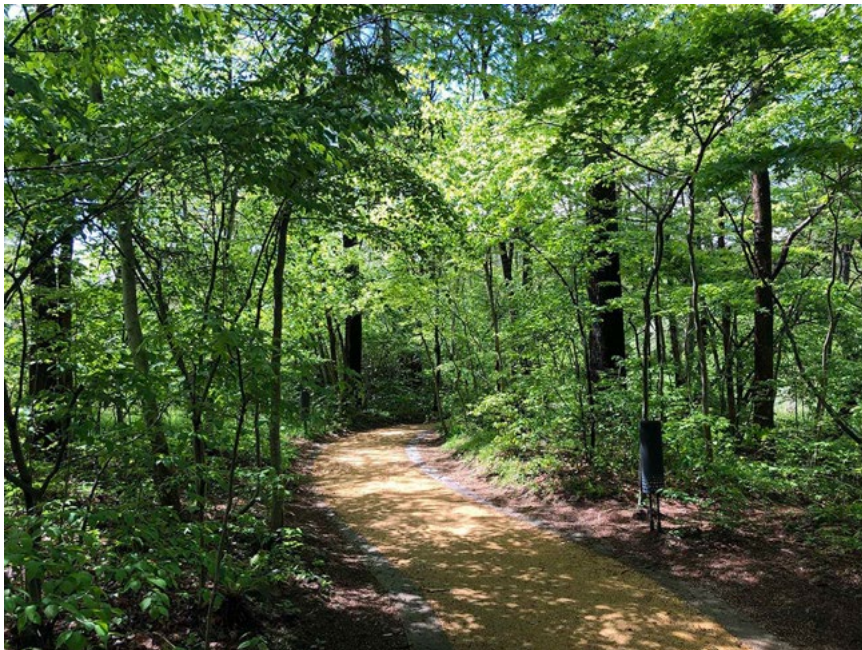


NPO法人 自立生活センター STEPえどがわ 会報

STEPっ子パラダイス all for ワ、ダフォー!!

えぬピーおーほうじん
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
おーるふおあわんだふおー

ねん がつごう
2019年7月号



す 好きな食^た物^{もの}は甘栗^{あまぐり}と芋^{いも}けんぴです、スズネです。5月^{がつまつ}末^{まつ}に、
はじめて軽井沢^{かるいざわ}に行^いき、都会^{とかい}の喧騒^{けんそう}から離^{はな}れて心^{こころ}をリラックス
してきました。緑^{みどり}に囲^{かこ}まれた遊歩道^{ゆうぽどう}を散策^{さんさく}したり、おいしいお
蕎麦^{そば}を食^たべたり、100円^{えん}払^{はら}って有^{ゆう}料^{りょう}トイ^{はい}レに入^{はい}ってみたり、
スズメ^{すずめ}と並^{なら}んでみたり。避暑地^{ひしよち}と言^いわれる軽井沢^{かるいざわ}。どのくらい
すず^{すず}しいのか今^{こんど}度は夏^{なつ}に行^いってみたいな～～。



目次
もくじ



す て つ ぶ はなみほうこく
STEP えどがわお花見報告 2

あい わききん だい きけんしゅうはけんせい そうごうかい
「ダスキン愛の輪基金」第39期研修派遣生 壮行会 3

くるまいす
ホテルと車椅子 4

とつけき りようしゃ ち ひる
突撃！利用者さん家のお昼ごはん♪ 5

くるまいす わそう
車椅子で和装 7

えどがわくしきゅう
エライこっちゃ！江戸川区支給ガイドライン 9

とよこ めざ きょうせいしゃかい いん しんこいわ
豊子の「目指せ！モノホン共生社会」 in 新小岩 12

な と う き い せかい しょうがいしゃ ぼりゆーむ
Natsukiが行く！世界の障害者リーダーとつながろう Vol 5 13

すずね しゆわ
鈴音の手話コラム 15

りようしゃ ふく
利用者さんの服 17

とうきょうとこうつうきよく
フルフラットバス 東京都交通局 20

おとな しゃかいかけんがく おだわらじょう
大人になったの社会科見学 ～小田原城～ 21

りようしゃ
利用者さんアンケート 24

かいいんぼしゅう
会員募集 26



お花見報告

なかそね ともあき
中曾根 知明

2019年4月6日に毎年恒例のお花見を今までの場所よりも近い東部区民館のとなりに東部公園にて開催しました。STEPのお花見といえば、雨、異常に寒い、そもそも桜が散って花がないとか・・・と散々な目にあうことが多く今年も開花宣言が開催日の半月前と早く、ほぼ花はないとスタッフは諦めていましたが、寒い日が連日続いてくれた為、大満開の中で行くことができました。

今年も参加者が60名を超え、職場体験で来てくれた中学生や、ボランティアの方、利用者さんのご家族の方など多くの方が参加して楽しいひと時を過ごしました。また、今回は手話ができる方が多く、手話を必要とする利用者が今まで以上にコミュニケーションができ、楽しんでいたのが印象的でした。

中盤には毎回恒例でゲーム大会の「モナカグランプリ」が行われました。このゲームは辛いモナカを食べ、食べた人を当てることができるか、食べた人は食べたことを騙せるかというゲームで、勝った人は景品が貰えることもありそれぞれいろいろな駆け引きをしていて、見ている人も誰が辛いモナカを食べているかわからないのでドキドキしながらゲームに夢中になりみんな楽しんでいました。

なお今年もまたイベントを行いますのでみなさんお問い合わせの上で参加ください！！





いけがみ ゆたか
井家上 裕

2019年5月29日(水) ダスキン研修壮行会に行ってきました。

正式名称は「ダスキン障害者リーダー育成海外研修派遣事業」と言いまして、地域社会のリーダーとして貢献したいと願う障害のある若者に、海外で実地研修を行うための支援を長年ダスキンさんがしています。壮行会では熱意ある若手が沢山集まり、それぞれの想いを胸に関係者の方々に送り出してもらいました。



STEP えどがわは3人娘(鈴音・工藤・曾田)が若手枠でなく、ミドルグループ枠として参加しております。アメリカに15日間、研修テーマは「クロスマイノリティ」の実践現場から学ぶ次世代の当事者運動を勉強してまいります。様々な知識を持ち帰り、インクルーシブ社会の実現に貢献していけるよう頑張ります。

