

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 ワンダーフォー!!

えぬぴーおーほうじん
じりつせいかつせんたー
すてっぷえどがわ
かいほう
すてっこぱらだいす
おーるふあわんだらおー

ねん がつごう
2009年6月号



この前、STEPえどがわに江戸川ケーブルテレビの取材が来ました。
ハンディーカムみたいな小型のカメラを持って来ると思っていたらかなり
ゴツイ大型のカメラやレフ板が用意されていました。更に美人レポーターさん
が対談形式でインタビューする感じだったので、取材を受けたSTEPのスタッフ
は少し動揺していました。ディレクターさんらしき人があれこれ注文を出し、
いっぱいいっぱいな感じでしたが無事に撮影は終了。ほとんどカットされて
いるかもしれませんが放送が楽しみです。



目次

もくじ



わたし おや めっせーじ 私と親へのメッセージ	2
けいかくてき むけいかく 計画的な無計画	4
せいさくけんほうこく 2008政策研報告	7
くりすますぱーていー クリスマスパーティー2008	8
しよちょうせみなー 所長セミナー2009	10
はなみ かい お花見の会2009	12
すてっこ ばざー STEっ子うきうきバザー	15
かつやみつぶが 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	16
ま る おもところ MARUちゃんのちょっと思うところ	23
じりつせいかつ みち に 自立生活への道のりⅡ	25
つつちーあんどだつち ちゃれんじこーなー ツッチー & ダッチのチャレンジコーナー	26
ききかんり 危機管理について	37
にゅーす NEWS	41
へるぱーさんたちのあそびば	44
しんすたっふしょうかい 新スタッフ紹介	48
かつどうほうこく 活動報告	52
かいいんほしゅう 会員募集	54

わたし おや めっせーじ 私と親へのメッセージ

よしもと りゅうじ
良元 竜次

わたし ことし さい むか
私は、今年で45歳を迎える。

この世に生まれてきて間もなく家族は、私の身体に異変を感じ、医師から「骨形成不全」と診断された。骨形成不全は、骨がもろく、軽い衝撃や寝ていても骨折することがある。その後、親は、明けても暮れても多くの病院を回り、自分の子供が歩けるようになるよう、神様、お医者様と願っていた。しかし、その親の願いは叶わず45年が過ぎようとしている。当時の医療は、私達の様な障害者は医療の進歩に非常に必要な存在とされたのだ。「歩けるようになろうね。」この言葉は医師や看護師から何度聞いた事か・・・そのために、病院や施設に入れた母を子供ながらに、憎んだこともあった。施設生活は過酷だ。毎日、同じ時間に起きて、同じ時間に食事をして、同じ時間に寝かされる。食べる物、風呂の日、居場所、毎日の生き方が管理されていた。ある人は、「規則正しい生活で良いじゃない。」と言う人もいた。私は、そんな無責任な人が居ると言う事もこの頃、学んだのかもしれない。今なら、「お前も同じ生活してみろ！」と言うだろう。しかし、子供の私は、無条件に、「歩けるようになれば、痛い思いもしなくて良いんだ。家に帰れるんだ。何処にでも行けるんだ。」としか思っていなかった。それと、何よりも、母が喜ぶと思っていた。子供ながら、私のために、病院へ連れて行ってくれるんだから我慢しなくてはと思っていた。何時も、何時も、心配をかけ、迷惑をかけて親を悲しませている子だと思っていた。だから、頑張って歩けるようになって、親を喜ばせたい。歩けない自分を見て「おかあちゃんが悪かった・・・」と泣きながら言わせたくない。ずっと、そう思っていた。そんな思いがいつまで続いたのか分からないが、親子の間には、ずっと、行き来していたと思う。そんな日々の毎日、私は成長し、親は老いていく。ある日、いつもは、ヨイショ!と私を抱えていた母が、ヨイショ!・・・ヨイショ!と声と動作が増えた。そんな頃からだっただろうか、これ以上、親の世話になつてはいけなさと感じ始めた。

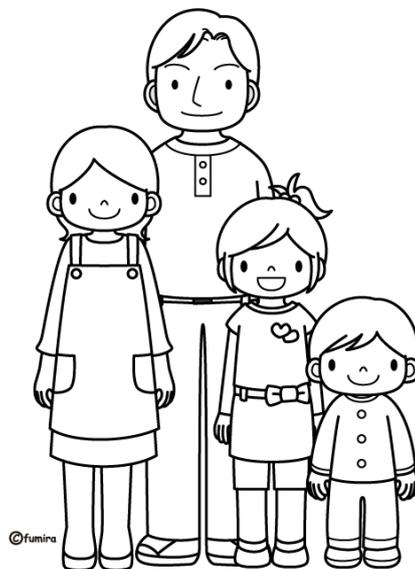
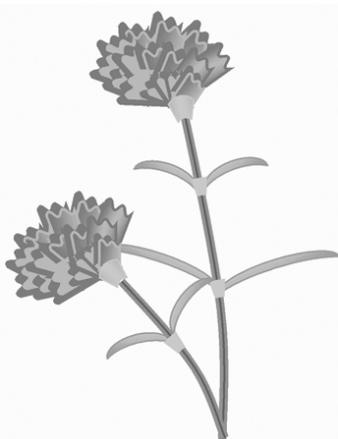
わたし よにんきょうだい ちょうなん した きょうだい おや
私は、四人兄弟の長男で、下の兄弟たちに親はよく、「おかあちゃんが

死んだら、お兄ちゃんの面倒をみるんだよ。」と口癖のように言っていたことを思い出す。私は、そんな親の言葉を家族に守られる安心感と家族を犠牲にしてしまう罪悪感と複雑な気持ちで聞いていた。このまま、家族と暮らしていたら、親も兄弟も滅茶苦茶になってしまう。親子共倒れになってしまう。そう思い、二十歳を過ぎた頃、家を出た。親は、反対するかと思っていたが、「お前が思うようにやればいい。」と言ってくれた。しかし、その言葉は、障害があっても他の兄弟たちと同じように育てたいと思う気持ちと、老いていく自分の限界を感じ、障害を持つ子供の親として葛藤する気持ちが私には伝わってきた。

親元から飛び出してから25年が過ぎようとしている。同じ東京に居るが、親とは、年に一度くらいしか会わない。連れ合いには、「もっと、お母さんに会いに行けば良いのに・・・」と言われる。確かに、親不孝かもしれない。しかし、それでいいと思っている。親は、私に会えば、直ぐに泣く。色々な事を思い出すのだろう。私は、そんな親の姿を見るのが辛い。そんな自分から逃げているのかもしれないが、親も何も言わない。一年に一回、「元気か？」それで良いのだと、親も感じてくれていると思う。

25年前、あのまま、親元で生きていたら私はどうなっていたら？いや、家族はどうなっていたら？今、私は、人生のパートナーと出会い、自分たちの家族ができた。親とは？子供とは？家族とは？改めて考えてみたい。

もう直ぐ、母の日、今年も特に何もしないが、これをメッセージとしてここに書きます。





いまむら のぼる
今村 登

たいちょうふりよう びょういん じゅしん げんいん さが くすり しょほう
体調不良で病院を受診したとき、ろくに原因を探そうともせずに薬を処方す
いしや しんらい ひと
る医者信頼できる人はどれくらいいるだろうか？

いえ しんちく りふ おーむ げんじょう もんだいてん きぼう はあく せつけいず
家を新築したりリフォームするとき、現状の問題点や希望を把握せず設計図を
けんちくし けんちくし わたし しょう い
ひく建築士がいて、それでもその建築士から「私を使用してください」と言わ
れて、すんなり信頼できる人はいるだろうか？

みつ ちが せいきゅうしょ う あ こと しなもの のうひん ぎょうしゃ
見積もりと違う請求書や、打ち合わせと異なる品物を納品した業者がいたと
き、謝罪はおろか、食い違いの原因説明もなかったとしたら、その業者と引き
つづ とりひき おも ひと
続き取引しようと思う人はいるだろうか？

ほんにんぬ き しんろしどう せいと
また、本人抜きで決められた進路指導があるとしたら、その生徒は「こうす
ることが君のためなんだ」という教師の言葉をそのまま受け入れられるのだら
うか？

えどがわく へいせい ねん がつ かんせい めざ さくねん しょうがいしゃけいかく だい
さて、江戸川区は平成21年3月の完成を目指して、昨年から障害者計画と第
2期障害福祉計画の策定を進めてきた。似たような名前でも分かりづらいが、「
しょうがいしゃけいかく しょうがいしゃきほんほう もと しくちょうそん さくてい ぎむつ
障害者計画」とは、障害者基本法に基づき市区町村に策定が義務付けられたも
ので、これは各自治体単位で、地元の障害者福祉施策をどのような理念で行っ
ていくかの基本方針を示す計画であり、「しょうがい ふくし けいかく
しょうがいしゃじりつしえんほう もと きーびす すうちもくひょう ぐたいき じっしほうほう しめ けいかく
障害者自立支援法に基づくサービスの数値目標と具体的な実施方法を示す計画

とされている。第 1 期は平成 18 年～20 年の 3 年間で、第 2 期は平成 21 年～23 年の 3 年間である。

この二つの計画について江戸川区は、昨年 9 月に立ち上げた「江戸川区地域自立支援協議会」において所掌するとしていた。この二つの計画は今後の江戸川区の障害者福祉施策の基礎になると考えていた私は、以前から両計画の早期策定と策定メンバーに障害当事者が参画し、行政職員だけでなく当事者も一緒になって計画を作ることを求めていた。しかし、残念ながらそれは受け入れられないでいたため、せめて第 1 期障害福祉計画の評価及びフォローアップ機能を自立支援協議会に持たせるよう要望していた。そうした経緯のあったなかで、晴れて自立支援協議会の委員に任命された私は、協議会において両計画について積極的な協議がなされ、協議会としての意見がまとめられ、それを行政は尊重し両計画に反映させていくことを期待していたし、協議会と行政の関係はそうあるべきものと思っていた。

しかし、初年度となる平成 20 年度に 3 回行われた協議会を通じて感じたことは、江戸川区が作ったこの協議会には、そもそもそんな機能を持たせてはいないし、期待もされていないということだった。協議会という名前だが、協議というより、各委員が個人的な意見の言い放しで良いらしい。何故なら、協議会要綱に書かれた所掌事項だけを所掌するだけだからという。となると、ただその個人的意見を言う場の一つとして協議会という公の場が設けられただけのようだ。そのため、委員の意見といえどもあくまでそれは個人的意見であり、協議会としての意見ではない。協議会で出た意見を採用するかどうかは行政が判断するということがあった。

確かに協議会要綱の所掌事項には『(3) 障害福祉計画等の進行管理及び評価に関すること。』とある。では、所掌とはどんな意味かと辞書を引くと「所掌＝つかさどること」と出てくる。では「つかさどる」とは？これもなんだか曖昧で、「担当する」「管理する」の両方を包括したような意味のようで、語源から整理していくと「掌握してとりまとめる」と捉えるのが一番しっくり来る気がする。そう考えると、やはり「所掌するだけだから、意見をまとめるようなことはしなくて良い」という方針は、100% 間違っているとまでは言わずとも、非常に消極的姿勢であると言えると思う。言葉の揚げ足取りをしたい訳ではない。結局は行政のやる気の問題ではないだろうか。

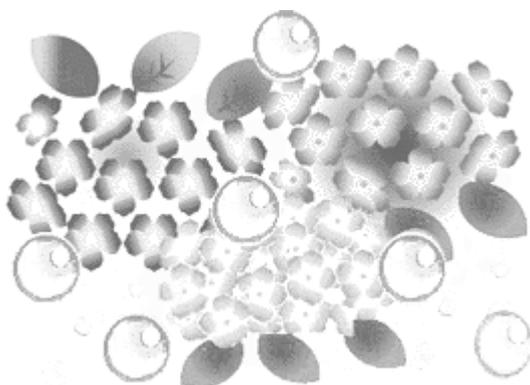
また、協議会の委員には毎回謝礼が出されるが、協議会として意見をまとめることはしなくてよいということは、すなわち、江戸川区の自立支援協議会とは、今回の二つの計画のように、今後の施策に影響を及ぼすような重要な事項が協議会で話されたとしても、協議会としても委員としても、誰も何も責任は負わなくてよいということに等しいように思う。そうであるならば、この謝礼はどんな意味があるのか。

