうすぐ一年が経とうとしている。この一年、多くの人達に応援していた
だき一歩を踏み出すことが出来、感謝申し上げます。

どんないちねんだったのだろうか? 忙しく追われる毎日だったような・・・? 覚える
こと 事だらけで一杯だったような・・・? と、つい大変だった事が、思い浮かんでし
まう。

しかし、追われる毎日の中で、多くの経験ができた。覚える事だらけで、多くの
ことを学べた。そして、なんとと言っても多くの人達と出会うことができた。
そんなことひとつ、ひとつがSTEPの力となって動き出している。人には
いる 色々な力がある。与える力。得る力。身につく力。・・・私は、何か達成した
いと思うときに「貴方の力を貸してくれませんか?」と声をかけるようにして
いる。時々、怪しまれる事もあるが、それはそれで仕方がない。なぜなら、私
はこの言葉がとても好きだからだ。かりるということは返さなくてはいけない
ということになる。私に返せる力があるだろうか? かりたのだから
かえ 返さなくてはいけない、分割でも返さなくてはいと思う。もちろん、お金の
か 貸し借りの話をしているのではないが、そう思う。力をかりる事で達成感を
え 得ることが出来る。その達成感の満足な気持ちが感謝と同時に自分の力がかえ
したいという思いになっているのではないだろうか・・・

にほん しゃかい 借るということは、恥ずかしいものとされがちだ、しかし、
よく言われることに人は一人では生きていけない。助け合って生きているのだ
と、うちの事務局長がよく言う「Give & Take!」まさにその事では
ないかと思う。話は少し変わるが、私は以前、介助犬の育成活動に関わってい
た事がある。レシピエント(介助犬使用者)が落ちた物を介助犬に拾ってもら
う際、Take!～、Take!～と指示を出す。一見、犬が拾ってくれた様に
見えるが、レシピエントと介助犬との共同作業として受け止める事ができてい
るのだ。その事で、レシピエントは自立心と自尊心をもつ事が出来る。力を

貸し借りする事で自立心や自尊心が芽生えるのだと言ってもおかしくはないのではないかと思う。措置制度から支援費制度に変わるころ動き出した私たちの力。色々な人達が集まり、色々な力が集まってきた。ワクワクする！先は見えないが目標はしっかりもっている。人助けをしているのではない！助けられているのでもない！一人一人が力を出し合って、当たり前な付き合い方をしていきたい。それがSTEPえどがわの力となるように。



Give & Takeの程良いバランスを模索しよう

いまむら のぼる
今村 登

平成16年3月25日、第1回STEPえどがわシンポジウムとして、「始まって見えてきた支援費制度の光と影」サブタイトル：～Give & Takeの程良いバランスを模索しよう～が行われる。この会報が発行される頃の開催となるので、報告は別の機会にさせていただくとして、本シンポジウム開催の趣旨と狙いをお伝えしておきたい。

支援費や介護保険、差別禁止法など、必要な制度、法律は、やはり当事者が声を上げ、本当に必要且つより良い制度に作り上げていかねばならないと思います。自衛隊のイラク派遣や訳のわからぬODA、道路工事、整備新幹線などなど、もっと削ったり配分を変えるべき国家予算はまだまだ沢山あると思います。その予算の1割でも福祉予算に回してくれたら、もっと暮らしやすい国になるだろうと、いつも思います。

ただ、我々が運動や要求を上げる際の理由として、ほとんど必ずといっていいほどあがってくる「ノーマライゼーション社会の実現のため」というのがありますが、私も「そうだそうだ！」と思う一方で、「はて？この要求が実現す

「ほんとうのーまらいぜーしょんしゃかいちか
ることだけで本当にノーマライゼーション社会に近づくのだろうか？」という
ぎもん いた はじ
疑問も抱き始めていました。

わたし かんが こと のーまらいぜーしょんしゃかい じつげん しょうがいしゃさべつ
私の考えている事は、ノーマライゼーション社会の実現だとか、障害者差別
きんしほう せいいてい しょうがいたうじしゃ もと ことじたい おも
禁止法の制定だとかを障害当事者が求める事自体はいいと思うのですが、それ
ひ か どうじ しょうがいしゃ じしん みずか でき しゃかいこうけん
と引き換えというか同時に、障害者自身ももっと自らが出来る社会貢献を
かんが こと じっこう こと しゃかい ばらんす うえ じゅうよう おも
考え、やれる事から実行していく事が、社会のバランスをとる上で重要だと思
つています。そうでないと、障害者＝特権階級になりかねず、けつきよくほんとう い み
でのノーマライゼーション社会など実現できない。むしろ障害者自らが放棄
している構図にさえ見られると懸念しています。

しょうがい りゆう さべつ きんし きかいきんとう
障害を理由とするあらゆる差別を禁止するということは、いわば機会均等、
びょうどう たいどう しゃかい もと わけ わたし にほん しゃかい せんてんせい ちゅうとしょうがい
平等、対等な社会を求める訳です。私は、日本の社会は、先天性も中途障害
も、しゃかい で い ふつき ときはーどる たかす
社会に出て行こう、復帰しようとした時のハードルが高過ぎて、
すたーとらいん た そうどう えねるぎー つい もんだい
スタートラインに立つまでに相当のエネルギーを費やしてしまうことが問題だ
とおも さいべつきんしほう むよう はーどる さ とのぞ
と思っています。差別禁止法は、その無用なハードルを下げたり取り除くこと
を目的としていると思うのですが、今まではそのハードルがある事によって
しょうがいしゃ こうむ まいなす かくしゅ ほしやう ねんきん てあ ほじよ わりびき
障害者が被るマイナスを、各種の保障（年金や手当てや補助や割引など）で
うめ こ わけ たし う あ ぶん かんが ほしやうないよう
埋られて来られた訳です。確かに、その埋め合わせ分と考えると、その保障内容
けつ じゅうぶん ないよう しょうがいしゃ ほしやう じゅうじつ もと
は決して十分な内容ではないですから、障害者が保障の充実を求めるのも
むり おも
無理もないとも思います。

しかし、では、この保障を得られる原因であったハードルが、とうじしゃ
のぞ と ほら いま え ほしやう ほうき
望みどおり取り払われたとしたら、今まで得ていた保障を放棄できるだろう
か？

きとくけん ほうき ひ か さべつきんしほう せいいてい もと かくご とうじしゃ
既得権の放棄と引き換えに差別禁止法の制定を求めるくらいの覚悟が当事者に
なければ、先述のように、障害者＝特権階級になってしまいそうな気がする
のです。

しえんひ もんだい いちばん ざいげん しゃかいほしやうひ ぞうか もと ぜいしゅう へ
支援費の問題も、一番は財源です。社会保障費の増加を求めても、税収は減る
いっぽう さら ちほうぶんけん すず じょうきよう なか しょうがいしゃ ちいき
一方。更に地方分権も進められつつある。こうした状況の中で、障害者が地域
く はじ とうじしゃ ちいきじゅうみん かん だ
で暮らし始めてよかったと、当事者だけでなく地域住民も感じ出してもら
ことがじゅうよう
重要です。

こんご しえんひせいど じゅうじつ じゅうぶん かいじよさーびす う
今後、支援費制度が充実し十分な介助サービスが受けられるようになり、

ちいき じりつせいかつ しょうがいしゃ ふ み よ
地域で自立生活をする障害者が増えたとしても、そのことだけを見れば良いことです
が、かいじょほしょう あわ しょうがい けいじゅう ふびょうどうかん すく しょとくほしょう しゅうろう
が、介助保障と併せて障害の軽重によらない不平等感の少ない所得保障と就労
しえん せいど じゅうじつ たんじゅん せいかつほ ご ひと ふえ けつきよくあら
支援の制度が充実しなければ、単純に生活保護の人が増えることとなり、結局新た
なざいげんもんだい で よそう しゅうろう こんなん しょうがいしゃ
な財源問題が出てくると予想されます。そうなると、やっぱり就労の困難な障害者
のじりつせいかつ しゃかい にもつ み
の自立生活は社会のお荷物と見られかねないでしょう。