因みに、本当にどうでもいい情報ですが、理事長の今村さんはミドル枠も対象外だったので少し落ち込んでおりました。本当にどうでもいい情報ですね。





せきぐち さとし
関口 悟

ぼくはたびで出るとき、わりとビジネスホテルの通常の部屋に泊まることが多い。いわゆるバリアフリールームの絶対数が少ないこともあるし、ホテルの客室のように狭い空間なら独歩で移動できるということもある。けれども、客室への車椅子の出し入れや充電用コンセントの確保にはいつも苦労している。浴室・トイレに行くのも決して楽ではない。



東京都の建築物バリアフリー条例が改訂されて、バリアフリールーム以外でも椅子でのアクセスが改善されると聞いた。

けれども、障害者団体が改訂された基準でテストしたら、実際の車椅子の動き方に合わないものだったと知り、改訂案の作成にどれだけ障害当事者が関わっているのかと思わずにはいられなかった。

以前に書いたトヨタ・ジャパンタクシーと同じで、障害当事者が直接作成に関わっていないものに、実用レベルで良いものは作れないのだと思った。

健全者が机上で設定した基準に意味はない。必ず障害当事者のテストを基にした実用的に使えるものを作ってほしい。

今も開催に賛否両論あるけれど、来年（2020年）は東京で二度目の五輪とパラリンピックが開かれる。日本国内だけでなく世界から多くの障害者が来るはずだ。そ



の人たちに不便をかけないようにレガシー（開催後に残る設備や資産）を作ることが、開催国の人間であるぼくらに出来ることだ。そして東京五輪・パラリンピックのレガシーは、ぼくら自身も使うことになる。

ホテルなどの宿泊設備だけでなく交通アクセスも含めて、ぼくら障害当事者たちがチェックして、国、自治体、民間事業者に改善を求めていくことはたくさんある。まだ当分はぼくらの役目は終わりそうもない。



くどう としこ
工藤 登志子

きよねん じりつせいかつ つうしょうあいえるびー かか いただ
去年からちょこちょこと自立生活プログラム（通称ILP）に関わらせて頂くよう
になり、自立生活を目指している方々と過ごす機会が増えました。今回はILPで関
わりのある方からの了承を得て、ILPのほんの一部をご紹介します。おも

まず、ひとりぐらしをしたことがない人（特に障害者）にとっては、

“障害者の一人暮らしってどんな感じなんだろう？”

“アパートを借りる時、間取りはどうやって決めたら良いのかな？”

“部屋の中の段差はどうしてるんだろう？”

“ご飯はどうやって作るの？”

などなど、色々な疑問があると思います。それを言葉や写真だけで伝えてもなかなか
イメージしづらいですよ。それなら直接見せてもらおうー！ということで、先日は
ひとりぐらしをはじめたばかりの尾股さん宅へ訪問させて頂きました。今回一緒に行った
のは、私と蛭川姉さん、一人暮らしを目指して奮闘中の古山彩花さん、ヘルパーさん。

「ヘルパーに指示を出して自炊するのが不安・・・」という彩花さんのリクエスト
に答えて、今回はあえて指示出しが難しそうな手作り餃子を作ることに。材料は前日
に尾股さんが買ってきてくれ、みんなは材料を切る、タネを混ぜて皮で包む、フライ
パンで焼く、をヘルパーさんに手伝ってもらいながらやりました。

「自炊」というと一般的には自分で調理することを思い浮かべるとは思いますが、私
たちのように身体を上手く動かさない人は全てを自分の手でこなすことだけが自炊で
はありません。「言葉」や「視線」、「身振り」などを使ってヘルパーに指示を出し、
自分の代わりに動いてもらって作るのも自炊と呼び、「自分が作った料理」なんです！

しかし、ヘルパーと言えども自分とは違う他人に指示を出して作ってもらうって、
やってみると想像以上に難しい。

利用者「あれをこうして」、ヘルパー「あれってどれ？こうしてって??」とか、
ヘルパー「タネはどんな形にしましょうか?」、利用者「えーと…うーんと…」(沈黙)、
のように、一つ一つの確認に時間がかかり、お互いに気力も体力も使うのです。それ

でもヘルパーに“丸投げ”してしまおうのではなく、自分が主体となって作るからこそ、自分の人生は自分で責任をもって切り開くという自立生活の理念に通じるのかなと思います。

結局この日は調理開始から完成するまでに3時間近くかかってしまいましたが、みんな協力して作った餃子の味は特別な味のように感じました。料理もヘルパーへの指示も慣れるまではとても大変だけど、数をこなして失敗を繰り返すことで少しずつコツがわかってきます。今後も一歩ずつ、焦らずにやっていきましょう～！

◎古山彩花さんの感想



先日、当事者スタッフと一緒に、自立生活をされている当事者の方のご自宅へ訪問させていただきました。私と同じような身体状況の方であったため、自分自身の今後の生活をイメージしやすく、とても充実した時間を過ごす事ができました。

また、自立生活をしていくにあたって私自身の大きな課題である『自炊の指示』に

ついて、色々な方法を模索していけたらと思います。

ハプニングは多数ありましたが、無事に美味しく食べる事ができて良かったです。

お宅訪問全体を通して、自分の自立生活にこだわりを持つことや、他者とのコミュニケーションの重要性を改めて感じる事ができました。

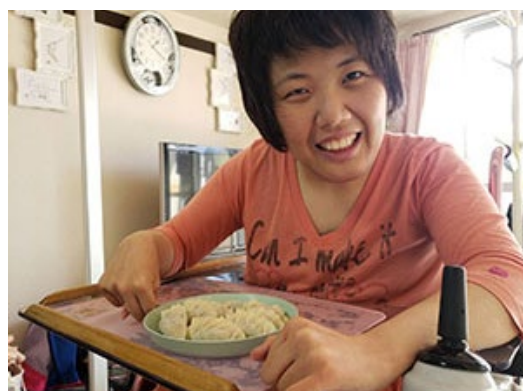
関わっていただいた皆さん、ありがとうございました！



◎尾股未希さんの感想

「一人暮らしをしたい」とSTEPにお世話になり、四年近くになります。ついに自分が一人暮らし当事者になって「障害があっても地域で暮らしたい」という人のお役に立てるなんて。私もまだまだこれからですが、貴重な素敵な体験をさせて頂きました。

どうもありがとうございました。



くるまいす わ そ う 車椅子和装で色打掛姿になってみた。

ひるかわ りょうこ
蛭川 涼子

よそじ こ にゆうせき はで
四十路も越えての入籍に、派手なことはしないと
きめていたものの、しゃしん のこ
写真に残しておきたいなあとい
う気持ちの揺れをのこしつつあつという間に1年。
しゃしん のモデルは若い女性ばかりで、やはりよそじこ
えの写真は恥ずかしいのではないか…。せなか
をおしてくれたのは、20年ぶりにさいかい
再会できた憧れのあこが
ちじんじよせい ひとこと
知人女性の一言でした。「撮りたいと思うなら撮った
ほうがいい」