協議会でいくら計画の問題点を指摘しても、「それは個人のご意見であり、協議会としての意見ではない」となかなか聞き入れられない様子を見てみると、むしろ、責任持って何かされたら困るのかもしれないと勘ぐってしまいたくなる。何故なら、以前から私が事ある毎に行政にも協議会でも言ってきたのは、「とにかく、現状の問題点、課題はどんなことなのかをはっきりさせましょう」ということだけなのだ。良い計画を作るには現状分析・把握が先決で、且つ、当事者参画の上で策定することが重要だと思うが、何故それがこれほどまでに疎まれ続けるのか？

このまま、障害者計画も第2期障害福祉計画も完成版が公表されるのだろうか。そして、完成の暁には「自立支援協議会にもご意見を伺いながら策定しました。協議会の委員には障害当事者の方もメンバーに入っておられます。」と言われてしまうのだろうか。

そうであるなら、正に計画的に意味のない計画（無計画）が作られていく。

再度、冒頭に挙げた四つの疑問を問いかけてたい。



だい かい
第14回
しょうがいしゃ せいさくけんきゅう ぜんこくしゅうかい
障害者政策研究全国集会
ほうこく
報告

いけがみ ゆたか
井家上 裕

ねん がつ にち か しょうがいしゃせいさくけんきゅうぜんこくしゅうかい かいさい
2008年12月13日～14日に障害者政策研究全国集会が開催されました。

しょうがいしゃ けんり じょうやく か しゃかい ほうりつ めいん てーま
「障害者権利条約で変えよう社会を！法律を！」というメインテーマで
しょうがいしゃ さべつ きんしほう しゅうてー ま ぜんたいかい じりつしえん けんりようご こうつう
障害者差別禁止法を主要テーマとする全体会や、自立支援、権利擁護、交通・
まちづくり、労働、教育、精神障害、所得保障の7つの分科会で活発な意見交換
おこな
が行われました。

しょうがいしゃけんりじょうやく こくない ひじゅん だんかい はい き こくない
障害者権利条約はいよいよ国内での批准の段階に入ってきています。国内の
ほうせいど みなお こと かたち ひじゅん い み けんりじょうやく
法制度を見直す事もなく、形だけの批准では意味がありません。権利条約の
かんぜんひじゅん めざ けんりじょうやく じょうこう そ かんれんほうせいど みなお しゅうせい
完全批准を目指すなら、権利条約の条項に沿った関連法制度の見直しや修正
おこな ひじゅん ひつよう ため こくない しょうがいしゃさべつ
を行ってから批准する必要があります。その為には国内における障害者差別
きんしほう せいいてい ひつようふか けつ こんかい しゅうかい しょうがいたうじしゃ しゅうたい
禁止法の制定が必要不可欠になります。今回の集会では、障害当事者が主体と
ほうあん けんとう おお かんけいしゃ いけん と い しょうがいしゃさべつ
なって法案を検討し、多くの関係者からの意見を取り入れた「障害者差別
きんしほうしみんあん だい じあん はつびょう しょうがいしゃさべつ きんしほうしみん
禁止法市民案（第5事案）」の発表がありました。この障害者差別禁止法市民
あん ほういん と しょうがいしゃけんりじょうやく しんずいぶぶん ひと ごうりてき
案でポイントとなるのは、障害者権利条約の真髓部分の一つである“合理的
はいりよ けつじょ さべつ かんが かつ おも ごうりてきはいりよ
配慮の欠如は差別にあたる”という考え方だと思えます。“合理的配慮”とは
しょうがい ともな さまざま ふびょうどう ふりえき かいしゅう かいぜん
障害に伴う様々な不平等や不利益について、これらを解消するための改善や
へんこう しゃかい がわ おこな かんが かつ い
変更を社会の側から行わなければならないとする考え方です。言い換えれば、
しょうがい どうにん かぞく もんだい いとてき
障害を当人やその家族だけの問題にしてはいけないということです。意図的な
さべつ ひつよう
差別をしてはいけないというのはもちろんですが、必要なことを「しないこと」
さべつ たと いりぐち だんさ みせ すろーぶせっち おこな
も差別とみなしています。例えば、入口に段差がある店でスロープ設置を怠っ
ばあい ごうりてきはいりよ けつじょ がいとう こと じょうぶん
た場合などは「合理的配慮の欠如」に該当する事があるのです。ただし、条文
かど ふたん ばあい かがい しょうがいしゃもんごんくわ
には、「過度の負担がかかる場合にはその限りではない」といった文言が加えら
れています。この「過度の負担」は合理的配慮を行わない口実になるので、基準
かど ふたん ごうりてきはいりよ おこな こうじつ きじゅん
をつくるのはなかなか 難しいと感じました。しかし、社会の側が気付かずに
みす じんけん かんてん けつじょ きじゅん
見過ごしている「人権」という観点の欠如は、基準というわかりやすいものが
で き かいしゅう しょうがいしゃさべつ きんしほうしみんあん おお
出来れば解消されるかもしれません。「障害者差別禁止法市民案」が多くの
しょうがいたうじしゃ ひつよう しえん う しゅく つく きたい
障害当事者に必要な支援が受けられる仕組みを作れると期待しています。

ねんど じりつせいかつせんたーすてっぶ 2008 年度 自立生活センターSTEP えどがわ主催
しゅざい
Christmas Party
く り す ま す ぱ ー ー て い

まるた きみえ
丸田 君枝

さ へいせい ねん がつ にちとうぶくみんかん
去る平成20年12月19日東部区民館にて
く り す ま す ぱ ー て い ー おこな さんかしゃ
クリスマスパーティーを行いました。参加者は5
5 名、今回もおおぜい ひと にぎ
5名、今回もおお勢のひとで賑わいました。

こんかい ほー る か かいじょう すてーじじょう
今回は、ホールを借りたため、会場やステージ上
の準備、看板作り、音響設備などの準備も入念に
おこな せいねん おおぜい ひと にぎ
行い、例年とはまた違ったテンションの
ぐあい ぱーていー すす ひろ じゅうぶん
具合で、パーティーは進みました。広さも十分に



あり、おおぜい ひかくてき おも
あり、大勢でも比較的ゆったりできたかと思
ます。脇には、この や お好み焼きやおでんなどの屋
『やまちゃん』も構え、だいせいきょう はんたいわき
『やまちゃん』も構え、大盛況でした。反対脇
には、すてーじ つづ とくせつだいすろーぷ つうじょう
には、ステージへ続く特設大スロープ。通常の
すてーじそで くるまいす
ステージ袖からは車椅子で
行けないため、だい かさ
行けないため、台を重ね、
すろーぷ せっち わり
スロープを設置しました。割
じょうで き はなみち
に上出来♪花道のように



た♪

すてーじ すてっぶ こせい は へる ぱー たなべ あつ やわ
ステージでは、STEPの個性派ヘルパー田邊くんのアツく、そして柔らか
く流れるようなギター弾き語り。しんがー そんぐらいたー みずか しょうがい
く流れるようなギター弾き語り。シンガーソングライターとして、自ら障害を
もちながら幅広く『今を生きる』をテーマに活躍
も はばひろ いま い てーま かつやく
も 幅広く『今を生きる』をテーマに活躍
する朝霧裕さん。とても、ぱわふる あたた
する朝霧裕さん。とても、パワフルで暖かい
うたごえ ぱりあふりー せんたい
歌声でした。そして、バリアフリー 戦隊
だんさなクセイバー (改名し
ました。) がサイボーグに
さいぼーぐ
ました。) がサイボーグに
ぱわーあつぷ かつやく
パワーアップして活躍! ?
すてーじ かいじょう ふる つか
ステージと会場をフルに使



い、バリバリあんも暴れ放題！！飛び入り
 に清野さんのアカペラオンステージ！！
 今までに無い大舞台にみんなのびのびと
 披露してくれました。会場の皆さんも
 気分々々♪キラキラピカピカの楽しい
 パーティーになりました。



毎年ながら、新しい
 出会い、発見がたくさんありました。参加し
 てくれる人たち、お手伝いに走り回ってくれ
 る人たち、みんなの気持ちや笑顔が私たちの

活動力につながります。これからも是非お気軽
 にご参加ください。



しよちょう せみ ならい 所長セミナー 2009 in 浜松町 いん はまつちよう



つち やみねかず
土屋峰和

2009年1月26～28日にかけて、東京の浜松町にて所長セミナーが開催された。毎年多くのテーマが取り上げられ、それらのテーマごとに分かれて講義が行われます。当事者向けの講義や健常者スタッフ向けの講義など、実例などを交えながらそれぞれより実践に近い形を取り入れて行われます。やや難しい話はもちろん、ちょっと笑えるケースなんかもあったりして、正直なところウトウトしてしまう時もあるけど、他のCILでも似たようなケースってあるんだなあ…って思ったりもします。

そんな中でも“パワー全開！アジアの障害者運動”というテーマで、パキスタンのCIL代表であるシャフィク・ウル・ラフマンさんのお話が、個人的にはとても印象深く残っています。

現在ではアジアの各国にもCILができつつあり、そのCILを日本のいくつかのCILが数年前から支援をしています。そのきっかけの一つが、ダスキンの社会貢献事業として進めている「広げよう愛の輪運動基金」で、同基金は、障害当事者リーダーの育成を目的に、海外への派遣研修をサポートしていま



す。以前は日本の障害者が、CILの発祥であるアメリカや福祉の進んでいるヨーロッパへ渡り、CILや福祉制度について、現地での声を生で聞き肌で感じ学んできました。

日本の障害者が海外で学んできたように、今度は同基金を活用し

2008 年度 お花見の会報告

お花見したよっ!

はなみ

つちや みねかず
土屋 峰和

今年も恒例のお花見の会が、昨年と同じ
春江の森公園にて 4月4日に開催されまし
た。毎年のことですが、お花見の日程を決
めるのは難しく悩みどころです。今年は
4日と決めた数日後に開花予報が発表さ
れ、なんと東京で20日!?なんて言って
ました。で、実際に開花したのが22日。終
わった…って思いました。開花からだい
たい1週間で満開になると言われている
ので、えええっと、花見は4日だからあと何日…ああ…かなりダメくせえ…



って感じでした。しかし奇跡が起こり開花後に気温
の低い日が続く、この日に合わせたかのように当日
はまさにお花見日和となりました。お天気にも恵ま
れ、良かったあとホッとしました。

今年のゲームはひと工夫し、題して「激辛餃子で
お宝げっちゅっ!」を企画。びみよーに複雑な
ルールですが、説明するとこんな感じです。



まず会場の皆さんの中から2回戦へ進む人を
数人選出します。その数人とは別に、有志という
形で5人を募ります。この5人に餃子を1人1
個ずつ食べてもらいます。その食べてもらった餃子
のうちの1個が激辛餃子です。もちろんどれが激辛
なのかはわかりません。有志には平然を装い食べ
てもらいます。そして先ほどの2回戦に勝ち残った



ひと ゆうし かた だれ げきからぎょうざ た あ
 人に、有志の方の誰が激辛餃子を食べているかを当
 ててもらいます。見事！当てられたら、景品げっち
 ゅっ！残念ながら外れてしまったら、粗品贈呈です。
 ぎやく ゆうし かた かく とお けいひん あ
 逆に有志の方は、隠し通せたら景品げっちゅ。当て
 られてしまったら粗品。これを数セット繰り返しまし
 した。

ゆうし かた なか すうこ
 有志の方の中には数個

げきからぎょうざ た
 の激辛餃子を食べってしまった人もいたりして、その
 ないす りあくしょん かいじょう おおも あが
 ナイスなりアクションに会場は大盛り上り！！

ゆうしきぼう かた たくさん たの
 有志希望の方も沢山いて、みんなで楽しめたのでは
 ないかと思ひます。2回戦へ進む選考には、チョコ入

りおにぎりをみなで作って使い、2回戦には
 たばすこい ぎょうざ つく
 タバスコ入り餃子を作りました。ちょっと入れ過ぎなものもあつ

たようで、辛いよりも痛いと言う声もありました。当たってしま
 ったひと ほんとうにすみませんでした。参加者は総勢で60人を超え

予想を上回るご参加を頂き、本当にありがと
 うございました。初参加の方も何人かいらし
 いただき嬉しい限りです。お料理を持ってきて

頂いた方、朝早くからお手伝い頂いた方をはじめ会場
 お手伝い頂いた方々、本当にお疲れ様でした。この場をお
 借りしお礼を申し上げます。次回も楽しめる企画を考え、
 パア〜っと盛り上げたいと思ひます。





あ こ っ こ う づ き う づ き ー ば ー

STEPっ子 づき づき ー ば ー

つちや やすよ
土屋 裕代



おも かけ せ ば … ! ? なに ば ー ざ ー ば ー は じ
思い返せば…!? 何がバザーを始めるき
っかけだったのだろうか?