そんなききかんをよそに、はたら ものく しょうがい りゆう ひてい
そんな危機感をよそに、「働かざる者食うべからず」を、障害を理由に否定する
しょうがいしゃ こえ き こと わたし きほん はたら ものく
障害者の声を聞く事があります。しかし私は、基本は「働かざる者食うべからず」
でいいと思います。その為にもかいじょほしょう じゅうじつ さべつきんしほう せいとい ひつよう
でいいと思います。その為にも介助保障の充実、差別禁止法の制定は必要です。た
だ、い ひと なん ほしょう じつりよくしょうぶ じゃくにくきょうしよくしゃかい
だ、そうは言っても、あらゆる人が何の保障もなしに実力勝負の弱肉強食社会が
りそう おも すべ ひと しょうひぜいいがい のうぜいしゃ しゃかい しゃかいこうけん
理想だとも思いません。全ての人々が消費税意外で納税者になれる社会は、社会貢献、
ぎ ぶ あんどていく わ こうず おも いぜん はたら
Give & Takeの分かりやすい構図だとは思いますが、依然として、働きたくても
むずか じょうきょう ひと せんざい つづ のうぜいしゃ さいしゅうもくひょう
難しい状況の人は存在し続けるでしょう。納税者になることが最終目標であっ
たり、りそうけい とら も ひと だめにんげん しゃかい にもつ
たり、理想形だと捉えてしまうと、それから漏れる人はダメ人間、社会のお荷物と
み かのう かぎ のうぜいしゃ どりよく やす しく
見なされてしまいます。ですから、可能な限り納税者となる努力と、なり易い仕組みを
つく どうじ のうぜいしゃ べつ かたち しゃかいこうけん しく しょうがい
作ると同時に、納税者にはなれずとも、別の形での社会貢献のできる仕組みも、障
とうじしゃがわみずか かんが はたら きさ えら だけ お
当事者側自らが考え、働きかけていくことが、支えられるだけで終わらないで、
ささ かえ ぼらんす たも しゃかい こと おも
「支え返す」というバランスを保てる社会になる事ではないかと思うわけです。

しえんひせいど おお て 一ま こと
ということで、支援費制度という大きなくりのテーマではあるものの、やりたい事は、
ほしょう じゅうじつ けんり かくほ もと がわ とうじしゃ こと
保障の充実、権利の確保を求める側の当事者にも、やるべき事はあるだろうってこ
とをかんが ば ほんしんぼじうむ ほんとう ねら
とを考えるきっかけの場にしたいというのが、本シンポジウムの本当の狙いです。

ごと げんじつ りそう ちが い かた おお
「そんなのきれいな事だ!」、「現実と理想は違う!」と言われる方も多くいらっしゃる
でしょう。ほんとう げんじつ きび りそう
でしょう。本当に現実には厳しく、理想どおりにはいかないことだらけです。しかし、
あきら の 一まらい ぜーしょん しゃかい じつげん む ことば こんご
そこで諦めるなら、「ノーマライゼーション社会の実現に向けて」という言葉は、今後
いっさい だ われわれ とく しゃかい つく い よほど わ やす
一切出さず、「我々だけが得する社会を作ってくれ」と言うほうが余程分かり易く
いきぎよ おも
潔いと思うのです。

こんかい しんぼじうむ しゅさいしゃがわ いと も しんぼじうむ
とにかく、今回のシンポジウムは、主催者側はこんな意図を持ったシンポジウムなの
です。

さて、どうなりますことやら(^_^;)...

2003年度 第2期 自立生活プログラム

きょう げんき あさ
今日も元気だ！朝ごはんっ ♪ ♪

しゅうりょう ほうこく
終了 報 告

自立生活プログラム (ILP) 担当
丸田 君枝

平成16年 1月25日(日)・2月 1日(日)・11日(水)・15日(日)
の全4回で自立生活プログラム (ILP) 『今日も元気だ！朝ごはんっ ♪ ♪』を
開催しました。参加者はリーダー&サブリーダー含め計8名、自立生活をして
いる人、目指す人、様々な目標を持ち、参加して頂きました。

今回の目的は、“調理”と言うプログラムでは有るが、調理をやらなければい
けない、料理を勉強する、出来るようになるため・・・と言うのが狙いではなく、
実際自立生活の中でどれだけ“食”と言う中の健康管理は大切か、または必要
なのかを学び合う事。そして、同じ立場で対等に時間を分け合い話し合ったり、
実際買い出しや調理してみたりすることにより、それぞれにあった健康管理や
自立生活の送り方のヒントをそれぞれに見つける。要は、“調理すること”はあ
くまでもひとつの方法であり、先にも述べたように「やらなければいけない」
と思うのではなく、まず経験してみても大変さ、難しさ、失敗、楽しさ、嬉しさ、
を感じ合う事を目的としました。

プログラムの内容としては、栄養士さんにお話を聞いたりユニバーサル
デザインの調理器具を見たり、お互い話し合ったり、2つのグループに分かれ
献立を考え、買い物・調理をし、食べる。と言ったスタイルで進めました。ほ
ぼ全員がILP初参加であり、最初は戸惑っていた様子も伺えましたが、時間
が経つにつれ、お互い話をする事聞く事を楽しむことが出来たと思います。
買い出しや調理では、皆さん慣れないながらもワイワイと面白おかしく時間を
過ごし、思った以上の出来栄えに満足出来ました。美味しく出来たこともそう
ですが、何よりそれぞれが考え実践し、何かを感じる事が出来た良い機会に

なつたと思ひます。

STEPえどがわ立ち上げ以来、初めて主催した本格的なILPであり、不安交じりの開催となりましたが、幸い全回ともほぼ全員参加であったことが一番嬉しく感じたことでした。初めてリーダー&サブリーダーを勤めさせて頂き、多々ご迷惑をお掛けしたと思ひますが、参加者の皆さんにお力を頂き、無事終了出来た事を深く感謝しお礼申し上げたいと思ひます。



自立生活プログラムに参加して

たかや みゆき
高谷 美雪

自立生活プログラムというものが開催されるということで、今回参加しました。今回のテーマは、「今日も元気だ！朝ごはん」ということでしたので一般的なお料理教室のようなものかと思ひましたが、実際は、朝ごはんを作るということを中心に、栄養士さんのお話や自立生活をするためのKNOW HOWを織り込み、自分自身の現状を見直すことが出来るプログラムになっていて、参加して本当によかったと思ひました。



つちや みねかず
土屋 峰和

“ILP”言葉は聞いたことあるし意味も何となく・・・よく考えてみると
 具体的に意識して考えたことはなく、ただ何となく漠然としていました。今回
 とても良い機会だと思い、自宅のある静岡県の伊豆から意を決して参加させて
 頂きました。私は現在、自宅で家族とともに生活しております。近い将来い
 ろいろな意味での自立を目指していて、その第一歩になればと思い今回の
 ILPに参加させて頂きました。参加させて頂いたことで、いろいろな“初め
 て”の体験もすることができとても意味のあることだったと思っています。僕に
 にとってILP参加はもちろんの事なのですが、まず参加するにあたり会場へ
 伊豆から一人で出向くということが凄く不安でした。ちょっと恥ずかしいので
 すが、実は一人で電車に乗るのは初めてだったのです。そして、自分のことを
 よく知らない人に介助をお願いするのも初めてでした。自分を知らない人にど
 う言えばうまく意志が伝わるのか。改めて自分に対していろいろなことを考
 え、普段何気なく使っている言葉や会話など強く意識することができました。

そしてILPへの参加。当事者同士だけで、とても近い距離で顔を見ながら
 話をする。もちろんこのような形は初めてでしたし、話をするときに時間を
 計るというのも初めての事でした。私は最初、なぜあえて時間を計るんだらう
 か？と疑問に思っていました。しかし回を重ねていくうちに何となくわかった
 ような気がします。人の話をよく聞くとともに、自分の話を時間内でうまく伝
 わるようにまとめる。これが意外と難しいのです。時間を計ることで、軽い
 プレッシャーを感じながらも普段使わない頭を久しぶりに使ってしまったよ
 うな気がします。



今回のILPの題材である“あさご飯”に対しても改めて気づくところが多くありました。“食べる”ことに関しては、なるべく太らないように…みたいなことは多少考えたことはあったのですが、“作る”ことに関しては全く考えたことがなかったのです。栄養士の先生のお話や、調理を一から実際にやってみることで普段では気づきにくい“おっ!?”と思うようなことに多く気づき、意識できたことがとても良かったと思います。作るときの調味料一つとってみてもわからないことも多く、食べることと作ることは別問題としてとらえた方がいいのかも？と考えるようになりました。

今回参加させて頂いたことで得たモノはとても多かったと思います。私の場合、本来のILP以外の部分でも実に沢山の体験ができました。ここで得たモノを少しでも多く先のことに繋げ活かしていければと思います。温かく迎えて下さった皆様、そしてお世話になった皆様に感謝致します。また機会がありましたら是非参加させて頂きたいと思います。ありがとうございました。