そうだ。まよ さいだ とし
迷っている間に、どんどん歳はとる。死
ぬまえ こうかい
前に後悔するくらいなら、いまは
今恥ずかしいくらい

なん
何だ！…ピア・カウンセリングと出会い、まよ りゆう なに かんが つづ
迷う理由は何かを考え続けてきたこの
すうねん しゃしん と
数年。写真を撮ることは恥ずかしいこと
ではない！…ふう。

さつえい ねが
撮影をお願いしたのは、かさいりんかいこうえんない
葛西臨海公園内
の ホテルシーサイド江戸川。そう、
とうぶくみんかん
東部区民館にパ

ンフがある、アレ
をりよう
利用しました。
かのう わそ
可能なら和装に
なりたいたいと思っ
ていましたが、

つうじょう きもの
通常の着物と
ちが うちかけ ぶあつ
違って打掛は分厚いので、くるまいす の
車椅子に乗ったまま着ることなん

てほんとう かのう
て本当に可能なのか??と半信半疑でしたが、うちあわ ありわ
たくるまいすきつけ こうし
た車椅子着付の講師でもいらっしゃった(株)イッカのはやしみき
さんは、えがお すてき じよせい ぜんぜんだいじょうぶ
笑顔の素敵な女性で、「全然大丈夫！」と言ってくださ
たので、このひと すべて ゆだ
に全てを委ねることにしました！



くるまいす じゆんび かけした
車椅子に準備された掛下
うちかけ した きもの
(打掛の下に着る着物)。



くるまいす のりうつ
車椅子に移って、
かけした あ おびじ
掛下を合わせて、帯締
め。



かけた うしろすがた
掛下の後姿。

なに いろいろ
何か色々つけて…



かけたかんせい
←掛下完成。

↓かつら装着！ (笑)



つのかく
角隠しをつけて…
さつえいばしょ いどう
撮影場所へ移動！



↑ 打ち掛けの準備された
椅子に移乗。ヨコリソ！



→ 打ち掛け
を着付けて

着物を着ている間は、腕を広げて自走できないので、いつもより重度化した感はやめず^^;。着物や浴衣で街を闊歩するなら電動車いすの方がいいなとおもいました。

林さんは着付けのイベントもやっているそうなので、STEPで着物祭をするのはどうですか？



←すそを直して…



↑ かんせい
完成！

←注) 暇をもてあます人





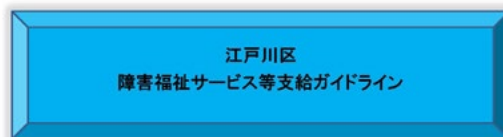
江戸川区障害福祉サービス等 支給ガイドライン

いまむら のぼる
今村 登

江戸川区民のみなさん、江戸川区の支給決定のあり方に、不満や理不尽さを感じたという方々の声をよく耳にしますが、皆さんは江戸川区の支給決定基準というものをご存知ですか？ 身体介護や家事援助、重度訪問介護といったホームヘルプなどの障害福祉サービスの種類や内容や費用（報酬単価や国庫負担金）は国が決めています。最終的にどのサービスをどのくらい使っていいかという支給決定を行うのは自治体（区市町村）ということになっているので、どの自治体もそれぞれ独自で「支給決定基準」というものを作っています（見たことないですね）。

昨年秋、江戸川区の障害福祉課では、これまでの支給決定基準を見直し、新たな基準を設定しました。これまでの支給決定基準は公開されていませんでしたが、今回の見直しでは、「障害福祉サービス等支給ガイドライン」として江戸川区のホームページ上で公開されるようになったんです。ガイドラインでは障害福祉サービス、障害児通所支援、地域活動支援事業のサービスについて、対象者、サービスの内容、支給時間数の目安（支給決定基準）が示され、今年5月には、「重度訪問介護における支給ガイドラインの支給時間の目安を超える時間数決定要領」いわゆる非定型（支給決定基準を超えるもの）を認めるかどうかを判断するときの考え方が追記されました。

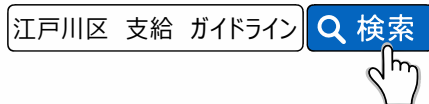
全国的、世界的に行政の情報公開が進められる中、江戸川区の情報公開はガラ携をはるかにしのぐほどの取り残され感が強かったですが、非公開だったものがようやく公開されるようになったことは良かったです。ただ、これからは理不尽な支給決定がなされた時、「そんなことどこに書いてあんだー」（* `ω´）って怒っても、「ネットで公開しております。」と言われかねないので、ちゃんとチェックして、おかしいことが書かれていないか、みんなで良〜く見ていきましょう！



江戸川区
平成31年5月

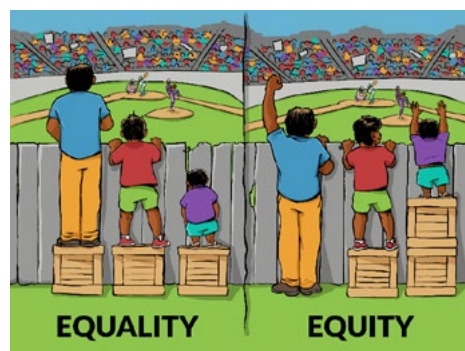
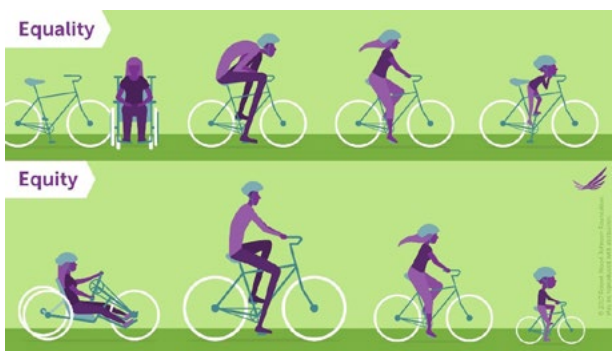
※江戸川区サイトより