すてつぶ まえ ねん がつ ころ
STEPえどがわの前で、2008年9月頃から、
もくらの家の販売を行うようになって、そ
のの様子をみていたら、STEPの中で会話とし
て出てくるようになりました。「もぐらさ
んが販売している横で私たちがバザーや
ってみたら良いのでは」という感じで盛り

あ じっさい いっしょ はんばい ねん がつ
上がり、実際もぐらさんと一緒に販売するようになったのは、2008年10月でし
た。STEPえどがわとしてのバザーの目的は、地域の人の関わりを持つ場とし
て、やっていけたらという思いです。実際はじめてみると、買い物の帰りや散歩
の帰りなどで見て行ってくれる人がいると地域の
に私たちの存在をアピール出来ているのか
な?という感じです。本格的に、STEPえどがわ
の定例なものになっていくと良いなと思ってい
ます。なお、バザー品の募集もしています。

にちようひん ぶんぼうぐ あつ
日用品、文房具などを集めています。

ぜ ひ よろ ねが
是非宜しく願います。



勝矢光信の情報発信コーナー

やくだ じょうほう し
役立つ情報をお知らせします。

無料「読み上げソフト」:

さいきん め つか じょうほう よ あ そふとあるていあ よ あ
最近、目が疲れるので、ほとんどの情報を「読み上げソフトAltair」で読み
上げてもらっている。少し不自然な日本語だが、慣れるととても便利になる。私
が寝ていても、休まずに読み続けてくれる。ぜひ、皆さんも使ってください。
ダウンロード方法は、下記のように。。

やふー ぐーぐる のーまねっと たんご けんさく のーまねっと ぼーむべーじ みぎ
yahooかgoogleで「ノーマネット」という単語で検索。ノーマネット HP の右
にある「Altair」をクリックして、Altair無料ダウンロードに同意して、自分の
コンピューターに取り込む。

がめん しょーと かつとあるていあ する へんしゅう くりっく べーすと よ
画面にショートカットAltairが記される。編集→クリップペーストで、読
でほしい文を貼り付ける。逆検索でトップを表示し、読み上げ→連続読みを
くりっく
クリック。

すると、全文を読んでくれる。とっても楽です。

これは、視覚障害者用のソフトであるが、一般人もおおいに使える。障害者の
ためのバリアフリー機器は、一般人の生活も充実するという、典型的な事例で
ある。

障害者向け、お勤めの宿:

「希望の丘学校の宿」

インターネットで検索してください。すぐに出てきます。

がっこう かいぞう やど きゅうしよく かんぜん ばりあふりー でんどうぎ
学校を改造した宿だが、給食もおいしくて、完全にバリアフリーで、電動ギヤ
ッジベッドも1台ある。岩手にあつて、青森や秋田にも行きやすい高速東北自動
しゃどう あしる いんたーちえんじ ぶん やど でんとうがつきたいけん のうぎょうたいけん づく
車道「安代」ICから3分。宿でも、伝統楽器体験、農業体験、そば作り
などができる。開業3年目。

うわの えん ばりあふりー が しょうがいしゃといれ
上野りんご園では、バリアフリーでりんご狩りもできる。障害者トイレもある。
お勧めは、新幹線で2時間26分、盛岡の駅前レンタカーでリフト付きレンタカー
(2台ある)を借りて、東北のたくさんある温泉と東北の6大祭りを見て回るこ

と。おもしろいですよ！

<http://www.ashiro.net/~kibounooka/>

0195-72-3461

ちえじゅうとうちえじゅうどんたび 済洲島チエジュドンの旅：

たび ドラマだと思ふ。夢グループ28名（障害者17）の仲間に加えてもらった。

はな まんかい ちえじゅうとう み かいもの たの しまじゅう さくら はな はな
花が満開の済洲島を見られ、買物やあかすりを楽しんだ。島中に桜と菜の花が

咲いていた。こんなにたくさん咲いているとは、意外や意外。菜の花と桜が満

開で、ちょうちんが下がり、花祭りの最中であつた。島の人は、実におだやか

で、韓国本土のきつい性格とはちょっと違って、ハワイ的な笑顔満天のお

おらかさとやや太った感じの優しい女性が多かつた。海で死ぬ男が多いので、

昔は一夫多妻だつたと聞き、男たちはうらやましがつていた。

ちてきしょうがいしゃぐる ぶほーむ こうりゅう いんしょうてき み た あそ
知的障害者グループホームとの交流は、印象的であつた。見る食べる遊ぶ（る

るぶ）的な旅に加え、交流と今後の障害者生産品の貿易をめざして、学ぶ・働

くを加えた「るるぶぶく」な旅であつた。

わたしたち ほうもん ちてきしょうがいしゃぐる ぶほーむ じゅんひえさいかついん りはびりせん
私達が訪問した知的障害者グループホーム「ジュンヒエ再活院（リハビリセン

ター）は8歳から64歳までの知的障害者54名が在住し、1階女性2、2階男性

3グループ、計5ユニットの収容施設で、家庭的な生活、自立生活を目指してい

た。生活、余暇、栄養、医療、社会生活、教育、仕事のリハビリを目標に、家庭的

な雰囲気をお大切にしている。2005年11月に開所し、3周年を超えた。若い

先生方が熱心であつた。文化活動の伝統打楽器演奏では、済洲文化祭で1位を

獲得したという。数人の成人はみかん狩りの仕事に出て行くが、正規の就職は

無いという。園内でハーブ栽培、茶の出荷をしている。

どこの施設でも、自力で金を捻出することに一生懸命で、今後、国境を越え

て交流と今後の障害者生産品の貿易ネットワークができれば良いと感じた。

ひとりひとりの障害者は思いやりがあつて、ちょっぴり恥ずかしがりやで、私達と

話したいという表情をしていた。伝統のあずきもち、きなこもちで迎えられ、

障害者住人と一緒に、栄養十分なおいしくて温かい「キムチチゲ」給食を

食べ、障害者の作品など「お土産交換」をして、施設（家？）を後にした。今後

も、交流が続くと良い。

かんこく しょく ちた くに もの りょうり こんかい あわび ころぶた
韓国は食の豊かな国で、あらゆる物を料理にする。今回も、アワビおかゆ、黒豚

焼肉、海鮮なべ、キジしゃぶしゃぶ料理がおいしかった。また、交流の旅を広

げていきたい。

こんかい ろうねん たび とちゅう と いれ き べんぴ さんじゅつぶん
今回も老年になってきて、旅の途中でトイレばかり気になった。便秘で、三十分

もがんばったが、ついにで出なかった。ようしきと いれ ふたり かいじょ ひつよう ゆめぐる
ーぶ しょくいん なかま しょうがいしゃ たす しょうがいしゃどうし たす あ たび おも
ーブ 職員と仲間の障害者に助けられた。障害者同士の助け合いも、旅の思い出
となった。いつも、受けるばかりだが、それも よろこ 喜びで、もっともつと たび
チャンスをつかんで、人生のエネルギーとしていきたい。不可能は、助け合い
と正確な情報と知恵で乗り越えられる。障害者の旅情報をもっと増やしまし
よう。

さんこう ちえじゆりふ とつ うんてんしゆつ れんたかー
参考：済洲リフト付き運転手付きレンタカー。

ろーぶ こてい こんかい でんどうくるまい す だいい りよう だいい かのう ふつう たくしー
ロープで固定。今回は電動車イス2台で利用(4台でも可能)。普通のタクシーと
おな
同じあつかいです。

www.hankookrent.co.kr 064-739-5505

たかおさん 高尾山：

すてっぶ S 君が、たかおさんちようじよう い き じゅうぶん じょうほう けいおうせん
ステップS君が、高尾山頂上まで行ったと聞いた。十分な情報で、京王線「
たかおさんぐち えれべーたーと けーぶるかーと てら うらみち すろーぶ さえし
高尾山口」のエレベーターと、ケーブルカーと、寺の裏道からのスロープさえ知
つていれば、もんだい ちようじよう い かいぼつ めーとる ちようじよう くるまい す
問題なく、頂上に行ける。海拔600mの頂上に車イスで
た ましやうめん きよだい ふじさん み
立つと、真正面に、巨大な富士山が見えるはず。

じょうほう たいせつ つた ちようじよう い おも まちが
情報は大切で、伝えないと、だれも頂上には行けないと思っている。間違っ
た じょうほう け じょうほう しょうがいしゃ つた
た情報を消して、ばらばらな情報をまとめて、障害者に伝えていくのも、
すてっぶ ぱらだいす の役目だと思ふ。1980年代からバリアフリーマップが
さか で さいきん いんたーねつと かんたん にゆうしゆ
盛んに出たが、最近ではインターネットで簡単に入手できるようになった。
かくめいてきへんか さいしよ ひとりひとり じょうほう あつ くるう おお わたし
革命的变化である。最初から1人1人が情報を集めるのは、苦労が多い。私も
これまで、かなりの旅行をしてきた。その情報を出していきたい。
りょこう ぶんかてき こころゆた
旅行がぜいたくではなく、当たり前のこととして、もっと文化的な、心豊かな
せいかつ せいかつ ゆた じょうほうこうかん
生活をしていきたい。生活を豊かにするために、もっともつと情報交換しまし
よう。

じゃんけん：

どりふたーず かとうちゃ さいしよ ぐー じゃんけんぼん はじ
ドリフターズ加藤茶が「最初はグー、ジャンケンポン」を始めてから、じゃん
けんの予測確立が高くなった。「最初はグー」と言うだけで、パーを出す確立は、
きわめて高くなる。腕が伸びると、手も広がるといふ法則があるので、パ
ーは筋肉にも出しやすい。したがって、ちよきで勝つ確立は、非常に高い。
さいしよ ぐー おおごえ い あいて こころ かなしば こつ
「最初はグー」と大声で言うことで、相手の心を金縛りにするのが、コツ。

かあ おも
お母さんの思い：

あなたを^{そだ}育て^お終わるまで
 夢中^{むちゆう}でした
 あなたを^{そだ}育て^お終わって
 就職^{しゆうしよく}した^{とき}時
 鏡^{かがみ}の中^{なか}の私^{わたし}は
 髪^{かみ}が白^{しろ}くなっていました
 結婚^{けっこん}した^{とき}時
 鏡^{かがみ}の中^{なか}の私^{わたし}は
 しわが^{たくさん}たくさんありました
 あなたを^{そだ}育て^お終わった^{とき}とき
 たくさんの
 月日^{つきひ}が^さ去^しったと知^しりました

かさいりんかいこうえん
葛西臨海公園にて：

菜^なの花^{はな}が咲^さいていた
 みんな^{しやしん}写真^とを撮^とっていた
 ルノアール^{るのあーる}が^{えが}描^{えが}きたくなる^{よう}様な
 菜^なの花^{はな}と^{しょうじよ}少女
 菜^なの花^{はな}と^{おばあさん}おばあさん
 菜^なの花^{はな}と^{くるまいす}車イス
 菜^なの花^{はな}と^{かっぶる}カップル
 すべて^なが^{はな}菜^なの花^{はな}に^{ちようわ}調和^{てんわ}して
 観覧車^{かんらんしゃ}まで^{ぼーず}ポーズ^{ぽーず}をとって
 菜^なの花^{はな}、菜^なの花^{はな}、菜^なの花^{はな}
 菜^なの花^{はな}が^{うれし}うれし^{わら}そうに笑^{わら}っていて
 行^いったり^き来^きたり^ししながら
 春^{はる}を^{むか}迎^{むか}えられた^{よろこび}喜^{よろこび}びに
 私^{わたし}も^{わら}笑^{わら}っていた



うんこ
ウンコ:

うんこ はな
ウンコの話は どうして おもしろい
の だろう か?