まちだひゅーまんねっとわーくしゅさい
町田ヒューマンネットワーク主催

どうせい かいじょ かんが かいじょこうしゅう/かい

「同性介助を考える」介助講習会

さんかほうこく
参加報告

まるた きみえ
丸田 君枝

さ がつ にち にち まちだひゅーまんねっとわーくしゅさい どうせいかいじょ かんが
去る1月18日(日)、町田ヒューマンネットワーク主催の『同性介助を考
かいじょこうしゅうかい さんか
える』介助講習会に参加しました。

ぜんはん どうせい いせいどうし けんじょうしゃ かがた たが ていしやつ ちゃくだつ たいけん
前半は、同性・異性同士の健全者の方々にお互いTシャツを着脱して体験し
てもらうところから始まり、その中でTシャツの裾をズボンの中に出し入れし
たりされたり、汗を拭いたり拭かれたり、普段仕事では何気にやってこなす健
あせ ふ ふ くだんしごと なにげ けん
常者の方々も「介助を受ける」立場、しかもそれが異性ともなると妙に
じょうしゃ かがた かいじょ う たちば いせい みょう
ギクシャクしたり、気を使いあったりと言うのが、見ているこちらもなんだか照れ
ぎくしゃく つか い み なん て
くさくなるような感じを受け、またそれを拭い去るような楽しい実習となりま
かん う ぬぐ さ たの じっしゅう
した。後半は、「同性介助が良い」「どちらでも良い」「わからない」と言う3つ
こうはん どうせいかいじょ よ よ
のテーマに分かれ、グループごとに何故そう思うのか?等を話し合いました。
てーま わかれ ぐるーぷ ごとに なぜ おも どう はな あ
そのグループそれぞれの中で、本当に様々な意見が出され、私自身も自分と
ぐるーぷ ちが ぐるーぷ いけん き きょうかん あ みょう かんしん
同グループや違うグループの意見を聞いて共感し合ったり、妙に感心したり、
よ きかい
とても良い機会となりました。

とかく しょうがい きれい けが こころ も いせい れんあい
とかく障害があると、「キレイで汚れなき心を持っている」「異性や恋愛、
けっこん せい せつくす きょうみ など おも
結婚、性やSEXには興味がない」等と思われがち。そのために“障害者”と
い あいて よ なか しょうがいしゃ
言うだけで相手にしてもらえなかったりする世の中があったり、また障害者
じしん たぶー なんだ おも こ よくあつ かん かんじょう お
自身もそれはタブーなんだと思ひ込み抑圧に感じてしまい、そんな感情を押し
ころ い ぎやく しょうがい ぶき おいた ひと
殺してしまうと言うことがあります。(逆に障害を武器にオイタをする人もい
はなし ひと かんが かん
るらしいが^^;; その話はまたいづれ)人それぞれ考えることや感じるこ
ちが どうぜん わす むげ しょうがいしゃ
と違うのは当然ですが、忘れたり無碍にしたりしてはいけないのは、「障害者も
せい そんざい あらた かん しせつ びょういんせいかつ
『性』のある存在だということ」を改めて感じました。施設や病院生活、そ
ざいたく いせい しんぞく かか なが ひとたち
して在宅でも異性の親族との関わりが長かった人達は、「そんなことどっちでも





「よいよ。」と思う人も少なくありません。きっと長い時間の中で慣れてしまうのでしょうか。長い時間、男も女も関係なく、介助し介助されて、慣れない方が不思議なことかもしれません。障害者、健全者両者に言えることでしょう。

でもそれは本来、誰もが持つ人間の感情「恥ずかしい、照れくさい、嫌だ」という感情を押し殺してしまった、そうせざるを得なかった結果であると思います。だからこそ、地域生活の中では、本来自分の持つ感情や思いを取り戻すことは難しいし、でも大切だし、大きな課題であると感じました。全国にあるCILの多くがあえて同性介助を基本とする意味はここにあるのでしょうか。だからといって異性・同性介助の良し悪しを論じるのではなく、本来人間の持つ感情を開放し、男性らしく女性らしく、人間らしく生きることを大切にしていきたいと思いました。一見、踏み込みにくいテーマではありますが、スマートに参加し考えることが出来、とても良い講習会でした。

高橋 藍さんの報告

1月某日、シンポジウム【同性介助を考える】に参加する編集長のお供(介助)で、町田市へ行ってきました。介助だけだと思っていたら、実は介助者参加型！そうとは知らず、出口に向かおうとしたら、スタッフの方に「はい、介助者さんはこちら」とか言われ、ズルズルと引きずられてゆくと、会場では男女のヘルパーが半々ずつ座っており、会場の逆サイドには、編集長を含む障害者の方々がこちらをぐるりと囲むように座っていました。訳もわからず、座って待つっていると、講師らしき女性が現れ「ヘルパー同士でペアを組んで着替えを(介助)やってみましょう。」なんて事に。「これはもしや...【ヘルパーの実力を試してみよう。】的なイベント...?(-.-;)と、早とちりした私は「人選ミスだよ～私じゃ無理、無理～!!」と、内心大パニック!(汗)後で解ったのですが、本当の趣旨は、異性のヘルパー同士で、お互いに着替えを行わせる事で「同性介助」「異性介助」について考えてもらおう。と、云う事だったみたいです。他の方達からは、色々な意見が上がっていましたが、私達の場合は組んだ方(男性ヘルパー)も、まだ経験の浅い方で、お互に着替えだけで精一杯(汗)とてもそこまでは気が回らなかったのです(大汗)そんなこんなで、シンポジウムも後半へと進み「異性介助」について賛成反対に分かれ、お互いの意見を交換し合おうと云う事に。てっきり、



ディベート(討論)をするのかな?と
思っていたら、むしろ逆で「誰かの意見に対して絶対に反論をしてはいけない」というルール。(ピアカン方式というらしいです。)そんなので成立するの?なんて余計な心配を余所に、どんどん順番が回ってきます。一人3分の持ち時間は意外に長く、だんだん自分で何を言っているんだか解らなくなっていました。ヘルパーや障害者の人達も混ぜ混ぜで発表している上、色々な意見の人の訳で、私には長かったけど、言語障害のある人には少し短かったような気がしましたが...どうなんでしょうね?慌ただしく過ぎてしまった一日でしたが、後から振り返るとかな〜濃い一日だった気がします。慣れないことだらけで、へろへろになってる私を後目に「面白かったー(^0^今度うちでもやりたいねー!」と、一人ご機嫌な編集長でした。



自立生活にむけて

ちょうりへん
—調理編そのII—

なみき としえ
並木 利恵

昨年(さくねん)の十二月(じゅうにがつ)中旬(ちゅうじゆん)、初めて(はじめて)自宅(じたく)で夕食(ゆうしょく)を作(つく)りました。今回(こんかい)考(かんが)えたメニュー(めいんゆー)は、ハッシュド・ビーフ(はっしゅど・びーふ)とマカロニ(まかろん)にサラダ(さらだ)でした。今回(こんかい)もビデオ(びで)撮影(おさつえい)があつたので、材料(ざいりょう)の買(か)い出し(だ)しからやる(や)る予定(よてい)でしたが、家(いえ)の冷蔵(れいぞう)庫(こ)に材料(ざいりょう)がほとんど揃(そろ)っていたため、買(か)い出し(だ)しには行(い)かず、実(じつ)際(さい)に調理(ちようり)しているところ(ところ)から、ビデオ(びで)おさつえい(おさつえい)しました。マカロニ(まかろん)にサラダ(さらだ)の方は、一度(いちど)Mさん(さん)宅(たく)で作(つく)ったので、少(すこ)し自信(じしん)がありました。ハッシュド・ビーフ(はっしゅど・びーふ)の方は初(はじめて)だったので、作(つく)り方(かた)はハッシュド・ビーフ(はっしゅど・びーふ)の素(もと)を使(つか)って、箱(はこ)の裏(うら)に書(か)いてあるレシ(れ)ピ(ぴ)を見(み)ながら、ヘルパー(へるぱー)さん(さん)に指(し)示(じ)をして、一(いっ)生(しょう)懸命(けんめい)作(つく)りました。実(じつ)際(さい)の調理(ちようり)時間(じかん)は一(いち)時間(じかん)ぐら(ら)いで終(お)わりましたが、調理(ちようり)するもの(もの)によ(よ)って、多(た)少(しょう)時間(じかん)が長(なが)くかか(か)ってしま