「江戸川区障害福祉サービス等支給ガイドライン」



ということで、訪問系サービスについてチェックしてみました。そしたら、まあ出るわ出るわ。「フィーバー当てたんかつ！」っちゅうくらい、ツッコミどころ満載でしたわ。多分、平等と公平の区別がちゃんと付いていないか、ワザと知らぬふりをしているかでしょう。それ全部書いたら何ページになるか恐ろしいので、主だったところをいくつか箇条書きで挙げておきますね。詳しいことを聞いてみたいという方は、是非、STEPえどがわまでお問い合わせください。

平等 (Equality) と公平 (Equity) 区別 (図参照)



ろばーと うっど じょんそん ぶあうんでーしょん
 Robert Wood Johnson Foundation
 が作成したインフォグラフィック
 「平等 (Equality) と公平 (Equity)」

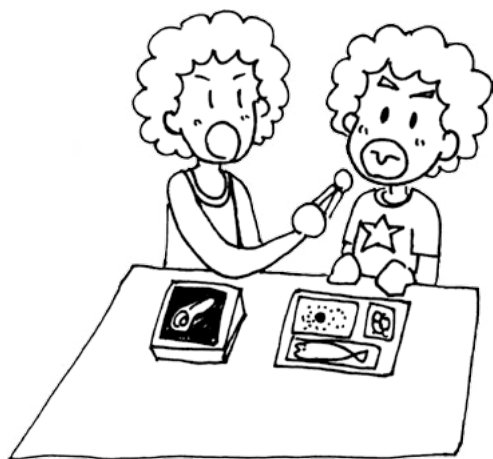
いんたーあくしょん いんすていちゅーと ふおー そーしゃる
 Interaction Institute for Social
 Change のアングス・マグワイヤさん
 (Angus Maguire) の手によるもの。

平等とは全員が同じ分だけもらい受けることができること、公平とは全員が同じだけの扱いを受けられること

<支給ガイドラインのヤバイところ>

1. 相変わらず、家族介護が前提 (親、兄弟、子供)
2. 医療モデル的視点が強く、見守りの必要性の視点が皆無
3. 吸引等の医療的ケアの有無、日常生活動作の自立度重視で、権利条約で言っている社会参加の後押しや、エンパワメント支援といった社会モデルの視点到欠けている

4. 重度訪問介護のみで基準（定型）を超えるいわゆる「非定型支給」が認められるのは超ハードルが高い。（強い利用抑制と他のサービス利用の強要につながっている）
5. 介護保険給付対象者に対する基準はさらに超厳しい（「重度障害者等包括支援」対象者のみ）
6. 本人状況や環境を勘案（あれこれ考え合わせる）するとあるが、現場では削れる部分の粗探しが行われている
7. 従来基準より大幅なダウン
 （例：区分6、重度訪問の場合 400時間/月→240時間/月・・・4割減！）
8. 古くからの制度利用者と新規利用者との分断（支援費制度時代からなど、古くからの利用者は、時間数増を求めない限り適用外）



みなさん、これ本腰入れてこの「江戸川区 障害福祉サービス等支給ガイドライン」の見直し（是正）を要求しないと、えらいことになります！一緒に取り組みたいという方は、是非STEPえどがわまでご連絡ください。

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 パムック



〒133-0061 東京都江戸川区篠崎町 7-23-5
 （レンタル車いす・車いす保険も取扱っております）

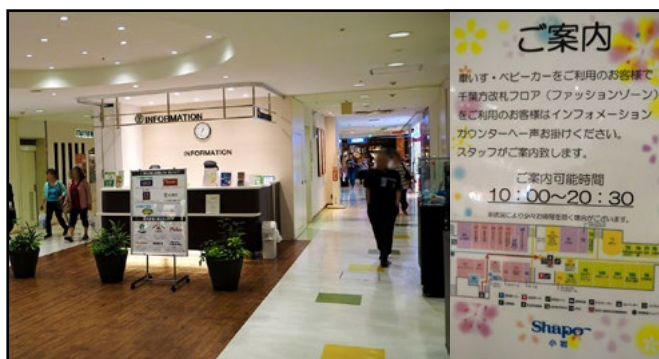
TEL 03(5666)4801 | FAX 03(5666)4802



高橋 豊子
 小岩に住んでいるので、小岩駅は最寄り駅になります。小岩駅のシャポーは買
 いものもよく行っています。私は車いす
 なのでエレベーターを使わなきゃ階上
 に行くことも階下に行くことも出来ませ
 ん。

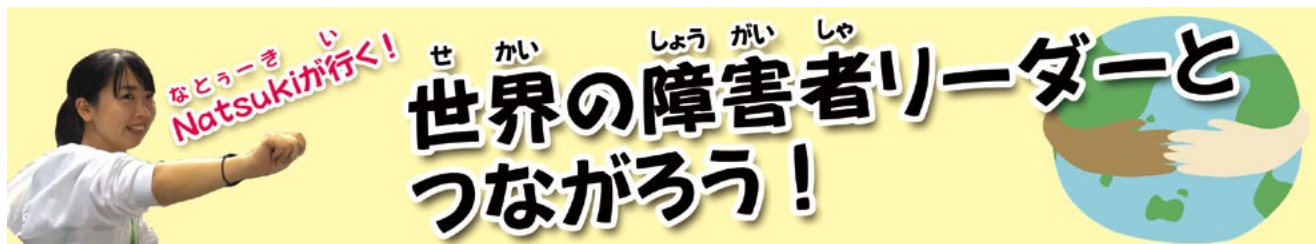
3～4年前までは中央の改札口から市川方面の改札口を通して市川方面のシャポー
 に行けたのですが今はJR東日本の意向で通れなくなりました。ここを通ればす
 ぐく便利なのですが・・・。

シャポーの方でもいろいろ考えてくれて
 市川方面のシャポー2階には行けるようになり
 ました。しかし地下のインフォメーションに伝えて、
 警備員さんが付いて案内してくれるのですが「何分か
 りますか。」等と聞かれて、心の中の声としては、いつ
 い何分ぐらいかかるのかな、ゆっくりと時間を気にせず
 ショッピングしたいなあ。と思いながらも「30分ぐ
 らいです」と答えてしまっています。自分が自由に行きたい時に行って自分の行きたい
 場所に行って品物を触って、見て自分の感覚で選びたいのです。それは誰にでも共通



ちか1かい
 B1Fのインフォメーションカウンター。E.V.を出て右方向
 にある。ここで1Fへ行きたいと伝える。

することだと思えます。
 私たちが自ら訴えていかないと物事は
 変わりません。シャポー小岩はこれから
 何年か後に改修工事があるそうです。そ
 の時はバリアフリーになっていてだれで
 もが好きな時、好きなところに自由に使
 えるようなところに改修されることをの
 んでいます。