うんこ うんこ
ウンコを たらすと ウンコ だらけ になる

どうしたら きれいになるのか 迷って
しまう

どめ けいけん
6 度目の 経験 であった

きんきゅう
緊急 であった

しんかんせん ちょうとつきゅう
新幹線 のように 超特急 であった

でんどうくるまい す うえ
電動車 イスの上で

ふんしゅつ うんこ
ただ 噴出 する ウンコ の あたかさを

ただただ 感じる だけ であった

で はら らく
出る たびに 腹が 楽になる

でんどうくるまい す
電動車 イスに すわった まま

ひとたび で
1 度 出たら

おおあば ちょう
もう 大暴れ の 腸 の やりたい ほうだい

しぜん きょうい
自然 の 驚異 に ひざまずく だけ であっ

た

ふんしゅつ ふん
噴出 する フン

あさまやま ふんか
浅間山 の 噴火 の よう であった

また あいだ ふ
股の 間に 吹き の ぼって

また あた
股が 温かくなる

きのう すとーぶ
昨日 まで ストーブ に かじり ついてい

はる さいしょ がいしゅつ からだ てきおう
て 春 の 最初 の 外出 に 体 が 適応 でき

なかつた

からだ はるかぜ さむ
体 には 春風 が 寒すぎた

ちょう からだ おかん はし
腸 が ちじんで 体 に 悪寒 が 走った

げり
下痢 になった

はるさき れいねんどお けいけん
春先 の 例年 通り の 経験 であった

はるさき こうれいぎょうじ
春先 の 慣例 行事 であった

つき かい
月 2 回 までの

きんきゅう へる ぱーせいど りよう
緊急 ヘルパー 制度 を 利用 して

けーたい たす よ
ケータイ で 助け を 呼んだ

しず たいよう なが
沈みゆく 太陽 を 眺め ながら

すく どうちやく ま つづ
救い の 到着 を 待ち 続けた

たいよう
太陽 が まぶ しかった

いつ来るか いつ来るか

あいだ あさまやま ふんか つづ
そんな 間 にも 浅間山 は 噴火 し 続け

また あいだ あた
股の 間に 温かな もの が あふれて き

た

そと はる あた
外 は すっかり 春 で 暖かい の に

わ からだ ひ き
我が 体 は 冷え 切 っていた

ぶんご ついに 救い の 主 が 到着 した

じてんしゃ きゅうこう えいち へる ぱー すがた
自転車 で 急行 した H ヘルパー の 姿

が

め はい
目 に 入 った

にちよう やす な へる ぱー
日曜 でも 休みの 無い ヘルパー

かんしゃかんげきあめ
感謝 感激 雨 あられ

いっこく はや
一刻 も 早く きれい になり たい

それ だけ であ った

うんこ み
ウンコ は だれ が 見ても やっぱり

ばっちい

へる ぱー
ヘルパー さん は いや がら ない で

きれい に して くれた

しんぶんし ゆか し くるまい す
新聞紙 を 床 に 敷き 車 イス から

じょう さんだっこ で そおと からだ お
お嬢 さん だっこ で そおと 体 を 下

ろ して

しんぶんし うえ ね
新聞紙 の 上 に 寝 かせ

あかちゃん の オシメ を 取り 替 える よ

うんこ しゅうい つ
うに ウンコ が 周囲 に 着 かない よう に

そととそと

ずぼん したぎ
ズボン と 下着 を はが して くれた

うんこ とくべつ かんげき
ウンコは特別な感激がある
あたたかみ はは たいおん に
あの温かみは母の体温に似た
やさしさを おも だ
やさしさを思い出す
どんなに さむ
どんなに寒くても
うんこ で
ウンコが出ただけで
からだ しゆうい あたた
体の周囲が温かくなり
たいない じょうか
体内が浄化され
きよ せかい と たち かん
清らかな世界に飛び立つ感じになる

これから
し 死ぬまで うんこ くる
死ぬまでウンコに苦しめられ
こんなに くる
こんなに苦しめられるのだったら
はや
早くに
し 死んだほうが良いと思ひながら
おも
いつも 同じ 悩みをかか
いつも同じ悩みを抱えていて
な
慣れてくるとまたかよと思ひ
せいろがん たよ の こ
正露丸に頼って乗り越えていく
それしかない
かんが
こんな考えのまま
しこう はってん
思考は発展しなくて

さい ころ せいろがん たよ
20歳の頃に正露丸に頼ってから
そのまま じかん だけ す
そのまま時間だけが過ぎてきた
し ちやくじつ
死は着実にやってくる

うんこ うんこ ひび
ウンコウンコの日々になってきた

うんこ ば
ウンコお化けは
きょう わたし おそ
今日もまた私に襲いかかろうと
こしたんたん
虎視眈々

し
死ぬまで
いっしょう
一生こうして
うま っ あ
うまく付き合っていきたい

うんこ
ウンコは
いま よ とも
今や良き友である

うんこ もんだい
ウンコ問題を
しゃかい もんだい
社会の問題に
うんこ
ウンコを
きょうつう わだい
共通の話題に！



りようしゃ まる おも ところ
利用者MARUちゃんのちょっと思うところ

「つい、うっかり」…そのままにいませんか？

「うっかりミス」って、誰でもしますよね。「うっかり」だもんね。
何でも完璧に物事をこなせる人なんていない。

そりゃあ、そうですね。だからこそ人間らしい。

でも、その「うっかり」…そのままにして欲しくないなあって思います。

「うっかり」によって起こりえる事故や怪我、それも大きいですが、そこま
じゃなくても例えば、ブレーキをかける、就寝や起床時の手順、着替えの手
順、首や手首を支える、手や足を下ろすetc…つまり、日常のパターンの動作
の「うっかり」が利用者として一番しんどく感じます。毎回同じようなことを口
に出して相手に注意すること、これほど労力を使うことはありません。また、
それが続くことで自分を情けなく感じてしまうことさえあります。

あと、日常のパターンや流れを覚えてもらうことで、介助を受けながら考
え事もできるし、落ち込んでいる時は物思いに耽れるし、嬉しい時は鼻歌も歌
えます。

24時間介助が必要な人ほど、一人っきりで物思いに耽る時間はそうそう確
保しにくいものです。常に人がいないと、かゆい所もかけないのだから。ある
程度の指示を出し、あとは考え事をしたりするのですが、途中で何か他に話さ
なければいけないことが増えると「あれ？どこまで考えてたっけ？」と振り出
しに戻ってしまうことが多々あります。

でも、人って誰でも考え事や落ち込める時間、必要ですよ？誰にも邪魔さ
れず、鼻歌を最後まで歌いきる時間、幸せですよ？

ひとつひとつは小さな「うっかり」でも、それが積み重なると巨大な「うっ
かり」に変身します。そしてそれが続くと、正直、もう「うっかり」の域を超
えてると思うんですよ。きっと流れやその動作の意味を、そしてその相手を
「理解していない」ということだと思えます。

「^{しかた}うっかりだから仕方がない」で終わるのではなく、「^{かん}うっかり」により感じる相手の^{あいて きも}気持ちや、^{あ まえ かんじょう も}当たり前^もの感情を持ち、^{せいかつ おく}どう生活を送れるか？^{い こと}と言う事…
「^{かんが}考えながら^{む あ}向き合う」^{こと ひと ひ}事で人は日々^{ひびせいちょう}成長できると^{おも}思います。^{かいじょ な}介助は慣れたら^{あいて きも}できるけど、相手の^{おな}気持ちはいつも同じではありません。

「^{ひと む あ}その人と向き合う」という意味では、^{い み}利用者も^{りようしゃ こま}困ることや^{ちゅうい}注意したいこと、^{とき おこ}時には怒ること、^{はな あ}話し合いたいことは^{つた ゆうき も つつ}伝える^{たいせつ}勇気を持ち続けることが大切です。
それが^{えんぱわめんと}エンパワメントにつながり、^{じぶん きも}自分の^{らく}気持ちを^{むり}楽にし、^{い かつ}無理をしない^{かた}生き方ができていけると^{おも}思います。

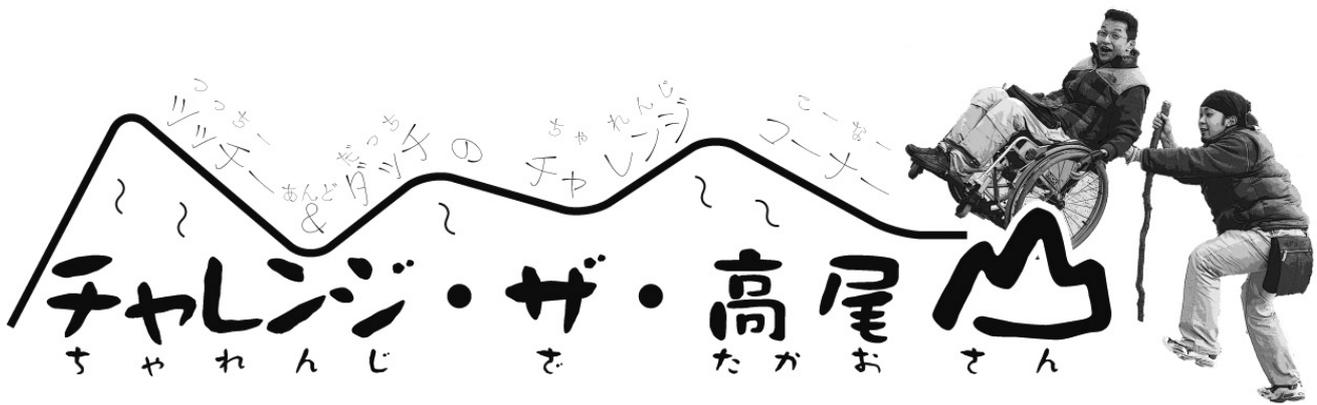




自立生活への道のいⅡ

つちや やすよ
土屋 裕代

なんげん しょうかいがい くるまい す せいかつ かんきょう じゅうたく
何軒も 紹介されるが、車椅子で生活していける環境の住宅はなかなかあり
ませんでした。けいやく までいくかなーという物件があったとしても、すうじつ ごでんわ
あり大家さんが 障害の方に貸すのは・・・という感じの返事が返ってきました。
いま ぶっけん じゅうたくかいしゅう ねが ぎょうしゃ あたま かか
今までの物件も住宅改修をお願いする業者さんは頭を抱えていました。な
ぜかと言うと しょうこうき などをつけなければいけない部分が多いのにもかかわらず、
しょうこうき はい はば
昇降機が入る幅ではなかったからです。
あたま わ であっていても あせ わたし いっぽ たいせつ わ ペー す
頭で分かっている焦ってしまう私。一歩が大切だと分かっているペース
が遅いと思ってしまう... じぶんを せ めてしまいました。とまど たたか いは じ
自分の成長につながるのかな?? 疑問に思っている わたし たっせい
感が、私 の家探しの力になっていました。その後感じた気持ちは新鮮でし
た!! 今まで言われてきた 答えが 頭の中 あり、やりとりを続けるうちに、不
どうさんまわ 動産周りがいたについて 来た と感じて 嬉しくなりました。
しょうかい なか おどろ ぶ けん どうじつ み い まえ いえ あが まえ
紹介された中で 驚きの物件がありました。当日見に行く前は家に上がる前に
ちよっとした スロープ がありますと聞いて「おっ!! やった~!!」これは期待
できると思っていました。ところが 行って みて びっくり! ?
わたし め する ー ぶ さか ち か ちゅうしゃじょうつ あんどじてんしゃ お
私の目にはスロープではなく坂にみえました。地下駐車場付き & 自転車置き
場であるため 急な坂 になっていました!! 傾斜が 30度 ぐらいで、毎日の生活に
ししょう で くるので 間取りを確認しなくても 良いかなと思えました。実際上っ
てみると!! 電動で 介助者がいても 大変でした!! 私 は上に 辿り着くまで
かいじょしゃ いき 介助者が息をきらしているのを感じて、「この人が無理だったら他の介助者なん
むり だと思えました。でも 玄関を開けて みると 悔しさが ました
た。玄関に 段差がなく 室内も 段差が 少ない物件でした。「でもこれから 先長く 住
む家だから、室内が良くてもこの物件は諦めよう」と思いました。