ったり、短時間で出来上がるものもあるんだなあということを、身を持って実感
しました。肝心な出来上がりの味は、ハッシュド・ビーフが好評で、エノキや
シメジのようなきのこ類をたくさん入れるのが、我が家の味です。また
マカロニサラダの方は、少しマヨネーズの量が足りなかったせいか、味はいま
ひとつでした。でも一度、自宅でも調理をしてみたかったので、体験できて良か
ったとおもいました。やっぱりビデオ撮影は、何度やっても緊張しますね！（[^]
0[^]）



それから今年になって、つい最近までやっていた調理の自立生活プログラム
（調理ILP）に参加しました。全四回のプログラムでしたが、各回ごとに内容
がしっかり決められていて、わかりやすい講座でした。初めて栄養士さんの話
を聞きながら、栄養のバランスやカロリーのことを考えました。また二つの
グループに分かれて、実際の献立を考えて買い出しをして、調理するといった
普段なにげなく当たり前に行っていることをILPで取り上げて、調理のこと
について、みんなで時間を分け合って意見交換できたことが一番楽しかったし、
良かったと思っています。またこのような機会があったら、ぜひ参加してみたい
とおもいました。



小島さん自己紹介

皆さん、初めまして。今年の2月から週2回STEPえどがわでアルバイトをさせていただいております小島直子と申します。小田急沿線に住んでいるために片道通勤2時間にラッシュとの熱いバトルを繰り返しながら元気に通っています。

忘れもしませんが数年前に「電動車いすでラッシュに乗られるとお客様に迷惑だから、1時間ホームで待ってくれないか」とお願いされたり「障害があるのに、こんな朝早くからどこに行くんだ!」と怒鳴られたこともありました。自然な感情としては心の中で一瞬なに!?って許せない気持ちでいっぱいになるのですが、困ったときほど冷静になろうとつとめていて、「障害のある人のことを知らなければ仕方ないな、あせらずにゆっくり理解してもらおう」と、ホームで待っている時間等に積極的に話しかけるようにしました。最近は娘のようにかわいがってもらっています。

電動車いすだってマナーを守ればラッシュだって安全ですし、定期的に電車に乗っていれば安全な場所を譲り合ってくれる人もできます。通勤ラッシュも含めた私の普通の生活を通して、いろんな時間帯にいろんな人とコミュニケーションをとりながら、障害があってもみんな一緒なんだということが理解してもらえればいいなと思っています。大きな夢ほど叶いやすいと信じている私は日々夢に向かい邁進中です。STEPで顔を見かけたら、声をかけてください。よろしくお願ひします。



名前：小島直子

生年月日：1968.12.01 射手座 申年

住まい：東京都世田谷区で24時間介護を受けながら生活をしている

将来の夢：建築家になること

趣味：はがき絵、陶芸

じりつせいかかわり みるくら さん 帆

自立生活プログラムに参加して 武田 和美

いっかげつまえ よしもと りょうり あいえる さんか
一ヶ月前、良元さんから「料理の I L に参加してみない・・・？」じゃなく、
「参加して下さい！！」と言われた。食べるのは好きだが、料理は苦手。と、言う
か、人前で料理している 姿をさらけ出したくないのが本音だった。包丁の
持ち方も人から見れば、不安定で危なっかしく見えるようで、人の視線が嫌
で・・・。だが、「仕事だから・・・」と言われると有無を得ない。一ヶ月間、
気が重かった。

かいしり ーず しょにち かいじょうほ ーる うけつけ うけつけ はくし なふだ わた
3回シリーズの初日、会場ホールで受付をした。受付で白紙の名札を渡され、
「自分で呼ばれたい名前をかくように・・・」と言われた。横目で他の人の名札
をのぞき見したら、「ホーキング」とか、「みみこ」など本名ではない名前が
書いてあったので、自分もピンクのペンで“たけ”って書いた。

うけつけ お かいじょう はい まる すわ じ こしょうかい はじ わたし
受付も終わり会場に入り、丸く座り、いよいよ自己紹介が始まった。私は
初対面で自己紹介するのは大の苦手。おまけに、ピアカン恒例の、
“ニューアンドグッツ”も言わなくてはならない。「最近、良いこと?? 良いこ
とかあ・・・??」って考えても浮かばない。日々悪いこと嫌なことは、すぐ頭
に浮かぶが、良いことはすぐには浮かばないから、真剣考えた。考えたあげく、
「そういえば・・・」と思い当たる唯一のいいことと言えることが浮かんで
きた。自分の番が回ってきた。思ったよりちゃんと言えた。やはり、全員障害者
だから気楽だったからだ。和やかに初日が終わった。

ふつかめ ちょうり めにゆー はんぼーぐ た こ はん とんじる
二日目は、いよいよ調理。メニューは、ハンバーグ、炊き込みご飯に豚汁。
私以外の人には、介助者の方がおられて、健常者のペースについていけるか
心配だったが、マイペースでやるしかない。豚汁の野菜を切った。いつものよ
うに、包丁を持ち、いつものように、切っていった。出来上がるまで3時間ほ
どかかりようやく出来たころには、お腹ペコペコでおいしく食べられました。

かめ なべばーていー ふゆ
3日目は、鍋パーティー!! この冬はじめての、お鍋でたのしみにしていま
した。一人暮らしだと、絶対食べないからとても嬉しいメニュー。具沢山でお
いしくできた。

かかん たの す けいけん い こんごすてつぷ たの あいえる
3日間、楽しく過ごせました。この経験を生かし、今後STEPでも、楽しい I L
ができれば良いと思います。

こんな発見がありました!!

2004 march No.4

編集:NPO法人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/>

信号のスピーカー盗まれる 視覚障害者用の新機種

18日午前8時ごろ、O市Kの信号機に設置された視覚障害者用音響装置のスピーカー1個(2万円相当)がなくなっているのを管理業者が発見、O署に届けた。

O署は窃盗事件として捜査。「スピーカーは目の不自由な人に音で横断の安全を知らせるもの。事故に巻き込まれる危険性があり、許せない」と話している。

調べでは、音響装置は今年3日、S県内で初めて新機種に交換されたばかり。

スピーカーは直径13センチで、信号柱の約3・5メートルの高さに2個設置されていた。何者かが1個のケーブルを切断、持ち去ったらしい。もう1個は無事だった。

旧式の音響信号機は横断歩道の手前と向こうで同じ音が同時に鳴るため、進む方向がわからないとの指摘があった。新機種は手前で「ピヨ」、向こうで「ピヨピヨ」というように音が違う。

ほんと、全くもって許せませんっ!!(ー) 視覚障害の方にとって目の代わりとなる音を奪ってしまうなんて!! どうしてこう人間は自分勝手なんだろう。しかも、自分の嫌なことをされて喜ぶ人はいないはずなのに。確かに自分以外の人のことを考えるのは難しいことだけど、だからって自分のことだけ考えて生きて行けるわけではない。でも世の中こんな事件は山ほどある。悲しい現実。とか言う私もこの記事を見て、“手前で「ピヨ」、向こうで「ピヨピヨ」というように音が違う。”事を初めて知った。今度意識して聞いてみよう。そうすれば、自分に必要なものでなくても、視覚障害の方にとっての重要性がもう少し同じように共感できるであろう。

福祉機器・介護用品・住宅改造のお問い合わせは
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

(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

しょうがいしゃ しせつ かいたい の ー まら ー ぜー しょん すいしん 障害者施設「解体」へ ノーマライゼーションを推進

みやぎけん あさの しろう ちじ か
宮城県の浅野史郎知事は20日から、
おおつし はじ しんぼじうむ けんない
大津市で始まるシンポジウムで、県内すべて
の知的障害者入所施設の「解体」を表明す
る。実現すれば、全国で初めてとなる。公営の
施設のみならず民間の施設も含め、「入所型」
から、障害者も健全者も共に地域で暮らす
「ノーマライゼーション」の理念を推進する。
おうべい にゆうしよしせつ かいたい すす
欧米では入所施設の解体が進んでいるが、
にほん あいか にゆうしよしせつ けんせつ かくち
日本では、相変わらず入所施設の建設が各地
で進んでいる。宮城県の取り組みが全国に
はきゆう かのうせい
波及する可能性もある。

ほうしん にゆうしよしせつ かいたい ちいき なか
この方針は、入所施設を解体し、地域の中
で知的障害者が生活できる条件の整備を
めざすもの。解体の目標とする時期などは明
らかにしていない。強制力はないが、民間
施設への協力も求める。県内にある入所
施設は、社会福祉法人が運営するものも含め
て計28カ所ある。