ぼりゆーむ けいあい なかま
Vol. 5 「わたしが敬愛するイロイロの仲間・グレース」

そだ なつき
曾田 夏記

マーヨンウマーガー！これは、ナトゥキが20代後半を過ぎたフィリピンはイロイロ (Iloilo) という土地の「こんにちは」です。特に海外に行くこともなく江戸川におりましたので、ネタに困り、過去の思ひ出を引っ張り出す今号なのであります。

今日は、私とグレースの思い出について語ろうと思います。私が活動をしていたのは、宮城県でいえば仙台市にあたるような州都にある老舗の障害者団体。そこから、40分ほど田園地帯を乗り合いバスでくぐりぬけると、小さな町の広場に到着します。村に住む障害のある仲間たちの家に行くには、そこからさらに車では通れない小道をトライシクルと呼ばれるゴーカートみたいなもので20分ほど向かいます。グレースは当時20代後半、小学生の時に神経系の難病で歩けなくなって以来、家に閉じこもっていた女性です。グレースは、日本の支援で車いすをもらったことをきっかけに、徐々に外に出ていくようになりました。そして、村の障害者団体のリーダー (President) になりました。



そんなグレースとの活動で心に残っているのは、第2・4土曜日にやっていた「ホーム・ビジット」です。村役場には障害者のリストが「一応」あるので、そのリストをもとに「おうち訪問」をしていきます。そして、ピア坎的に話をきいたり、自分たちのイベントのお誘いをして、仲間を増やしていくのです。



フィリピンの夏は湿気と暑さのダブルパンチ、村の家にはクーラーもなく、お昼を過

ぎるとだいたいみんなバテます。家の中には入らず、
 外で涼んでいるメンバーもでてきます。でも、グレース
 だけは必ず家の中に入り、その日最後に訪問する家
 で、その人の話を最後までちゃんと聞いていました。
 そんなグレースの姿は心に焼き付いていて、STEP
 で仕事をするときもふとよみがえったりするのです。

途上国の厳しさもグレースから教えてもらいま
 した。私がいる間に、お父さん、同じ病気だったお姉さ
 んが亡くなり、グレースは村の家でひとりになってし
 まいました。私はお父さんが亡くなった時、一緒に
 初めての海外出張（マレーシア）に出かけていま
 した。研修室で泣き崩れ、でもしばらくたつと「研修が
 終わってから家に戻ります」と2週間の研修を続ける
 ことに決めたグレースの姿をよく覚えています。その
 後、お姉さんも日本に住んでいれば助かったであろう肺炎ですと亡くなっ
 ました。フィリピンに介助制度はないので、これまで近所の兄妹学生が手伝いにや
 ってきていました。私の帰国後はそれも難しくなり、グレースはイロイロを離れ、出
 発中の兄がいる別の島へ泣く泣く移っていきま
 した。これが現実なのだと思います。

グレース、元気かなあ。今はイロイロを離れ、
 別の島にいるグレースに、いつか再会したいな
 と思っています。STEPえどがわの仲間たち
 を紹介できるといいな～～



連載シリーズ

vol.6

鈴音の手話コラム

手話技能検定について

たなか すずね
田中 鈴音



STEP えどがわの聴覚障害スタッフの鈴音です。今回は手話検定についてみなさまにお届けいたします。手話検定は2つの種類があります。1つ目が「手話技能検定」、2つ目が「全国手話検定」。「手話技能検定」は手話を習っている人たちが、手話を使って仕事をしている人たちのために、実力を確認できる試験です。「全国手話検定」は、

手話の知識だけでなく、面接官と手話で会話をするにより、手話でどの程度コミュニケーションができるのかを評価します。

STEP スタッフの足立さんが手話技能検定の準2級に合格したということで、今回インタビューを行いました！手話検定を受けたいけど、勉強方法がわからない・・・という人など、ぜひ足立さんに尋ねてみてください。（準2級＝単語数は2000程度、基本例文の制限はなし。マークシートでの筆記試験と「短文の書き取り試験」。手話の映像を見て4択から正解を選ぶマークシート式の問題が40問、映像を文章にする記述式が4問出題される。難易度高めの級です！）

・手話を始めたきっかけ、また、検定を受けようと思ったきっかけ

2年ほど前、聴覚障害のある利用者さんと鈴音さんの存在もあり手話は自分に必要なスキルだと考え、参考書・辞書・ネットで独学を始めました。そこにタイミング良く広報えどがわでボランティアセンター開催の手話講習会（無料）が始まることを知り、参加したのが決定的でした。講習会に通ううちに手話・ろう文化の魅力にやられてしまい、今では趣味の領域です。



受験を決めたのには、スタッフ全員3級合格という鈴音さんの発破の影響が大きい
です。結果、明確な短期目標、到達度の客観的な確認、自分の弱点の反省になり、モ
チベーション維持の点でも検定を利用して本当に良かったと思います。

• おすすめの勉強方法

手話全般の学習方法は講習会、サークル、ボランティアへの参加などが一番ですが、
時間的制約などハードルが高いかも知れません。

誰でも手軽に出来る方法では（書籍・ネットによる独学の外に）、TV番組：目で
聴くテレビ（tvk）、みんなの手話、ワンポイント手話、手話ニュース（Eテレ）
…等や、YouTubeの動画；月曜男、ふ〜&み〜…等を見るのが良いと思います。
中でも『目で聴くテレビ』は様々な方の自然な手話を見ることが出来、内容も興味深
いので一押しです。これらはただ見るだけではなく、マネする、音声を消して見る、
字幕も見ずに手話だけで見る等の工夫を加えれば、よりレベルアップが図れると思
います。

ただ、検定合格を目標にする場合は、加えて対策勉強もした方が良いです
（過去問、対策本やDVD、対応辞書）。

• これからの目標は？

準1級の合格率がずっと0.0%なので、2段階先にな
りますが、そこに足跡を残したいです。更に先の大きな目標
は手話通訳士の資格を取ることです。そのためにも今後は
語学だけではなく、情報保障のポイントについてももっと
学び、身に付けていこうと思います。

快くインタビューに答えてくださった足立さんどうもあり
がとうございました！



手話技能検定は年に2回、全国手話検定は年に1
回開催されています。申し込み方法など詳しくは公式ホー
ムページをご覧ください。手話を勉強中の皆さんもぜひ
チャレンジしてみてください。STEPの当事者スタッフなっ
ちゃんは前回の手話技能検定で3級に合格しています。
次は誰に受けてもらおうかな〜（^_^）☆