つちや みねかず
土屋 峰和

ぜんごう はじ ちゃれんじこーなー たと ところ くるまいす
前号から始まったチャレンジコーナー。例えばこういう所って車椅子ではど
うなんだろうか???という素朴な疑問に果敢にチャレンジし解決しちやおう
というコーナーです。

こんかい ちゃれんじ い ちゃれんじ な
今回はまさにチャレンジと言うにふさわしいチャレンジをしてきました。名
づけて、チャレンジ・ザ・高尾山!

たかおさん えき ちか けーぶる かー いけ き
高尾山で、駅は近いしケーブルカーもあるしけっこうイケそうな気がするん
だけど、実際のところ車椅子ではどうなのよ!?という疑問から始まりました。

みな たかおさん い じつ い こんかい どめ
皆さんは高尾山へは行かれたことはありますか。実を言うと今回は2度目の

ちようせん どめ たかおさん しっぱい お ねん まえ
挑戦で、1度目の高尾山は失敗に終わっているのです。それは2年ほど前に、
なに かんが はつひ で はつもうで い おも がんたん ごぜん じ
何を考えたのか初日の出&初詣に行こう!と思い、元旦の午前3時くらいに

で くるまいす なん い い びみよー じぜん
出かけたのです。「車椅子でも何とか行けるかもよ」なんて言うビミョーな事前
じようほう じき ひと たくさん なん
情報をもとに、この時期なら人も沢山いるだろうし何とかなるんじゃないか

か!?という浅はかな考えで行ってしまったのです。がっ!しかし途中までは
い さんちよう い こと かつひ で あんどはつもうで まい
行けたものの山頂までは行く事ができず、しかも初日の出&初詣のお参りも

できずに泣く泣く帰ってきたのです。情報不足なうえ、時間的にもあたりは
ま くら ひと あか
真っ暗。人のいるところは明るいものの

ほんおく はい ほん と なに み
1本奥へ入るとホントに何も見えない。

きけん とも あきら
危険も伴うため諦めざるをえませんでした。あの寒い中、行ったのに…。まあ

じぶん わる
自分が悪いんだけどね。

こんかい りべんじ おも
今回はそのリベンジの思いのほかに、

エレベータができた事とミシュランで三

つ星を獲得した事でタイミング的にもよ



く、今度こそ！と気合満々で行って来ました。
高尾山へは、京王線高尾山口駅で下車し徒歩数分で
ケーブルカー乗り場まで行けます。この間に名物のお
蕎麦屋さんがいっぱい！あります。甘いものを食べなが
らちょっと一休みので



きるお茶屋さんもありました(ここだけでは
なく山頂までの間に沢山ある)。ここへ来た
らまずは蕎麦を食べたいと思っていたので、
適当に入ってみました。そこは栄茶屋本店と
言うお店で、店先ではご主人？が蕎麦を打っ
ているところがガラス張りになっていて見え
ます。入り口のところは、
飛び石っぽくなっていて

キヤスターがはまってしまいそうでやや入りにくかったで
すが、店内は広くテーブルも私の車椅子では斜め付けなが
ら膝がある程度奥まで入り、使いやすいタイプでした。目測
ですが、テーブル下65cmくらいだと思います。店員さ
んもいい感じで、キャンペーン中のチラシをくれて、会計の
時にコレを出せば割引になるよと教えてくれました(普通



か?)。味は私的には、うまい！
と言うほどではなかったように感じました。でもまず
いわけではありません。う～ん、普通かな。ほかのお
店もちらっと見た感じでは、車椅子で入れそうなお店
は意外と多いように思いました。

そして第一関門のケーブルカー。ふもとの駅、
清滝駅の乗り場までは問題なくフラット。でも
ケーブルカーへ乗り込む時にちょっとコツがいるかも知れません。斜面に止ま

っているため車両自体が斜めになっています。それ
に合わせてホームも斜めになっています。でも乗り
込む車両のデッキ部分は水平なためホームとの
角度の違いから、やや乗り込みにくい角度になって
います。でも何とかイケる感じですよ。私は





しゅどうくるまいす おお もんだい
手動車椅子ですが大きな問題はなく、
でんどうくるまいす すこ こつ ひつよう
電動車椅子でも少しコツは必要かもしれま
せんが、何とかなんとおもいます(実際に行っ
た人もいます)。

でつきぶぶん せま けしき み
デッキ部分は狭いですが、景色も観え
けいしゃぐあい たいかん
傾斜具合もかなり体感できます。ケー
ぶる かー さいきゆうこうばいかくど こくないいち
ブルカーでは最急勾配角度が国内一の 31
ど しゃないあなうんす じっさい み おも
度と車内アナウンスもしていました。実際に見ると思ったより



きゆうかくど
も急角度で、おお～！って思わず言ってしまうくらいです。

きゆうこうばい たいかん すうぶん うえがわ えき
その急勾配を体感しつつ数分で上側の駅、
たかおさんえき つ がわ えき きよたきえき
高尾山駅へ着きます。こちら側の駅は清滝駅
とは違い、車両とホームが水平になるよう
ちが しゃりょう ほーむ すいへい
につくられていて、乗り降りには問題ありませ
ん(多少の隙間・段差はあります)。しかも！
たしょう すきま だんさ
そこにはエレベーターが！！前回私が来た
えれべーた ぜんかいわたし き
ときにはエレベ
ーたは無く
かいだん がんば
階段をガンバ



のぼ
って上ったのですが、20年3月にエレベーターが
ねん がつ えれべーた
うんようかいし えれべーた
運用開始したということです。このエレベーターを出
しよくじところ みやげや
てすぐに、お食事処やお土産屋さん、そして景色の
よ みはらしだい
良い見晴台があります。さらにもう少し行った所
すこ い ところ
にも、お茶屋さん & 見晴台があります。このエレベ
ちやや あんどみはらしだい
ーた

ーた
一タができた事で高尾山がかなり近くなったと思います。

ひかくてきたんじかん い
ここまでは比較的短時間で行くことがで
きます。しかしここから先は気合しだいとい
さき きあい
う感じです。ここから薬王院までは舗装され
かん やくおういん ほそう
た歩道で段差などはありませんが、距離的に
ほどろ だんさ きよりてき
はかなりあり急な坂もあります。途中には
きゆう さか とちゆう
たこすぎ じゆれい ねん すぎ すうほんなら
タコ杉や樹齢1000年ほどの杉が数本並ぶ
すぎなみき
杉並木があつたりします。





そして薬王院からは、階段か！？と思いきや
休憩所の奥に山頂へのルートがあります。でもこの休憩所奥の歩道だけ車椅子一台分強の幅しかなく、しかも今回行った時には崩れている所があり(写真参照！)、ちょっと…と言うよりかなり危険な感じでした。マジで

危ないです。補修されていけばいいのですが…。もしも行かれる方は確認した方がいいかも知れません。今回はこの歩道を通りましたが、もしかするとこの狭い歩道ではなく、広い道を普通に通れるかも…です(建物の敷地内のため、常に通れるかは未確認です)。



この歩道を通ると、その後は砂利道になり山頂を目指し登ります。途中までは車の通れる幅です。ガードレールは無くそれなりにポコポコですが車椅子でも何とか行ける感じですが。看板には15分とあったので距離にすると1キロくらいはあるのではないかと思います。舗装されていない道

でこの距離だと、けっこう長く感じますね。ホントに山道で大スギなどの草木が生い茂り、地方出身の私としてはちょっと懐かしく思っていました。

ここを抜けると、ついに！やったあ～！！標高599mの山頂へ到着です。二回目にして登頂成功！！山頂は思ったよりも広く、ビジター



センターやお食事 & 売店、見晴し台があり、目の前は素晴らしい景色が！広がっているはず…なのですが、この日はあいにくの曇り。晴れていれば富士山もあの辺に見えるのかな？って感じでした。晴れていれば富士山方面のほかにも横浜、新宿方面の景色も観えるみたい。この日はホントに残念でした。山頂は舗装



ではありませんが、踏み固められた土のような感じ
で、車椅子でも動き回れます。ベンチや
テーブルもあり景色をゆっくり楽しむことができ
ます。

駅が近く、ふもとから山頂までほぼ段差無く
車椅子でも行ける山って、あまり無いと思います。

ここには書ききれない見どころスポットも沢山あります。ミシュランで三つ星
という話題性もさることながら、日本百景にも選ばれているし意外と楽しめち
やうかも知れません。

でも、注意することもあります。私は手動
車椅子ですが、ヘルパーさん1人と行きました。
車椅子で行けるとは言っても、そこはやはり“山
”です。当たり前ですがほぼすべてが上りです。
手動車椅子の場合、介助的にはかなりハードです。
行かれる方は余裕をもって行かれる事をお勧め
します。



もう一つ。トイレの問題もあります。もちろん、ふもとから山頂までには

何ヶ所かはあります。高尾山口駅とここを出てすぐ
のところに車椅子トイレはあるのですが、その他は
未確認です(ホントにすみません)。できれば早いう
ちに済ませておいた方がいいと思います。上に行く
ほどメチャ混みになると思うので。しかも必要にな
った時に近くにあるとは限りません。お気を付けて。
今回のヘルパーさんは、私が前回チャレンジし
た時と同じヘルパーさんに行ってもらいました。2



回目という事もあり、ある程度予測できたためそれ
なりに楽しむ事ができましたが、キツイ事には変わ
りはありません。この場を借りてお礼を言いたいと
思います。タッチ！ホントお疲れ！！

都内でありながら豊かな自然が保たれ、多くの
動植物が生息しているそうです。普段とはまた違っ
た空気と景色を、味わってみませんか！？



た か お さん
高 尾 山

つだ ひろし
津田 浩史

たかおさん てがる はいきんぐだ おも ざこ やま
高尾山！手軽なハイキングだと思われる雑魚い山。
ねんまえおれ ひらへる ばー おな みね けいそん たかおさん すきっぶ
2年前俺ら平ヘルパーと同じくの峰さん頸損が高尾山ごときスキップしてや
る！とナメテ挑んだあの若かれし頃。俺らは無残にも高尾山に足元をすくわれ
た、年明けの日の出を見るついでに高尾山制覇！その気でいた俺らに高尾山は
ちようじよう め まえ とらっぶ は ひ あ まえ くら なかこんくり
頂上を目の前にしトラップを張っていた、、、日が上がる前、暗い中コンクリ
ート路面を進み、神社と茶屋がある、ほぼ8合目と言っていいところから奴！
たかおさん じゃりみち とらっぶ しかけ
高尾山は！砂利道になるというトラップを仕掛けていた！！