どうけん ふくしじぎょうだん ねん がつ ちてき
同県の福祉事業団は02年11月、知的
しょうがいしゃにゆうしよしせつ ふながた どうけん
障害者入所施設「船形コロニー」(同県
やまとちょう かいたい ひょうめい ねんど
大和町)の解体を表明。10年度までに
ぐるーぷほーむ 約100カ所を整備して、約
500人の入所者の移転を進めるなど、
のーまらいぜーしょん すす
ノーマライゼーションを進めている。

どうけん ねんどいっばんかいけいよさんあん やく おくえん
同県は04年度一般会計予算案に約2億円
を計上して、▽知的障害者が入所する
ぐるーぷほーむ に 世話人を増員▽知的
しょうがいしゃ りよう でいさーびす じぎょう ていきょう
障害者が利用するデイサービス事業を提供
する事業所に指導員を増員—などの事業に
ほじょ じっし えんかつ ちいきせいかついこう すいしん はか
補助を実施。円滑な地域生活移行の推進を図
る。

ながのけん だいきぼにゆうしよしせつ ちいき
長野県などでも、大規模入所施設から地域
への知的障害者の移行が進められており、
あさの ちじ ほうしん かくち だつしせつか すす
浅野知事の方針は各地の「脱施設化」を進め
るきっかけとなりそうだ。(毎日新聞)

のーまらいぜーしょん だつしせつ き ことば
「ノーマライゼーション」「脱施設」…よく聞く言葉である。

たし だれ だれ あ まえ く しゃい ちいき りそう
確かに誰もがごく当たり前で暮らせる社会、地域は理想であり、そうあるべきだと思います。
いま じだい あ まえ ちいきせいかつ かか にゆうしよしせつ けんせつ いじ
それが今の時代当たり前でなく、「地域生活を」と掲げつつ、入所施設の建設や維持にお
かね か りふじん しゃい うご なか すいしん いきご
金を掛けようとするまったく理不尽な社会の動きの中で、推進していこうという意気込みは
すば すば じこう むずか ちよっとおも しせつ かいたい
素晴らしい。素晴らしいが、実行するのは難しい。そこでチヨット思った。施設を解体し、
ぐるーぷほーむ づくり せわにん しどういん ぞういん のーまらいぜーしょん つな
グループホームを作り、「世話人」や「指導員」を増員することがノーマライゼーションに繋がる
のだろうか？施設がなくなり、人が増えれば、その新しい「グループホーム」と言う場所は本当
に良いのだろうか？大体、今施設にいる人はみんな「脱施設」を望んでいるのだろうか？—
ちいき て ほんにん しゅうい ひと りかい いしき しせつ
—地域に出てきても本人はもちろん、周囲の人たちの理解や意識がしつかりないと、施設
にいるのと何ら変わらない。そして何かを理由に施設が必要な人もいるはず。。。大切なのは、

当事者の意思を尊重し、それに見合ったサポートをすること。いくら「平等・公平」と言っても、ある程度のサポートがないと重度障害者は同じ土俵にさえ上がれないのだから。どんなに「良かれ」と思い、国や社会が決めた事でもサポートの内容がニーズに添わないものだったり、例え立派な制度があったとしても現場の当事者や周囲の人たちがその内容に違いについて行けなければ意味がない。そして、地域生活か施設か、選択の余地もないと言うのは明らかに当事者自身の人生を考える幅を狭め、ノーマライゼーションも何もあったもんじやないと思う。施設の解体「脱施設」の結果、「グループホーム」と言う地域生活の場所が「地域施設」にならないこと、そして当たり前前に安心して地域で暮らせる生活を願い、「脱施設・ノーマライゼーション」を推進していきたいと思う。

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



ひと ひと ひと
あんな人、こんな人、どんな人？

わす 忘れていた。STEP が始まってから一番最初に異色を放った人物 I くんを。
かれ 彼こそこのコーナーに一番に登場するべき人物だったかもしれない。ヘルパー
はけんじぎょう はじ 派遣事業を始めて一年近く経とうとしている今でこそ彼の個性だとわかってき
たけど、最初の頃は度肝を抜かれたことを今は懐かしく感じる。

ある時、事務局長の今村さんが I くん に用事があって電話をかけたらしい。
すると礼儀正しい I くんは恐縮してこう言った。

『こんな夜遅くに、いちいち有難うございました。』

…うう～ん、日本語って難しいですね！(^; ; ;

いちねんまえ いちねんご 一年前も一年後も、またこれからも色々な人に出逢える事がとても楽しみで
しかた 仕方がない。

りようしゃ まる 利用者 MARU ちゃんのちょっと思うところ

えんりょ い な だきょう がまん
遠慮と言う名の「妥協、我慢」

まいにち ヘルパーさんのサポートが必要な私でもやっぱり一人になりたい時もあり
ます。ポーっとテレビを見たり静かに昼寝をしたり。たまには家族だけで過ごした
り出掛けたりしてみたい、そう思います。でも実際は、一人でいても何も出来ない
ことくらい解ってる。。。。そこがツライところ。ツライと思ってしまうということは、
さいきんつか 最近疲れているのかなあ？と思う今日この頃。。

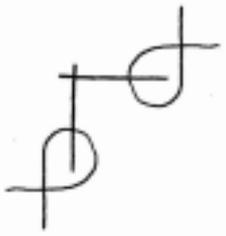
ま、そんなひとりごとを置いて…最近、ヘルパーさんにも疲れてるのかな
のか？と感じる人が多々いたりします。不機嫌そうに何も喋らない、ため息ばかり
吐く、ドアをバンバン音を立てて閉める、居眠りをする、注意散漫。。。。ひとだから疲
れることも機嫌が悪いときもそりゃあ、あるでしょう。だけど、ヘルパーとして仕事
で入る以上、極力そういう行動・行為を避けて欲しいと思うのは私だけでしょう
か。

なぜそう思うのかと言うと…っていうか、まず自分に置き換えて考えてみてください。自分が利用者として介助を受ける立場を想定してください。例えば、部屋を掃除したい時、ヘルパーさんに指示を出しますよね。そのときにヘルパーさんが不機嫌そうだったり、疲れて眠そうだったりしたら、どうでしょう？きっと多くの人が「今日はやらなくていいや。」「もっと細かい所までお願いしたいけどこれくらいでいいか。」とヘルパーさんに対し気を遣い、遠慮してしまうと思います。しかもそういう大きな明確な仕事より、「そのこのペン、チョット拾ってそのこの引き出しに入れて。」と言うような小さい出来事の方が頼みにくいものです。でも頼みにくくてもどうしても今じゃなきゃ困ると言う事があったとしてやってもらったとしたら？きっとヘルパーさんに対し「申し訳ない。」と言う気持ちになってしまうと思います。

こんな感じで人の顔色を見たり機嫌を伺ったり遠慮するのって、結構しんどい作業です。慣れてしまえば何とも思わないかもしれないけど、要は自分の思うままにいかないが為にしてしまう「妥協」です。私は自立生活を始める前、親元にいた時にそれを痛感しました。「腰が痛そうだからトイレを我慢しよう。」「今、眠そうだから、チャンネル変えて欲しいけど言わないでおこう。」「出掛けたくて準備して欲しいけど、イライラしてるからもうちょっと後でいいや。」「風邪引いてしんどいのに着替えさせてもらって悪いなあ。」こんな諸々の遠慮と言う名の「妥協、我慢」をしてきました。やはり親といえども、私のためだけにそこにいるわけじゃないし、親にも親の時間、人生があります。だから介助が必要な私は、家族の様子や顔色を見ながらある程度の「妥協、我慢」をするしかなかったのです。だから今でも私は、ヘルパーさんとの関係の中でそんな状況になった時は、ふと親元にいた頃の記憶と切ない思いが蘇って胸が苦しくなります。でも、そんな人に合わせてばかりの生活にも限界があり、「妥協、我慢」を我慢できなくなりました。私にも自分の時間、人生がある！そう思い、自立生活を決意しました。障害を持つ人の親元や施設を離れる理由として、結構よくある理由だと思えます。

親元、家族、施設の生活と違い、自立生活では、自己判断・自己決定が許されています。自分のためだけに仕事としてヘルパーさんは来てくれるので、そう言った「妥協、我慢」は、あってはいけないと思います。もし、あったとしても利用者が選択したのではなく、サポートするはずのヘルパーさんや周囲の人が不本意にもそういう状況を作ってしまったら、せっかくの自立生活の意味がなくなってしまうます。