手話技能検定：<https://www.shuwaken.org/>

全国手話検定：<http://kentei.com-sagano.com/syuwakentei/>



利用者さんの服

そが はじめ
曾我 元

利用者さんの服選びはなかなか難しい・・・ファッション性・機能性いろいろある。僕も33歳。新しいの買ったなら持ってるやつから服を捨てるとお母さまからよく言われ聞き流しています。似たようなもの買ってきて！と言われるけど僕にとっては違うんです！気に入った服は、なかなか捨てられないんですよ。

そんな、僕が介助で買い物の際に（特に洋服）感じることをまとめることにしました。まずは、サイズ問題からお話ししたいと思います。男性でもタイトなパンツが流行っているが、これは介助者泣かせだと思ふ。デザインもストレートと表記されていても割とタイトめに作られているものも多く履かせづらい！パンツ食い込むし！（男にしかわからないかもしれないけど…男子もいろいろあるんです）

僕もよくあることなのですが、ウエストはOKだけどワタリ幅や股上がちょっとキツキツであきらめることがあります。「ずっと座っていると足やお腹が苦しい気がする・・・頸損だから感覚ないしわかんないんだけど」と言われたり「自分の着られるサイズがいいから、どうしてもジャストサイズではなくより大きめのサイズを選ばないといけない」と言われたり「ジャージやナイロン系の素材のものは、すべるし脱げるからあまり履きたくない」と言っていた方もいました。

誰でも服を見に行くことがあると思うけど、介助者としてその人の服を探しに行くとなかなか難しい問題（条件）もある。好みの問題もありますが・・・。服を見に行く時に、利用者さんのよく言うセリフをまとめてみました。

第一位「ダブルチャックだったらな～」

皆さんもあると思いますが、ダウンやジャンパー着たまま座ったりすると、苦しいことがありますよね。そんな時、下からも開けると助かりますよね。介助中も



チャックにひもを付けて指が引っかかるようにしている。こうすることで多少の調整は自分でできる

経験された方いるかと思いますが、座りなおしや動いているうちに服が上がってきちゃって、いつの間にか腰が丸見え・マシュマロマンみたいな姿に！ちなみに、テラードジャケットの場合は、服がねじれやすくてかっこ悪い感じになることからあまり着たくないと感じたことがあります。

第二位「ワンサイズ大きめのやつある？」

いろいろなその人の条件が、クリアー！さあ試着の時に言われる一言。心の中では、これはジャストサイズで着たほうがかっこいいのにな〜と思うこともあるけど、動きづらさや引っ張られて動きに制限が出てしまうとのこと。「この大きさの服は介助者に服を直してもらおうときやりづらだらうな〜」など自分の体のサイズ以外にも考えないといけないのかと気づかされた一言でもあります。

第三位「ネットで買おう！」

さんざん、あれでもない・これでもないとたくさんお店を回り、やっとLサイズを試着！いいね〜！なんて盛り上がったにも関わらず最後にでる一言。ネットで買ったほうが安いし、やっぱりワンサイズ大きいのを買おうといことらしいです。

一生懸命利用者さんに合いそうなデザインや持ってなような服をプレゼンしたのにその場で買わないのかよ！と思いつつも、この結果があってこそ一言。気に入った服を見つけてもらえてよかったと感じます。

今村さんが前に記事で書いていましたが、Piro Racingという会社で車椅子ユーザーのための服をリメイクしているのがあります。リメイクする



お尻から太もものあたりにかけて柔らかい生地に変えることで、お尻が痛くならないようにしている

のにもいろいろお金がね

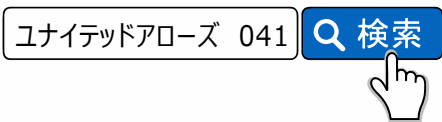
〜。リメイクしなくても、ストレッチのきいたジャンパーやスウェットのようなデニムいろいろな生地の服がたくさんあり、見て触って楽しむこともできます。今、ファストファッションが流行っていますが、結局デザイン性重視な部分もあり、すぐにダメになってしまいがち。作りが雑（個人的意見です）。安いからまた買えばいいという考えが生まれてしまいます。20代ほどではなくなっていますが、やっ





ぱり名の知れたブランドのダウンはこのが
着たい・ズボンはこちら！など自分がこの服着
て歩いてんだぞ！って思いながら仕度して
るとその日の気分が変わりますし外出たくな
ります。やっぱり質もいいし高いだけの理由
はある・・・気がします。お金貯めて買った
ぶん大事に使いますしね！でも、なんかんや
言っていっても一番は本人が気に入っている

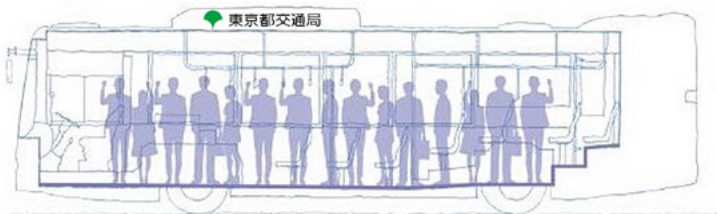
ものを着て、その日を過ごすのが大事ですよ。今、障害者ファッションショーなど
開催されていたり、ユニテッドアローズという洋服屋さんからは障害者向けの新
レーベル「UNITED CREATIONS 041 with UNITED
ARROWS LTD.」というプロジェクトも去年からスタートしています。お
時間があれば、検索してみてください。



利用者さんと服以外にも買い物に出かけるとお店
がどのように店内を工夫しているか・僕らにとって
普通が車いすユーザーにはどう見えるのか？その利用者さんが、何に困っていて、ど
んなこだわりや問題点があるのか？その人の意外な一面が見えたり・・・。ただ仕事
として外出するのではなくいろいろな角度から見ると、いろんな発見があるかも
しれません。

女性のほうは、どうなのだろう？スカート・タイツ・後ろにチャックがついるやつ
やよくわかんない服ありますよね？化粧も一人ひとり違うだろうし・・・。ストッキ
ングとか自分の手がかさついてるときに伝線させてしまい怒られたとか言っていたな
～（某市川さん）次回の会報に、ぜひ書いてもらおう。





フルフラットバスに の 乗ってみました

いまむら のぼる
今村 登

ゴールデンウィーク最終日は、都営バスが導入した、フルフラットバスに乗ってみました(錦糸町駅～日暮里駅)。現在、「錦糸町駅～大塚駅」と「錦糸町駅～日暮里駅」の2路線で各2台ずつ(計4台)が運行中。