(↑ じゃりみち とらっぶ くらやみ めーとる み ざこ
(↑ 砂利道トラップ！暗闇だと2、3メートルしか見えずかなり怖い)

そして夜明け前のこの暗闇！正に闇討ち！

峰さんのタイヤと俺の足を封じる最強のトラップ、、、これに俺らは挫折した。
この気持ちを例えるなら、普通に写真撮るときにでさえ一発芸やれという・・・
〇〇や氏の無茶ぶり！っていう気分だった。

それからもう2年経った頃あの屈辱を晴らすべく、会報のネタを作るべく、また俺らは立ち上がった！

リベンジ！

俺も、峰さんも迷いは消えただ一つ、高尾山制覇のみ。

そして当日。俺がまだ体力温存の熟睡していた時いきなり峰さんからの気合の電話が来た。「待ち合わせ時間より早く来て、なんかさ、夕方から雨らしいから早く行って早く帰ろう」

正に峰さんは「速効制覇」という自信に満ち溢れていた。

そして寝ぼけ眼で支度を急いで、待ち合わせ場で合流した時、峰さんは優しく俺に「顔、青いけど大丈夫？」と言う、いわば「青白顔で高尾山舐めんよ」気合いの確認！俺はもちろん「ふおうけいです（OKです!）」と気合の期待に精一杯答え峰さんのさり気無い「あっそ」に殺意的なヤル気を燃やした！

お互いの意思疎通はグダグダに通った！

移動の電車の中で峰さんは俺の放置プレイ（ヘルパー爆睡）に耐えながら俺も電車の座席では隅ではなく真ん中に座ることになり、両隣に座る人にもたれかかれず寝ながら到着まで2時間弱耐えた。

そして現地に到着した時、うす曇りの肌ざぶい、まるで〇〇や氏が下ネタで滑った時と似ている空気をどっぷりと漂わせている様に感じた。これは普通につらい、というか色々な意味で温まりたい。そんな中、救いだっただのは峰さん（〇〇や氏当人）がこの空気に慣れている様に思えたことだ。もし峰さんがマジにこの空気に慣れているとすれば、毎日がきっとそう（滑ってばっか）なんだろうと心強さを感じた。

そんな、支えがありながらもまずは、ケーブルカーで高尾山を半ばを制覇した。

そして、ココからは緩やかなコンクリート路面が蛇行しながら続く。

いっけん い け らくしやう おも ちゆうい
一見するとイケるじゃん、楽勝?! と思えてしまうのだが、注意しなければ
ならないのが、

くるまいす みね お い たんじゆん
車椅子 (+峰) を押して行かなければいけない、という単純なことだ。

な ぜ お ちゆうい
何故、押すということに注意をするのかというと、

くるまいす みね おも お りゆっくさっく せ お じやうたい
車椅子 (+峰) の重さを押すのとリュックサックのように背負うのとでは状態
が違うのだ。

たと
例えば!

くるまいす みね おも せお ばあい りやうて じゆう しせい いくぶん ふだん
車椅子 (+峰) の重さを背負う場合、両手が自由になり姿勢も幾分かは普段に
ある ちか ため じゆう おも ぶんさん
歩くときに近い、その為、自由に重さを分散させることができる。

つまり姿勢を変えたり背負い直したり、何かにつかまったり (手すり、棒) 等、
することができる。

そして!

くるまいす みね おも お ばあい
車椅子 (+峰) の重さを押す場合、



(↑こんな感じの姿勢のままです^^;)

じゆう な りやうて いっつい しせい
自由は無い、両手で一定の姿勢の
まま

(たしょう しせい か
の、両手で押すことには変わりはない。) 押すのみ。

ぐりっぶ にぎ て いた
つまり、グリップを握る手が痛く
ても外せない、腰が痛くなくても
姿勢はほぼ変えられない

まえ うし だ よけいつら
足が張って何かにつかまりながら
押すことはもちろんできない。

たかおさん くるまいす お げんだいふくし おな せんたくし きよくたん すく
高尾山で、車椅子を押すというのは現代福祉と同じく選択肢が極端に少ないの
だ。そのため身体の負担も大きいのだ！（書いてみたけど少し恥ずかしい）

ゆる のぼ おも なめ てちょうし あと やき まわ
んで、緩やかな上りだと思いつつながらナメテ調子こくと後でヤキが回る。まずは、
あの断念したトラップ地点までは地味～にお爺ちゃんお婆ちゃんに追い越され
ながら上って行く。ただ、気をつけていても2年ブランクはデカかった。体力
は確実に落ちていた。息が上がる、ペースも落ちていく、ヤバイ！高尾山制覇が
と遠のく……。そんな時、ゼイゼイ息をあげている俺を峰さんは笑って喜んで
いた。

「ゼイゼイ言ってるよ！わははは、大丈夫かあ～」

俺は

「はあはあ。大丈夫、、、っ、すよ！」

と答えながらも、峰さんの本性を知ることができた。この人「裏S」だと。
ただ高尾以外にも微妙な障害があったことが、少し精神的に堪えた。

そんなことを繰り返し噛みしめながらついに断念したトラップ地点に着いた！

ここからはトラウマともいえる場だけに、この先の情報は入念に仕入れこん
でいたのだ！峰さんと俺は高尾山制覇の先駆者！「か〇や」さんに教えてもら
った高尾山の真実！いわば見せかけを壊す実態を！高尾山のトラップ地点から
頂上までの距離はたった50m ぐらいしかないのだ！「すでにお前は
砂利道という去勢張っているだけにすぎない……。見切ったなり！高尾山！」
そう、この時は制覇を身近に実感し、何の恐れも無かった。

本当に、、、

ただ、人生というのは過酷で真実というのは無力な己を嫌というぐらい知らし
めさせる。

砂利道を進めど一向に変化は無く次第に赤土の登山道へと変わって行く。

もう50m 以上は歩いているようだ、

なのに頂上は一向に見える気配はなく赤土の道が険しく続く。



(↑これ写真だけでも相当って感じですよね^^;)

「「か〇や」さん！本当に50 m なのですか!？」と疑ってしまいそうだった。

だけど、「か〇や」さんと言えば行動派の運動家だ、
障害者が地域で暮らすため凝り固まった社会切り開いてきた
数々の武勇伝が有る人だ。

だからこそ、そんなことは無いはず、きっと俺の体力が落ちているから、
きっと《そう思って（疑って）しまうのだ。》

こんな自分に悔み始めた頃、標識が見えてきた。

峰さんと俺は「丁度いいここで一休みするか」と、標識の側で腰を下ろした。

峰さんが「いや～結構ながいね～」と話している、

俺は「か〇や」さんの言葉を信じて「そう感じてるだけっすよ」と答えた。

んが!?

かな じじつ し
悲しき事実をここで知った。

みね ひょうしき ちょうじょう めーとる か
峰さんが「あれ!? 標識に 頂上 まであと 700 m って書いてあるよ!」

あわ ひょうしき み たし めーとる
慌てて 標識を見ると、、、確かに、、、 700 m だった。。。

おも うたが
《そう思って (疑って) しまうのだ》っていうのは

ほんとう おも うたが とうぜん
本当にそう思って (疑って) 当然じゃんんんん!!!!

とき おれ たかおさんせいはい せいはい あと さいじゅうようかだい
その時の俺は高尾山制覇よりも制覇した後のことが最重要課題となった。

ふた た あ のぼ つづ たか おさん せいはい
そして再び立ち上がり、ひたすら登り続け、高尾山を制覇した、、、

くなん つぎ やつ せいはい だとう あら たーげつと
この苦難も次の奴「か〇や」を制覇する (打倒) 新たなターゲットのために、、、
と。

そして

ちようじょう せいはい たつせいかん うす とき てん き か
頂上を制覇した。達成感は薄いまま、それでこの時の天気も変わることなく、

まんま くも おれ きも かん
まんま曇りだった! 俺の気持ちそのものといった感じだ。



へこ かん しゃしんの な
(↑凹んだ感じの写真乗せたかったのですが、こんなのしか無かったの
で、、、、。)

ことば たと
言葉に例えるなら

「か〇や〜! おぼえてるよ〜〜〜う!」

で、これ、ちょうじょう さけ は かいほう すこ むねんは
で、これ、頂上で叫ぶのが恥ずかしかったのでここで (会報にて) 少し無念晴
らさせていただきました。

き き かんり 危機管理にマいて



げんこう がつまつ か
*この原稿は2月末に書きました

いちかわ ひろみ
市川 寛美

ちかごろ おおじしん だいこうずい う いる す かんせん さまざま さいがい てーま えいが
近頃、「大地震」「大洪水」「ウイルス感染」など、様々な災害をテーマにした映画
や特集、イベントなどを目にするようになりました。「もし今、そんなこと
が起こったら・・・」と考えると不安ばかりが頭をよぎり、「考えたくない・・・」
とおもっていた自分、でも、災害が起きることを止める事が不可能ならば、災害の
被害を最小限に抑える事(=減災)を考えておく事が重要だと思い、9月に2
日間に渡って行なわれた介護派遣事業所向けの災害時研修を受講してきました。



とちよう かい かい ふ ぬ ぼうさい
まずは都庁8階(~9階までの吹き抜け)にある防災
センター「災害対策本部室」で、災害時における
とうきょうと きのう がくしゅう さいがいたいさくほんぶしつ
東京都としての機能を学習。「災害対策本部室」と
は、はんえんじょう なんじゅう つくえ なら しょうめん だい
は、半円状に何重にも机が並びその正面に大
すくりーん ある、TVとかでは「ちょっと見たこと
ある!」という部屋。なんか凄い所に来ちゃっ
た・・・という感じでしたが、「いざ」という時の為
とうきょうと かんが じぜんじゅんび こと じぶん め
に東京都としてはいろいろ考え事前準備をしているという事が自分の目で
かくにん できてちょっと安心。

かいじょう うつ く とく かくきかん れんけい しんじゅくく れい
それから会場を移し、区としての取り組みや各機関との連携を新宿区を例に
まな かも にいがた ちゅうえつおきじしん ひさいち じぎょうしょ じぎょうしょ しえん
学び、そして2日目は新潟の中越沖地震の被災地の事業所と、その事業所を支援
はい きんりんじぎょうしょ だいひょうしゃ とうじ なまなま かた
に入った近隣事業所の代表者がその当時を生々しく語っていただきました。
そして最後に、「では、自分たちはどうする? 今、何が出来る?」という事
さいがい いめーじ なに じゅんび かんが こと けんしゅう おわ
で災害をイメージして何を準備しなければならないか考える事で研修は終り
ました。

かえ ぼうだい しりょう まえ なに て なに
帰ってきて膨大な資料を前に何から手をつけようか・・・と、まだ何もできて

と言います。

さらに、新型インフルエンザは「サイトカインストーム」(ウィルスに対してサイトカイン(たんぱく質)を分泌させて抵抗するという反応が過剰になり、自身の組織を損傷させて多臓器不全に陥る)を起こす事があり、そのため抵抗力の強い若い世代(10~30代)の致死率が高くなると考えられています。日本政府は過去のパンデミック(1918年スペイン風邪 2,000~5,000万人、1957年アジア風邪 100~400万人、1968年香港風邪 100~400万人 死亡)を基に、人口の1/4が感染、入院患者は53~200万人、死者は最大64万人にも及ぶと推定しています。

そして全世界を含め新型インフルエンザの発生状況を「フェーズ」というレベル分けをしています。現在「フェーズ3」(フェーズの詳細は表を参照)