『自分らしく、自由気ままに』誰でもそう生きていきたいですね。



（い・け・み）のススメ

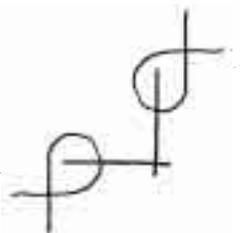
い け が み ゆ た か
井家上 裕

ひとりぐらしを始めたら一気に貧乏人になったという人がいます。それは誰でもいい僕です。まず家賃、月々払うのも大変なのに敷金や礼金や管理費も取られます。2年後には更新料を取られて泣きそうになりました。次にガス代、水道代、電気代、電話代、税金。あと冷蔵庫や洗濯機とか買ってたらお金なんかあつという間になくなるってもんですよ。今回はお金を節約する方法を特別に教えちゃいますよー。

まずはNHKの受信料は払わない！集金に来て「テレビが無い」とか「見てない」とか言ったら大丈夫。新聞の勧誘とかも「読まないからいらぬ」とハッキリ言いましょ。結構しつこい場合があるので居留守を使うのが一番オススメ。喉が渴いたら献血をしてジュースをもらいましょ。パチンコ屋で玉を拾ってタバコやお菓子と交換するのもいいかも。店員に気付かれない様に注意しましょね。おなか空いたら迷わずデパートの地下へ！試食だけでも結構おなかいっぱいになれますよ。

まあ色々書きましたが自炊など基本的な事から始めた方が無難です。って言うかここに書いてある事は献血以外はやらない方がいいと思われましょ。無駄遣いを出るだけでなくして自分にとって必要な事にお金を使ってください。

結局僕が言いたかったのは苦労してでも色々経験した方がいいという事です。失敗を恐れず色々な事にチャレンジしてください。自立生活によって得られる「自信」はとても大きいはず。自分の親に「一人で生きていけるから安心して死んでねっ」って言えるくらいになれば素敵ですね。僕は実際言って親に怒られましたけど。



天上☆裕の「Rockしようぜ!!!」

いけがみ☆ゆたかの「ろっくしようぜ!!!」

この前、理事長の良元さんと「ウンコ」について語り合った。いい大人がウンコについて熱く語り合う姿はかなり笑える。

しかし介助という仕事をしているとウンコの大切さがすごくわかる。今村さんは「ウンコが出したいと思った時にらせるなら死んでもいい!」と言っていたし、小島さんは“口からウンちが出る手術をしてください”という本を出しているくらいウンコは深刻な悩みだ。

そんな障害当事者の苦悩を間近で見ている分、ウンコへの思い入れは強くなってしまいうらしい。ヘルパーの高橋君は「ウンコを取り出すスペシャリストになりたい」と本気で言っている。津田君なんかは「今村さんのウンコの臭いが懐かしい」と言っていた時期があったくらいだ。

こんなに影響力のあるウンコ達を蔑ろにするなんてとても出来ない。皆でウンコを見つめなおす必要があるのではないだろうか?

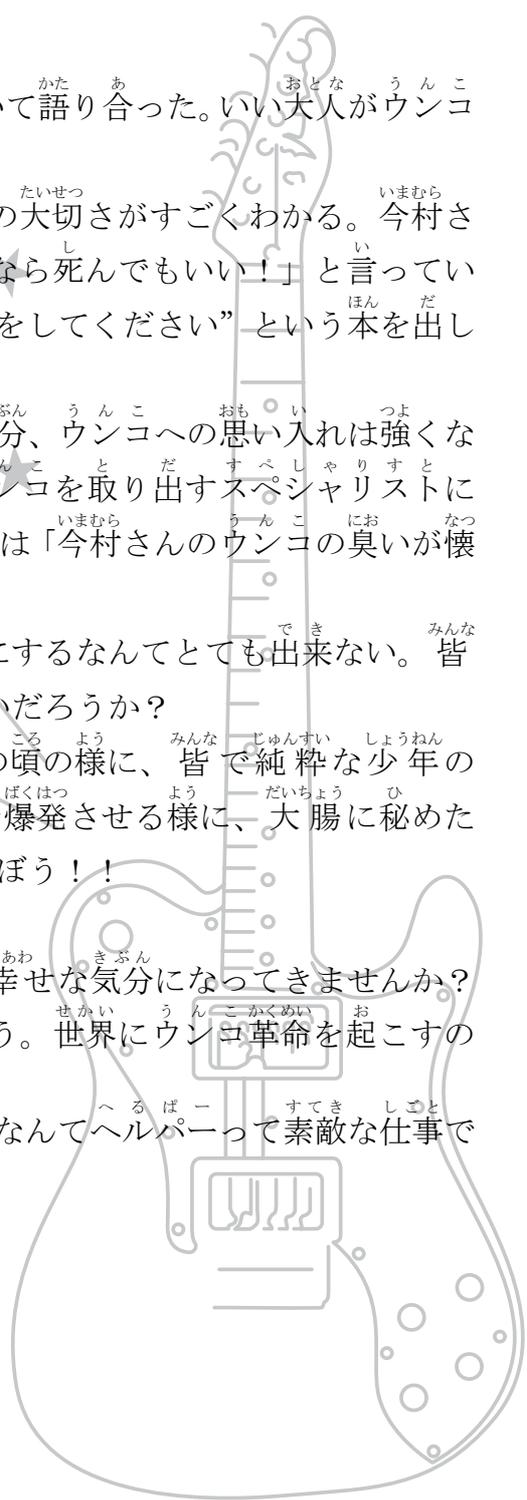
「ウンコ」を連呼するだけで笑顔になれたあの頃のように、皆で純粋な少年の心を取り戻そうよ!! 胸に秘めた熱い想いを爆発させる様に、大腸に秘めた熱いウンコを爆発させようよ!! さあ皆で叫ぼう!!

「ウンコ!ウンコ!ウンコ!!!」

ほら、「ウンコ」を連呼するだけで不思議と幸せな気分になってきませんか? この素晴らしいウンコ文化を大切にしましょう。世界にウンコ革命を起こすのです!

皆の夢(ウンコ)を世に出す手伝いが出来るなんてヘルパーって素敵な仕事ですね。

ウンコ大好き!!





籠の鳥

ほしの みずか
星野 瑞佳

わたしは、去年の夏からヘルパー二級養成の学校に通ってました。本当は三ヶ月間程で終了するはずでしたが、私の場合は仕事をしながらだったので、半年間もかかってやっと卒業となりました。学校での授業の内容は、老人の方の介助がメインでした。中でも私が一番印象に残っているのは、施設での実習でした。在宅での介助しか知らなかった私にとって、とても衝撃的でした。決まったスケジュールの中で、流れ作業の様にどんどん進んでいく毎日。

私が行かせて頂いた施設では、フロアごとに二名のスタッフが十五名程の利用者さんを見ているといった感じでした。どう見てもスタッフが少ない様におもいました。食事介助も、味も解らない位に口に押し込まれ、お風呂もすごいスピードで入るので、洗ったのか洗ってないのか解らない程でした。これが現実なのかな。と、何だかとても胸が苦しくなりました。実習生だった私は、利用者さんにトイレ介助を頼まれても、一人で介助にあたる事は禁止されてました。スタッフの方に伝えても、「オムツをしているからいいの。」と言われてしまい、やりたくても出来ない何とも言えないもどかしい気持ちでした。利用者さんに主導権など無く、スタッフの顔色を伺いながら生活しているといった印象を受けました。私は、「全ての施設がこうではない」と、どうにか信じたい気持ちになりました。

わたしは、施設である女性の利用者さんに、歌を覚えてもらいました。
『籠の鳥』という歌でした。

あいたさ^み見たさに^{わす}こわさを^{くら}忘れ^{よみち} 暗い夜道を^{ひとり}ただ一人
あいに^き来たのにな^でぜ出^{ぼく}てあ^よわぬ^{こえ} 僕の呼ぶ声^{かご}わすれたか
あなたの呼ぶ声^よわすれ^{こえ}はせぬが^で 出^でるに^{かご}出^{とり}られぬ籠の鳥
籠の鳥^{かご}でも^{とり}知^ち恵^えある鳥^{とり}は^{ひとめしの} 人目^く忍^くんで^くあいに^く来る
人目^{ひとめしの}忍^{せけん}べば^{ひと}世間の^{あや}人が^{おんな}怪^{ゆびさ}しい女^さと^さ指^さ差^{さん}さん
怪^{あや}しい女^{おんな}と^{ゆび}指^ささされて^{まごころ}も^{なか} 真^{まごころ}心^{なか}こ^{なか}めた^{なか}仲^{なか}じ^{なか}や^{なか}もの
指^{ゆび}を^{ゆび}さ^{ゆび}さり^{ゆび}よ^{ゆび}と^{ゆび}お^{ゆび}それ^{ゆび}は^{ゆび}せ^{ゆび}ぬ^{ゆび}が^{ゆび} わ^{ゆび}た^{ゆび}し^{ゆび}や^{ゆび}出^{ゆび}ら^{ゆび}れ^{ゆび}ぬ^{ゆび}籠^{ゆび}の^{ゆび}鳥^{ゆび}
共^{とも}に^{こい}恋^{ふたり}した^{なか}二^{いま}人^あが^あ仲^あも^あ 今^あは^あ逢^あう^あさ^あえ^あま^あま^あなら^あぬ
ま^まま^まに^まなら^まぬ^まは^ま浮^ま世^まの^ま定^まめ^ま 無^ま理^まに^ま逢^まう^まの^まが^ま恋^まじ^まや^まもの