- ・床反転式スロープ
 - ・乗降時ニールダウン
 - ・車いすスペース: 右側縦2箇所
- 外国製の車両で、全長は日本製より61cm長いが、車幅は1cm大きいだけなの



で、とりわけ車いすスペースが広い印象はない。ただ、ドア幅と床反転式スロープの幅は若干広い印象で、ニールダウン機能と併せての乗降はスムーズで好感触。

フルフラットの利点は、後部座席まで段差がないので、高齢者やベビーカーユーザー、幼児、児童らも車内

で移動しやすく、混雑時につかまり立ちできるスペースが広がったことかと思う。

この仕様がスタンダードになって、全国に普及してもらいたいな。国産車でもフルフラットバスは生産予定あるのかな？



フルフラットバス 都営



おとな 大人には 社会科見学 小田原城

おだわらじょう



つちや みねかず
土屋 峰和
せんごくじだい ぶしやう ほうじやうし きよてん
戦国時代の武将、北条氏の拠点
となっていた城。もともとは今
の静岡県駿東郡の領主だった
「大森頼春」が築城したと言わ
れています。その後北条早雲が
奪還し、歴代の北条5代（早雲、
氏綱、氏康、氏政、氏直）のお

よそ 100 年にわたり勢力を拡大し続けました。その間、上杉謙信や武田信玄に攻め込まれましたがこれを退け、難攻不落の城と言われていました。しかし、豊臣秀吉の猛攻を受け落城しました。

その間、上杉謙信や武田信玄に攻め込

そんな難攻不落の城へ車椅子で行って見たらどうなのか!? ちょっと調べてみても天守閣へは行けそうもないことは予想していました。でも行って見ないとわからないことも多いので、攻めてみることにしました。

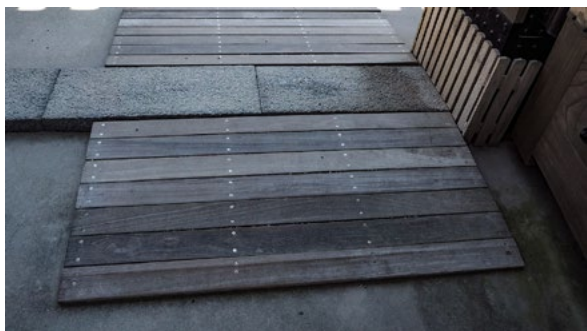


現在の天守閣は平成の大改修を終え 2016 年 5 月に公開されたものです。この改修の時、実は近くへ行ったことがあり、城全体を足場で囲っていたのを目にしていました。なので、もしやバリアフリー化も進んでいるのでは!? とかすかな期待もあったのです。



結果から言いますと、残念ながら天守閣までは行くことができません。あえなく撃沈です。城内にも入ることはできず、すぐ手前の本丸広場までです。





登城するためのルートは4ルートありますが、城そして本丸広場も高台にあるため、どのルートを通っても坂は通ることになります（正規登城、北入口ルートは何とか車椅子可。他は未確認）。僕はせっかくと思い、今回はおすすめて書かれていた正規登城ルートと言わ

れるルート（途中から階段のないルート）で行ってみました。

駅から徒歩で正規登城ルートである馬出門へ向かうと、手前にはお堀があり赤い橋の学橋があります。思わず渡ってしまいそうになりましたが、その先が正面入口の馬出門です。

ここから見どころとなるいくつかの門を通るのですが、門の敷居や段々などには木の板をスロープ状に設置してありました。しかしそれらは全部ではなく、あるところとないところが点在していました。やはりスロープが設置されていないところのいくつかは、僕（簡易電動車椅子：キャスター7インチ）の場合は介助が必要でした。段差としては目測ではありますが3cm以上はあったように思います。

また、途中に傾斜の急な坂もあります。そしてそこその長さです。ここも僕だけでは油断するとすぐにキャスターが浮いてしまいやや怖い感じでした。そして最も傾斜のきつい箇所での単独走行はできませんでした。安全面を考えると坂全体として介助は必要かと思えます。

この坂を上ると広い本丸広場に出ます。ここでは城をしたから見上げるように一望でき、いい感じですが。しかしここまで。城へはけっこうな長さの階段があり、車椅子のままでは行けません。

ここへ来る途中には、NINJA 館（歴史見聞館）





や市立郷土文化館もあり、未確認では
 ありますが車椅子のまま入館できる
 と思われま。またこども遊園地や、
 本丸広場では甲冑着付け体験もあり、
 甲冑、打掛、忍者の衣装を着たお子さ
 んやご両親などが城をバックに写真を
 と撮っていました。

帰りは北入口ルートで帰ったのですが、坂はあるものの行きルートの坂よりはだい
 ぶ緩やかで段差はなく、道幅も広く舗装されているため行きやすいかと思ひます（で
 も見どころは少ない）。

小田原駅から徒歩で10分ほどと比較的近く、天守閣へ行けないとはいえそれなり
 の見どころはあったように感じました。桜をはじめ季節の花々もあり、その時期を
 狙ってもいいかもしれません。段差、砂利道、急坂がありまさに難行かもしれません
 が、難攻不落の城を攻めてみませんか（くれぐれも気を付けてね）。



下の写真の本丸広場にあ
 る券売機。人はおらず
 券売機のみ。「天守閣は
 階段のみ」と書いてあり
 す」と書いてある（涙）



本丸広場へ向かう坂道。か
 かなりの角度で、走行には
 要注意!!! 距離もある。
 登りも下りもくれぐれも
 慎重に!