いつ発生の報道が出てもおかしくないというところにまで来ています。

一番発生が起る可能性の高い地域は、東南アジア・中国あたりと言われています。最短その3日後には日本にも感染が広がると言われています。

インフルエンザは感染すると通常3日程度の潜伏期(症状のない状態)があり、4~6日目が症状期となりますが、潜伏期でも他へ感染させてしまう恐れがあります。ですからアジアで感染者が出たと報道があったら、もうその時には日本に感染が広がっている恐れが大いにあるのです。

そして日本でも、感染者が出たという報道があったら、その人の周囲では既に感染者が出ている恐れがあります。ですから、ひとたび世界のどこかで感染が始まった(フェーズ4a)という情報を得たら、極力他人との接触を避け、予防策を講じる必要があります。

感染の拡大を防ぐためにまず交通機関や流通を制限することが予測されます。

また、企業は業務縮小を行なって最低限必要な業務だけにして従業員の自宅待機や自宅業務に変更をするなどといった事を講じる出てきます。

(当然従業員が感染してしまえば必要最低限の業務すらも遂行できなくなってくる企業も出てくるでしょう)感染者が出たら・・・ではもう遅いのです。そ

うなる前に食料品や日用品の備蓄をしておく必要があります。最低2週間分は用意しておくほうが良いと言われています。万が一の外出時に備えてマスク



などの準備も必要です。
 マスクについても、より防御力の強いものを正しい装着方法で使用する事が大切です。マスクの隙間から菌が出入りできてしまうようでは効果は半減(それ以下)です。一般的に市販されている「不織布製マスク」が推奨されていますが、より安全な基準としてアメリカ国立労働安全衛生研究所の規格 N95 という 95% の微粒子(0.3マイクロメートル)捕獲集率の使い捨て防塵用高性能マスクや、日本の厚生労働省 マスク用規格 DS2 という 0.06~0.1マイクロメートルの塩化ナトリウム微粒子を 95%以上捕集できるものなども今、市販に出回っていますので万が一に備えて用意しておくのも良いかと思われま
 す。
 災害時、一番怖いのはパニックになる事。そう、未知から来る不安やデマなどの情報による混乱。
 正しい情報をしっかり得て、万が一に備えて事前に準備しておく事、災害が起こらないようにすることはできないけれど、被害を最小限に食い止めるために今から出来る事を少しずつ考えておきましょう！

だぶりゆえいちおー ばん で み つ く ふ え - ず
< W H O パンデミックフェーズ >

ふえーず フェーズ1	ひと かんせん か の う せ い ヒトに感染する可能性のある いん ふ る えん ざ う い る す どうぶつ けんしゆつ インフルエンザウイルスが動物で検出 ひと かんせん ヒトへの感染はない	はっせいまえ 発生前
ふえーず フェーズ2	ひと かんせん りすく たか う い る す あがた ヒトに感染するリスクのより高いウイルス(亜型)が どうぶつ けんしゆつ 動物で検出	はっせいまえ 発生前
ふえーず フェーズ3	どうぶつ とり ひ と かんせん 動物(鳥)→ヒト感染がある。 げんそく ひ と ひ と な (原則 ヒト→ヒトは無い)	はっせいまえ 発生前

げん ざい
現 在

ふえーず フェーズ4	えー A	ひ と ひ と かんせん かいがい はっせい こくないみはっせい ヒト→ヒト感染が海外で発生 (国内未発生)	かいがい はっせい 海外発生
	びー B	ひ と ひ と かんせん こくない はっせい ヒト→ヒト感染が国内で発生	こくない はっせい 国内発生
ふえーず フェーズ5	えー A	かず ひ と ひ と かんせん かなりの数のヒト→ヒト感染があるが	かいがい はっせい 海外発生
	びー B	ひろ げんていき 広がりは限定的	こくない はっせい 国内発生
ふえーず フェーズ6		ばん で み つ く せかいだいいりゆうこう パンデミック (世界大流行)	

* フェーズ4以降、A:海外発生(国内未発生) B:国内発生 に分けています。

じかん たもくてき といれ
24 時間の多目的トイレ
～ 障害者に強い味方～
しょうがいしゃ つよ みかた

ねんがつにち
[2008年12月22日]

よるつかたす
「夜も使え助かる」

くるまつかひとがいしゅつ
車いすを使う人にとって外出
時にまず気に掛けるのは、使いや
すいトイレがあるかどうか。近年
は官公庁や文化施設、デパートな
どのおおがたてんぼ たもくてきといれ
設置が進み、屋間の外出環境は
整ってきたが、施設や店が閉まる
夜間の時間帯は依然として困る状況が続いていた。そんな中、24時間営業の
コンビニにえんすすとあ たもくてきといれ せっち うご ひろ
コンビニエンスストアで、多目的トイレを設置する動きが広がっている。



ことしいちがつ おーぶん ろーそんべっぶもちがはまてんべっぶし がようだい
今年一月にオープンしたローソン別府餅ヶ浜店（別府市）。おむつ替え用の台
も設置した多目的トイレの面積は3.8平方メートル。一般的なトイレの1.5～2倍
の広さで、電動車いすでも使える。入り口も使いやすい引き戸タイプ。「
じょうれんきやく くるま かつ こうひょう てんちよう どうし くらとみたかのり
常連客で車いすの方もいますが、好評」と店長。同市の倉富隆則さん（58）
も「車いすを使うわたしたちには便利で助かる。コンビニなら夜も開いている
し、入り口からトイレまでの距離も短くて使いやすい」と設置を歓迎している。
ろーそん ねんがついこう しんきしゅってん かいそう けんない てんぼ
ローソンは、2007年5月以降に新規出店・改装した県内11店舗で、
ふあみりーまーと じゅってんぼ どうよう といれ せっち とも しんきてん
ファミリーマートでも十店舗ほどで同様のトイレを設置している。共に新規店
で設置を続ける方針。セブンイレブンなどでも手すりを付け、利用しやすい
よう工夫している。

2006年に施行されたバリアフリー新法では、床面積2000平方メートル（県
条例では1000平方メートル）以上の物販店や飲食店で車いす用トイレの設置
を義務付けているが、コンビニエンスストアはそれに該当しない。
ユニバーサルデザインの啓発を進める県地域福祉推進室は「自発的に設置を
進めてもらい、助かっている。後から改装するのは難しいので、初めからどん
な人でも使いやすいことを意識することが大切」としている。

..うん、素晴らしい！！

私たちが当たり前に出るためには、やはり生理的現象による不安や心配
は解消し、安心できる設備が必要である。記事にもあるように日中だと、大型
スーパーや百貨店、役所や駅などの公共施設、病院等が近くにあるかどうか
が、特に初めての土地に行くと一番気になるところ。一変して夜になると、思い
つくところは…公衆トイレ？…う～ん、ちょっと不安。

その点、誰でもいつでも気軽に立ち寄れるコンビニにトイレがあれば、気兼ね
なく夜遊びができる！呑める！！障害者だって、夜中遊びたい！？……まあ、
それはさておき、トイレ借りるだけでコンビニに行くのも気が引けるので、飲み
屋やカラオケ店、ファミレスなどにも当たり前「だれでも‘いつでも’トイレ
」が全国に広まってほしいものです。

ちなみに数年前、私の地元へ帰ったとき、久しぶりに小中学生の頃の懐か
しい通学路や思い出深い場所をブラブラしようと思った。でも、やはりトイレの
場所が気になり、調べたところ、小学生の頃よく行っていた公民館にあった。
行ってみると…あるにはあるが、物置と化していた。いかに、まだまだ地方の
障害者は外へ出ないのか、どこかへ追いやられているのか。。とにかく、せつ
かくトイレがあっても利用する人がいないと、人々の意識も薄れてしまうこと
を痛感した。私たちは、できるだけ多く、人の目に触れること。とても、大き
な役割があると思った。

それと、いつも思うこと。

誰でもトイレは、なぜ（ほとんど）男女共有なのか？

聞いた話だと、当初は男女別だったらしい。ただ、介助する人が例えば妻だっ

たり 夫 だったり、異性だと入りにくい、と言う声があり、ある時期から共有の
形に移行していったのだとか。たしかに、異性のトイレに入るのは誰でも抵抗
があると思う。

でも、『実際に用を足すのはだれ?!』って事。そこを抜かして考えてもら
っては困る。障害者にだって『性』はある。
『実際にトイレを使う人』の性をまず優先するべきではないだろうか？

そもそも『家族』だから、『介助』だから『性』なんて意識してられない。
きっとそんな偏った思いから介助する方もされる方も意識しまいと、意識する
方がおかしいと、そんな考え方がまかり通ってきた。それが当然だとされてき
た。

でもやっぱり、『異性のトイレは入りにくい』……
ほら、意識しないなんて出来ないってこと。だって、『性』を感じることは当然
のこと。障害があってもなくてもそれが当たり前。

『異性のトイレは入りにくい』と感じる介助の方々、もっともっとその声を挙
げて、抵抗があるという思い、恥ずかしいと感じる気持ちを大切にしていきま
しょう。そして、どうすればいいのかを考えましょう。

介助を必要とする人も介助をする人も、自分を大切にすること。それが相手の
存在を認め、大切にすること、お互いを尊重することにつながると思う。



ぶんせき まるた
(文責：丸田)

ヘルパーさんたちのあそびば

だいにじゅうはちかい さいとう ぶんたろう
第二十八回：齊藤 文太郎

すてっぶ へる ぱー はじ はやいちねん おおふくにじかん およ つうきんじかん なが
STEPえどがわでヘルパーを始めて、早一年。往復二時間に及ぶ通勤時間を、長
いのろ ひ な わけ きたくじかん ごぜんいちじはん す ひ
いと呪った日が無い訳ではない。しかし、帰宅時間が午前一時半を過ぎた日も、
からだ ひろうかん ま つよ こちこち じゅうじつかん おな よう しゅうでん かえ
体の疲労感にも増して強いのは心地よい充実感だった。同じ様に終電で帰る
としても、歌舞伎町でくだらない話を肴に飲んで帰るのはわけが違う。電車
なか かなが
の中ではそんなことを考えていた。

しょうじき い かいじょ しごと とくべつ い
正直に言って、介助の仕事はそんなに特別なものではなかった。言われたこ
とを聞きながら、ニーズ・ウォンツを満たしていく。基本はともシンプルな
ものだった。構えるほどのことでもなかった、と言え失礼になるかもしれな
い。ほか しごと しごと べつ にんげんかんけい きほん おな
が、他のどんな仕事だって、仕事とは別な人間関係だって、基本は同じなはずだ。

とはいえ、つまらない仕事だとは決して言わない。そこに人が介在するから
だ。そして人というのは、その多様性こそが魅力だ。色々な人から色々な話を
き 聞けるのがとにかく たの 楽しいという ことば ふてきせつ
聞けるのがとにかく楽しかった。楽しいという言葉はもしかしたら不適切なの
かもしれない。しかし介助に入る回数が重なり、関係も自然と深まっていった
のだろうか、多くの話を聞くことができるようになった。人によって思いや
しゅちょう こと あ まえ さいかくにん ひび おお かいわ
主張は異なる、という当たり前のことを、再確認する日々だった。多くの会話
は同時に、「自分の考えはどれに近いのだろう。どの考え方を自分は好むのだ
ろう。社会はどうなるべきで、その中で自分はどうすべきだろう。」という問い
について、かんが ざいりょう あた い きょうざい い み
かんが ざいりょう あた い きょうざい い み
コミュニケーションにはあったと思う。