わたしは、この歌が心に残り忘れられない一曲となりました。



楽

たの すてっぷ ぼく にちじょうせいかつはなしい わ
しいSTEPえどがわと僕の日常生活話第3話

すずき まさのり
鈴木 正典

僕の生活について、僕は、最近左足のふくらはぎが、痛くて仕事を、休んで
いました。休みのあいだは、午前中家にいて、テレビを、みました。午後は、
家の近くの整骨院に、行って針治療は、障害を、持っている人でも、針治療は、
中には、きく人も、います。て院長先生が、話していました。でも、障害を、
持っている人でも中には、針治療は、とっても、きけて、ゆわれています。
その人は、針治療は、絶対に、やんないほうが、いいと院長先生が、話して
ました。

はりちりょう ぜったい
針治療は、絶対に、 やんないほうが、 針



可^か哀^{わい}そ^うな^なお^お姫^{ひめ}様^{さま}と^と優^{やさ}しい^い下^げ僕^{ぼく}

井^い口^{ぐち}学^{まなぶ}

たと げぼく ぼく ひめさま す ぼく じゅんすい かのじょ しあわ
例え下僕だとしても僕はお姫様のことが好きでした。僕は純粹に彼女の幸せ
ねが かのじょ うた い ぼく うつく つづ はな
を願っていたのです。彼女が謡えと言えれば僕は美しいことばを綴り、放せと
い はなびら ま た い あや
言えれば花卉を撒き、絶てと言えれば殺めました。

ぼく げぼく ひめさま い したが ひめさま
「僕は下僕です。だからお姫様の言うことに従うしかありません。お姫様が
のぞ せかい さ あ ぼく しよせんげぼく のぞ すべ
望むなら世界だって差し上げたい。しかし僕は所詮下僕。望むもの全てを
さ あ どういむちや
差し上げるなど到底無茶なはなしなのです。」

ぼ か おとこ おご あつ まえ
「莫迦な男。そんなことわかっているわ。驕るなんて厚かましい。お前なん
あ まえ わたくし い き よ
で当てにはしてないわ。お前はただ私の言うことを聞いていれば良いのよ。」

ひめさま たと ぼく せかい いちばんこうき さ あ まんぞく
「きっとお姫様は例え僕が世界で一番高貴なものを差し上げたところで満足
しては下さいませんね。結局僕は下僕ですから。」

ぼく にじゅうよじかんの く よる ね はたら いま たお
僕は二十四時間飲まず食わずで夜も寝ないで働きました。今にも倒れそうな
ぼく み ひめさま い
僕を見てはお姫様は言います。

しゅくめい しかた な そ わたくし う ひめさま まわ
「宿命ですわね、仕方が無いわ。其れに私は生まれたときからお姫様。周り
ものども わたくし ため み ぎせい はたら どうぜん
の者共が私の為めに身を犠牲にして働くのは当然のことだわ。」

ぼく かのじょ ため そ ぼく よろこ
僕は彼女の為ならどんなことでもしてあげたいのです。其れが僕の悦び。で
も決してわかっては貰えない此の気持ちはどうすれば良いのですか？彼女に
けっ もら こ きも よ かのじょ
つえるのが僕の役目。仮に彼女が僕に好意を持ってくれたとしても彼女は僕を
ぼく やくめ かり かのじょ ぼく こうい も かのじょ ぼく
下僕としか扱わない。彼女には自分がどれだけ自分勝手なのかを理解する術が
げぼく あつか かのじょ じぶん じぶんかって りかい すべ
無いのだ。嗚呼 僕は其れでも構わない。だって僕はこころ優しいから。

ぼく かんが うつく さ あ ひめさま よろこ よう すてき
僕は考えました。美しいものを差し上げよう。お姫様が悦んでくれる様に素敵
なものさ せ あ ぼく ようし わる かね あ あ ぼく
なものを差し上げよう。しかし僕は容姿が悪ければお金もありません。嗚呼、僕
のこ こ み ぼく こ み ささ い ぼく
に残されたものは此の身しかない。ならば僕は此の身を捧げよう。そう言って僕
は咲きました。僕の儂くも限り無い想いは今、此の瞬間に美しい花となって
さ ぼく はかな かぎ な おも いま こ しゅんかん うつく はな
咲きました。その花を見てお姫様は言いました。

ぼ か おとこ うつく ひつような わたくし ひつよう せいかつ
「莫迦な男。美しいものなんて必要無いわ。私に必要なものは生活、ただ
そ
其れだけよ。」

ひめさま ぼく ふ ひめさま あら げぼく さが そ
お姫様は僕を踏みつけました。お姫様はまた新たな下僕を探します。ただ其れ
だけのこと。

かわい ひめさま あ あ かわい ひめさま
可哀そうなお姫様。嗚呼 なんて可哀そうなお姫様。

へるぱーさんたちのなごみば そ あく 其の六

よ こ む ら 仲 う き

横村友紀

わたし す て っ ぶ はい さくねん なつごろ さいしよ ところ
私がSTEPに入ったのは昨年の夏頃からです。最初はどんな所か
よくわからず、ちょっときんちょう 緊張していました。いま わたし かさい せんもんがっこう
精神保健福祉士の勉強をしています。STEPでは身体障害のある人
せいしんほけんふくしし べんきょう す っ て ぶ しんたいしょうがい ひと
が主になるけど、きっとべんきょう いったん おも さんか
が主になるけど、きっと勉強の一端になると思い、参加しました。

が、なんとというか、じむじょ みな はてんこう おどろ
事務所の皆さんの破天荒ぶりには驚かされました。
たの ひと たの ひと い よ おも
楽しい人たちはです。楽しすぎる、と言っても良いと思います。

だいいちいんしょう か っ こ ひと かん
第一印象は「なんかカッコいい人たちだな」という感じです。
わたし ちょうし なら きこう み おおわざ す ぶ ー ん
私も調子にのって習いはじめた気功で身につけた大技「スプーン
ま えとせとら きこうへるぱー い りょうほう
曲げ」etcを試してみたら、「気功ヘルパー」と言われました。両方とも
しょしんしゃ
初心者ですが…。

がっこうぎら わたし こっかしかく と おも がんば のちのち
学校嫌いの私ですが、国家資格を取ろうと思って頑張ってます。後々
みな やく た たの おも
皆さんのお役に立てたら楽しそうだなあ、なんて思います。

しょうらいてき せいしんかくりに っ く せいしんびょうとうなど はたら す た っ ぶ
将来的には精神科クリニックや精神病棟等で働くスタッフになって、
ごどくりつ やぼう いだ す て っ ぶ ひと み
その後独立してみたいと野望を抱いています。STEPの人たちを見て
いると、そんなきがしてきます。いろいろたいへん こと
できるんだよ、と。

そんなわけです、す っ て ぶ し よ
そんなワケで、STEPを知って良かったな～としみじみ思うのです。

ヘルパーさんたちのあそびば そ なな 其の七

こ い け とい ひ こ
小 池 敏 彦

が が む し ゃ ら ら ガムシャラ

はじめまして、きょねん 去年の6月よりヘルパーとしてお世話せわになっている小池こいけです。
最初さいしょで最後さいごであろう今回こんかいは、ちょっと自分じぶんの事ことについて書かきたいと思おもいます。

7年前ねんまえ、バイクで自爆ぼくして足あしをケガけがしてしまいました。それからは前十字ぜんじゅうじ
じんたいそんしょう じんたいそんしょう いしや いちどき へん
靱帯損傷じんたいそんしょう（医者いしやいわく、一度切れて変へんなところにくっついてるらしい）。