天守閣の左側にあるのがその階段。天守閣へのルートはこ
 このみで、かなりの段数がある。天守閣には展望台もあり、
 小田原の町そして相模湾を一望できる・・・と思う。

当事者主体の^{かいじよ}介助アンケート^{じっし}実施について

わたし じりつせいかつ すてっぶ じゅうど しょうがい ちいき
私たち自立生活センターSTEPえどがわは、どんなに重度の障害があっても地域
なか しょうがい ひとびと わ へだ みずか のぞ せいかつ でき
の中で障害のない人々と分け隔てられることなく、自らが望む生活が出来るようにサ
ポートを行う団体です。わたしが^{おこな}行う^{だんたい}介助派遣は、利用者自身が自ら^{せいかつ}選択、^く決定し、^た
自分で責任を持って自らの生活を組み立てていくという「当事者主体」の考えを大切
にしています。これは、^{かいじよ}介助者が「やってあげる」となりがちな他の^{かいじよ}介助派遣事業所
と大きく異なる点です。

こんかいわたし じりつせいかつ すてっぶ とうじしやしゆたい げんてん た かせ
今回私たち自立生活センターSTEPえどがわは、当事者主体の原点に立ち返って
ほんとう りょうしゃ のぞ かいじよ でき
「本当に利用者が望む介助が出来ているか？」、

とうじしやしゆたい かいじよ
「当事者主体の介助とは？」

など かいじよ ほんしつ みなお りょうしゃむ じっし いただ
等、介助の本質を見直すべく、利用者向けのアンケートを実施させて頂くことになり
ました。

りょうしゃ みなさま ふだん かいじよ なか き つた など
利用者の皆様には、普段の介助の中で気になっていること、伝えたいこと等、どん
なことでも良いので率直なご意見・ご要望をお聞かせ頂ければと思います。

アンケートはこの通知と一緒にお届けさせて頂いた用紙に直接記入して郵送や
ふあつくす おく いただ ほか
FAXで送って頂く他、メールやウェブフォームからでも受け付けております。

ウェブフォームのURL：^{ゆーあーるえる}<https://forms.gle/Q3nak9Xpz7vBf6xi26>

^{きゆーあーる}QRコード読み取りでアクセス可能。



ても かいとういただ
お手持ちのスマートフォンからでもご回答頂
きます。

よろ ねが いた
どうぞ宜しくお願い致します。

えぬぴーおーほうじん じりつせいかつ すてっぶ
NPO法人 自立生活センターSTEPえどがわ

とうきょうとえどがわくみなみしのぎまち
133-0065 東京都江戸川区南篠崎町 3-9-7

でんわ ふあつくす
TEL: 03-3676-7422 FAX: 03-3676-7425

えいぎょうじかん どにちしゆく のぞ
営業時間：土日祝を除く 9:00-18:00

シフト表の
作成って
もうイヤ!



月額
800円
から

ヘルパーアシスト ならできる。

利用者在: 小林 達樹 | 男性 | カレンダー | ヘルパー名 | 担当者名: 全て

利用者月間 ヘルパー月間 ヘルパー別

合計時間数: [1d 時間]

日	月	火	水	木	金	土
			1 身10:00-12:00 藤口	2 身08:00-10:00 北田 身10:00-11:00 小川 身11:00-14:00 中田	3	4 身09:30-12:00 香川
5 身07:00-13:00 白井 身15:00-18:00 樋口	6 身10:00-14:00 天野	7 身15:00-18:00 樋口	8 身10:00-14:00 中田	9 身08:00-10:00 北田 身10:00-11:00 小川 身11:00-14:00 中田	10	11 身07:30-12:00 香川
12 身07:00-13:00 白井 身15:00-18:00 樋口	13 身10:00-14:00 天野	14 身15:00-18:00 樋口	15	16	17	18
19 身07:00-13:00 白井 身15:00-18:00 樋口	20-敬老の日	21 身10:00-14:00 天野	22 身15:00-18:00 樋口	23	24	25
26 身07:00-13:00 白井 身15:00-18:00 樋口	27 身10:00-14:00 天野	28 身15:00-18:00 樋口	29 身21:00-24:00 北田	30	31	

身体介護 家事援助 通院介護 全身移動 (身体部分) (身体部分) 介護9割 自費 他1

112/1200 10/200 0/0/0 27/25/9 9 9 9

印刷範囲へ 19日(日) | 月間シフト表 | 2010年 9月 | 担当者名: 全て | 性別表示: 全て

ヘルパー月間 利用者別 ヘルパー別

時分	00	05	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
00												
05												
10												
15												
20												
25												
30												
35												
40												
45												
50												
55												

<http://www.helper-soft.net>

開発・販売元

 MITSUKOM COMMUNICATIONS

有限会社ミツココミュニケーションズ
 〒133-0065
 東京都江戸川区瑞江2-6-11 プレステージ瑞江303
 電話 03-5636-6027 FAX 03-5636-6024

かいじん ぼりゅう 会員募集

すてっぶ STEPえどがわは、すてっぶ STEPポリシーとすてっぶくんもとしょうがいしゃの自立生活に係わる様々な問題に取り組み、ひいてはちいきね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、とうほうじん かつどうしゆし さんどう みなさま かいじん せいさんじよ 賛助) になっていただき、とも じりつせいかつ すてっぶ えどがわを させ、そだ くだ なかま ぼしゆう 育てて下さる仲間を募集します。

せいかいじん せいかいじん とうほうじん ていかん さだ そうかい さんか
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)

- とうろくりよう 5,000 えん にゆうかいじ
・登録料 5,000 円 (入会時のみ)
- かいひ 5,000 えん ねん
・会費 5,000 円/年

かいじん さんじよかいじん
サポーター会員 (賛助会員)

- こじん 1 ぐち えん ねん くちいじょう
・個人 1 口 3,000 円/年 (1 口以上)
- だんたい ほうじん 1 ぐち えん ねん くちいじょう
・団体・法人 1 口 10,000 円/年 (1 口以上)

かいじん とうほうじん かんこうぶつ あんない どう そうふいた
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。

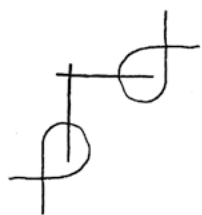
かいひのうにゆうさき
会費納入先

ゆうびんふりかえ じりつせいかつ
<郵便振替> 自立生活センターステップえどがわ No.00110-0-579238

ぎんこうこうざ とくていひえいりかつどうほうじんじりつせいかつ
<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

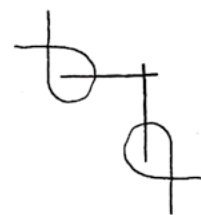
みつびしゆーえふじえーぎんこう みずえしてん ふつう
三菱UFJ銀行 瑞江支店 普通 0548550





編集後記

へん しゅう こう き



コンタクトレンズを使うことができない視力0.01以下の私は、撮影の間、すべてがぼやけていました。出来上がった写真を見たら、半目顔の多いこと！カメラレンズがどこにあるのか判らないとタイミングって合わせづらいのかなあ？（りょう）

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 えぬぴーおーほうじん
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
じりつせいかつ す て っ ぶ

〒133-0065 とうきょうとえどがわくみなみしのぎまち 東京都江戸川区南篠崎町3-9-7
でんわ ふあつくす TEL 03-3676-7422 FAX 03-3676-7425
うえぶ めーる WEB <http://www.step-edogawa.com/>
E-mail main@step-edogawa.com