次ついで、半月板損傷はんつきいたそんしょう（なるべくしてなったらしい）。という道みちをたどりました。

ここで僕ぼくがしなければならなかった事ことは、筋力トレーニングきんりょくとれーにんぐをして筋肉きんにくをつ
け、それでカバーかばーしていくことでした。しかし、「これ以上足いじょうあしに気きを使つかいたくないし…」「めんどくさいし」「まだまだもつだらう…」という安易あんいで弱よわい考かんがえの
まま、全くトレーニングまった とれーにんぐなどもせず、時々膝崩れときどきひざくずを起こしつ、ここまで来てし
まいました。まあどこかで「みとめたくない」という気持きもちはあったのだらう
と思おもいます。

さて、そんな感じかんで数年すうねんが過ぎ、どうやらここすにきて、そのつけがまわって
きたのか、足あしにがたが来てしまった様ようです。ここまでなったらもう後あとはやるし
かないわけで、リハビリりはびりとしてプールぶーるに行く日々い ひびを送おくっています。今いまはこの
リハビリりはびりを一生いっしょうやっっていくしかないなという思おもいでいます。

STEPすてっぷに入って、さまざまはいな人ひとと出で会い、色々いろいろな話はなしを聞きけたことは（とい
ってもまだ1年ねんしか経たっていないのですが…）、足あしがこわれた事ことも含ふくめてよい
経験けいけんとなり、自分じぶんにとってもプラスぷらすになりました。

最後に、こんな僕さいごですが、このたびヘルパーとしてハワイはわいに旅立たびだつことにな
りなした。STEPすてっぷからは離はなれますが、まだ僕ぼくのヘルパーとしての旅たびはもうち
よっと続つづきそうです（いったい僕ぼくはどこへ向むかっていくのだらう…）。みなさん
も、からだ、からだだけは気きをつけてくださいね。では。



岩橋流雑学。

岩橋美樹

『雑学』とは辞典では「専門的ではない、いろいろの方面についてのまとまりのない知識、学問」と書いてあります。確かにその通り……。広く浅く……。あまり役に立たない知識かも？ でも知らないより知っていた方が何となく得したような気分になるような……。そんな話を紹介したいと思います。

皆さんは「世界で一番高い山って何？」と聞かれたらどう答えますか？ もちろん「エベレスト！」と答えますよね？ 確かにそうです。エベレストは地上からの高さが世界最高峰なのです。

日本が誇る富士山は地上からの高さ3776m、エベレストの約1/2ですが、実際、富士山は海面下に沈んでいるのです。海溝よりの高さは1万m以上といわれ、エベレストより高いのです。さすがマウンテン富士！ 日本って素敵！！

……。だけど、こんな話は得した気分にもならないって？ それもそうですね。でも心を休めるために財布の中にある5,000円札の富士山を見て下さい（あいにく私の財布の中は夏目くんしかいないが……。）富士山が湖に反映してとても綺麗……。あれ？ この反映している山は富士山と形が違うっ！？ ありよりよ？ 全然違うぞ！？

そうです。反映している山は富士山ではありません。イスラエルの1番高い山といわれています。知っていましたか？

でも、どうして日本のお金なのにイスラエル？

ここで不思議な話をもうひとつ。世界の先進国の貨幣は全てユダヤのマークが入っているという噂です。という事はユーロもドルもポンドも。

なぜ、ユダヤのマーク？

じゃ、日本の貨幣は？

そりゃあ、日本だって(多分?)先進国。印刷技術だって優れてるしね。ユダヤのマークがきつとあるはず！！

よく見ると1万円札も5千円札も千円札も同じマークがありますね。見つけられましたか？



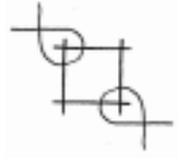
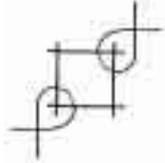
活動報告

2004年 1月・2月・3月 活動報告

- 1 / 5 (月) 仕事初め
 6 (火) 理事会
 7 (水) スタッフミーティング / ヘルパーミーティング
 9 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
 14 (水) スタッフミーティング
 16 (金) I L P 講座参加
 17 (土) I L P ミーティング
 18 (日) 町田ヒューマンネットワーク主催 介助講習会参加
 利用者対象説明会 & 懇親会
 19 (月) 江戸川養護学校進路授業参加 / 調理 I L P 調理師打ち合わせ
 21 (水) スタッフミーティング
 23 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加 / I L P 講座参加
 25 (日) 調理 I L P 第一日目開催
 28 (水) スタッフミーティング
 29 (木) 江戸川区バリアフリーマップ調査
 30 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加 / I L P 講座参加
 江戸川区バリアフリーマップ調査
 31 (土) ヘルパー研修会
- 2 / 1 (日) 調理 I L P 第二日目
 3 (火) 個別 I L P
 4 (水) スタッフミーティング / 理事会
 6 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
 7 (土) 無料相談
 9 (月) シーティングセミナー参加

- 10 (火) 江戸川区バリアフリーマップ検討委員会
か えどがわくぼりあふりーまっぶけんとういんかい
- 11 (水) 調理 I L P 第三日目
すい ちょうりあいえるびーだいみっかめ
- 13 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
きん ぴあ かうんせりんぐ ちょうきこうざさんか
- 15 (日) 調理 I L P 第四日目
にち ちょうりあいえるびーだいよっかめ
- 16 (月) 江戸川養護学校進路授業参加
げつ えどがわようごがっこうしんろじゅぎょうさんか
 江戸川区バリアフリーマップ追加調査
えどがわくぼりあふりーまっぶついかちょうさ
- 18 (水) スタッフミーティング
すい すたっふみーていんぐ
- 20 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
きん ぴあ かうんせりんぐ ちょうきこうざさんか
- 23 (月) 江戸川区バリアフリーマップ検討委員会
げつ えどがわくぼりあふりーまっぶけんとういんかい
- 24 (火) J I L 規約改定臨時総会参加
か じ る きやくかいていりんじそうかいさんか
- 25 (水) スタッフミーティング
すい すたっふみーていんぐ
- 27 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
きん ぴあ かうんせりんぐ ちょうきこうざさんか
- 28 (土) 無料相談
ど むりようそうだん

- 3 / 2 (火) 個別 I L P
か こべつあいえるびー
- 3 (水) スタッフミーティング
すい すたっふみーていんぐ
- 5 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
きん ぴあ かうんせりんぐ ちょうきこうざさんか
- 10 (水) スタッフミーティング
すい すたっふみーていんぐ
- 12 (金) ピア・カウンセリング長期講座参加
きん ぴあ かうんせりんぐ ちょうきこうざさんか
 D P I 東京行動実行委員会参加
でいーびーあいとうきょうこうどうじっこういんかいさんか
- 13 (土) ヘルパー研修会 / ガイドヘルパー講習会
ど へるばーけんしゅうかい がいどへるばーこうしゅうかい
- 17 (水) スタッフミーティング / 個別 I L P
すい すたっふみーていんぐ こべつあいえるびー
- 20 (土) ガイドヘルパー講習会
ど がいどへるばーこうしゅうかい
- 24 (水) スタッフミーティング
すい すたっふみーていんぐ
- 25 (木) シンポジウム開催
もく しんぽじうむかいさい



編集後記

へんしゅうこうき

かいほうだいいちごう まいごうかなら ど こ どうじょう いしよく はな じんぶつあい
会報第一号から毎号必ず何処かに登場していた“異色を放った人物Iくん”
(あんな人、こんな人、どんな人?より)。周りからかなり個性的、と言われて
いるが本人に其のつもりは無いらしい。と言うか本人には何故周りからそう
見られるかわからないのだ。何故I君がそう見られるのか。一言自分の思う儘に
何事もやってしまうからだろう。単純にやりたいことをやる、感情の儘に行動
する。現代社会では其れをやると集団から隔離されることが多い。そう成ること
を嫌がる人間が多いのだ。生き辛くなることは確かだろうね、敵も多くなる
からね。でもさあ、自分を居心地悪いと感じる人間達の集団に入れるのってど
うだろう?カッチョ悪くてサイズの合わない服を無理矢理我慢して着る位なら
裸の方がまし。って言うか裸も結構気持ち良いものだよ。其れが嫌で無理に
服を着るひともいるし、着ていても心地良いと思うひともいるだろう。其々が
自分の好きにすれば良いんじゃない?楽しければ。そうすれば自分の好きにし
ているI君も結局他の人間と何も変わらない。と言うか周りがどれだけ自分が
異色であるかに気付いていないのだ。I君はきっとそう思っているのだろう。
まあI君は勘違いの多い人間だから其れで良いと思っ込んでいただけかも。



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)
せんとく-STEP
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/