しゅう よんかい ゆうがた よる す なか りりょうしゃ か かいわ くら
週に四回、夕方から夜を過ごす中で利用者さんと交わした会話と比べ、
ふる ぱー どうし あいだ け おお
ヘルパー同士の間でのそれは決して多くはなかったが、それゆえ顔を合わせる
すく きかい たの おな へる ぱー はたら もの してん
少ない機会がなおさら楽しみだった。同じくヘルパーとして働く者の視点には、
くだらないような会話の端々にも気づかされる部分は少なくなかった。若者が
すく ない とし ば し ば 嘆 かれて いた が、 自分 の 後 輩 から ヘルパー を や っ て く れ る 人
すく ない とし ば し ば 嘆 かれて いた が、 自分 の 後 輩 から ヘルパー を や っ て く れ る 人
で 出 て 来 て く れ た こ と を、 と て も 嬉 し く 思 う。 彼 ら も き っ と 同 じ よ う に、 或 い

は僕以上に、多くの刺激を得ることだろう。それをまた後々へと引き継いでい
ってもらえたら、それほど嬉しいことはない。

なが ほん だいがくせいかつ いちぶ おお い み あた しごと さき
長かった僕の大学生活の一部に、大きな意味を与えてくれたこの仕事と、支え
てくれた多くの方に、心から感謝したい。このような経験も、もう当分はない
だろう。しかしこの経験に内在する意味は、この先どんな仕事をしたとしても活
かされ続けるのだろう。



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**



江戸川区南篠崎町 2-16-2 第2相栄ビル3F
(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

へるばーさんたちのあそびば

だいにぬじゅうきゅうかい やまもと まゆこ
第二十九回：山本 麻由子



へるばー しごと はじ
ヘルパーの仕事を始めてか
せいかつりよく ことば
ら『生活力』という言葉をよく
つか
く使うようになりました。
せんたくもの ほ そうじ
洗濯物を干したり、掃除をした
り、にんにくのかわをむいたり、
でんきゅう き か
電球が消えたら変えたり、
といれっとペーパーを買った
り、牛乳パックを開いたり、
にちじょうせいかつ いとな ひつよう
日常生活を営むうえで必要
な力が生活力です。私はこ
の力があまりにも足りなかつ
たことに気づきました。実家に

す じぶん せいかつ おや
住んでいて、自分の生活のどれほどを親がやってくれ
ているのかが浮き彫りになりました。自立生活をする
ための生活力がいかになかったかということに気づ
いたことがヘルパーをやってのとても大きな収穫だ
なと思っています。

ふくしよく こうむいん まえ とうじしゃ
福祉職の公務員になる前に、当事者のことをもっと
知らなくてははいけないと思いSTEPえどがわにきました。
すてつぶ かか はんとしかん なか ほんとう おお
STEPえどがわに関わった半年間の中で、本当に多くの
ばめん で あ にゅうよくかいじょ しょくじかいじょ くるまいす
場面に出会いました。入浴介助、食事介助、車椅子を
お いうど か もの でんしゃ の で
押しでの移動、買い物、電車に乗って出かけること、
がつ にち しえんほう うんどう けんりようご こうえんかい すべ
10月31日の支援法への運動、権利擁護の講演会など、全
てが初めてで、障害を持っている人が地域でどう暮ら
しているのかその姿を覚えてもらいました。良元さん





がいつだったか、「本当は障害者が1番えらいんだ」とおっしゃっていました。そのときはよくわからなかったけれど（今も多分1%もわかってないかもしれませんが）、今はほんの少しわかった気がしています。私がSTEPで出会った人たちは、自分の生活を自分の手で切り開いている人たちだと思いました。半年という短い間でわかることなんてほんの少しだと思いますが、私はすごくそう思いました。生きるパワーを感じました。

「障害を持っている人が地域で暮らすことに意味がある。その姿を見せることで障害を持って暮らしている人の存在を周りの人に知ってもらう。だから、車椅子に乗って買い物に行ったり、出かけたりすることそれ自体が運動なんだ。」

私には何ができるだろう。4月から千葉市の福祉職公務員になります。決められたことをやるしか出来ない行政で何ができるのかわかりません。本当に何もできないのか、頑張れば何かできるのか、どれくらいの気力と時間がかかるかわかりませんが、当事者本人の人の声を聴くことをどんなときでも念頭に置いてやっていきたいと思っています。STEPで学んだことを無駄にしないように頑張ります。

これからもよろしく願いします
 -----ス!!!



新スタッフ紹介

せいしゃいん おおたき りょうこ
正社員：大瀧 涼子

みなさま わたし へいせい ねん がつ
皆様こんにちは。私、平成21年1月より
にゆうしゃ おおたきりょうこ もう
入社いたしました。大瀧涼子と申します。
かいじょぎょうむ きゅうよ しはら しゅつきんぼ
介助業務のほかに、給与の支払いや出勤簿の
ちえつく
チェックなどもしています。
すてっぶ かか あさ すてっぶ
STEPとの係わりがまだ浅く、STEP
の仕組みや利用者の方、ヘルパーさんについ
てもまだまだ知らないことがいっぱい。これ
からおぼえていくこととなります。また、現在
へいせい ねん がつまつ さい かげつ むすこ ははおや
(平成21年2月末)1歳8ヶ月の息子の母親でも
あります。何かと迷惑をかけることもあるか
と思いますが・・・温かい眼で見てくださ
い！！お願いしますm(_ _)m・切実！



じりつせいかつ かいじょ あたら ことば あたら し でき
自立生活。介助。たくさん新しい言葉、新しいことを知ることが出来まし
た。無意識にしていることについても意識し、理由を感じています。この仕事を
しなければ考えることがなかったかも知れません。
じりつせいかつ かんが ちい こ じっかん ちい こ ぐち
自立生活の考えは小さなわが子に実感させられています。小さなわが子に口を
だし、手を出せば何事も簡単です。出来る人がすれば早い。しかし、わが子は体
全体を使ってそれを拒みます。自分でしたいといいます。上手に出来なくても
達成できた時はとてもうれしそう。失敗したときは悲しそうですが(笑)。自分
だってそうなのに。親にいまだに口出しをされ、ちょっといやな気分になるこ
とも。大人は責任が伴いますが、人は皆、自分のことは自分で決めたい。した
いと思っているんですね。無意識すぎて気づきませんでした。
すてっぶ じりつ まな こそだ い こ まな すてっぶ
STEPで自立について学び、子育てに生かす。また、子どもに学びSTEPに
生かす。今はまさにそんな感じです。

しかしながら、常に悩んでいます。介助についてや子育てについて(笑)皆さ
んのお知恵を拝借したい気持ちで一杯(苦笑)。こんな未熟な私ですが、頑張り
ますのでよろしくお願いします。

しん す た っ ふ しょう かい 新スタッフ紹介

きたい わか けいやくしゃいん しかの けいこ
期待の若き(?)契約社員：鹿野 恵子

はじめまして、4月1日から『STEPえどがわ』
に契約社員としてお世話になることになりました
た鹿野恵子と申します。今年で自称25歳になり
ます。【ちなみに来年も25歳です】…残念ながら
ら誰も認めてくれませんが…【涙】
ほんとう ねんれい たか
本当の年齢はちょっと高めです。ですが、その
ねんれい き か ばー いちごいちえ
年齢を『やる気』でカバーして、『一期一会』を
たいせつ で あ みなさま
大切に、これから出会う皆様から、たくさんのこと
をまな かんけい きず
を学びながら、よい関係を築いていきたいと思
っております。



これまで多くの仕事を経験し、その度にたくさ
んのよき出会いに恵まれました。その交流は、今
なお途絶えることなく継続中です。新たな出会いがたくさん待っているこの
仕事は、とても楽しみです。

しかし、少し不安もありました。福祉に関わる仕事は今回が初めてで、介助の
『か』の字も考えることなく日々を過ごしてきた私に勤まるのか、周りの方に
めいわく
迷惑をかけてしまうのではないかと考えました。

ですが、私、鹿野は

しっ ぱい
し：失敗しながら
かんが
か：考えて
の
の：伸びていく

ばい けいこ
By Keiko

つまり、失敗を成長につなげていこうと考えております。だから多少の失敗は
おおもみ に見てください。

だれ 誰しもいつ、何時、利用者としてお世話になるかは『神のみぞ知る』ところ
す。だからこそ、ここでの経験は、決して他人事ではなく自分自身の問題とし
て捉え、この経験を他の誰か、あるいは社会に還元できたら嬉しい限りです。

にゅうしゃ 入社し体験して、感じたことですが、障害者の方が地域で普通に暮らしてい
くためには、現行の制度や施設設備は、まだまだ課題が山積みだと思えます。

りようしゃ 利用者さんと住居探しをしていたところ、車イスに対応した設備の少なさを
実感いたしました。バリアフリーという言葉が広まって久しい今日ですが、そ
のことば 言葉の実現には、程遠い現状を痛感いたしました。

だれ 誰もが『自分自身の問題』として捉える、そんなほんの少しの優しさがあつ
たらなら、誰もが過ごしやすい、いわゆる『共生社会』が実現できるのでは、
とおも 思ったりもします。

ひ 日ごろから ぎょうせい 行政の対応や改革の進行状態は極めてスローですが、かいてき 快適な自立
生活の実現に向けたお手伝いをしていきたいと考えております。どじな 私で
すが、みなさま 皆様にご指導いただきながら精一杯がんばっていきたくと思っております。
す。 何卒よろしくお願いたします。



かっ とう ほう じこく
活動報告

かつどうほうこく
活動報告

がっ
<12月>

- 12/4~5 しょうがいしゃけ あまね じめんと じつむしやけんしゅうさんか
障害者ケアマネジメント実務者研修参加
- 12/7 さべつきんしじょうれい かんが こうしゅうかいさんか
差別禁止条例を考える講習会参加
- 12/8 えどがわくとくべつしえんがっこうしんるじゅぎょう
江戸川区特別支援学校進路授業
- 12/9 べんちれーたーけんしゅうかいさんか
ベンチレーター研修会参加
- 12/9 えどがわく ふくし かんが かいかいさい
江戸川区の福祉を考える会開催
- 12/13~14 せいさくけんきゅうしゅうかいさんか
政策研究集会参加
- 12/15 えどがわくとくべつしえんがっこうしんるじゅぎょう
江戸川区特別支援学校進路授業
- 12/17~20 こべつあいえるびー
個別 I L P
- 12/19 くりすます かいかいさい
クリスマス会開催
- 12/25 ていぜんたいかいさんか
TIL全体会参加

がっ
<1月>

- 1/13 えどがわく ふくし かんが かいかいさい
江戸川区の福祉を考える会開催
- 1/18 じゅうどほうもんかい ごじゅうぎょうしゃけんしゅうかいかいさい
重度訪問介護従業者研修会開催
- 1/23 しんけいきんしつかんねつとわくかいぎさんか
神経筋疾患ネットワーク会議参加
- 1/26 しょうちょうせみなーさんか
所長セミナー参加
- 1/28 こべつあいえるびー
個別 I L P

がっ
<2月>

- 2/2 ぜんこくだいこうどうさんか
全国大行動参加
- 2/12 えどがわくじりつしえんきょうぎかいさんか
江戸川区自立支援協議会参加
- 2/23、24 じゅうどほうもんかい ごじゅうぎょうしゃけんしゅうかいかいさい
重度訪問介護従業者研修会開催

が
 <3月>

- 3/2~11 こべつあいえるびー
 個別 I L P
- 3/13 すてっ こ ば ざー かいさい
 STEっ子バザー開催
- 3/14~20 か ん ぼ じ あ し え ん さ ん か
 カンボジア支援参加
- 3/17 え ど が わ く ふ く し か ん が かいかいさい
 江戸川区の福祉を考える会開催
- 3/18 て い る べ ん き ょ う かい じ り つ し え ん ぽ う み な お さん か
 TIL勉強会「自立支援法の見直しについて」参加
- 3/19 み き ふ く し かい い り ょ う け あ けんしゅうさんか
 幹福社会 医療ケア研修参加
- 3/20 て い る べ ん ち れ た ー ね っ と わ ー く べ ん き ょ う かい さん か
 TILベンチレーターネットワーク勉強会参加
- 3/21 さ べ つ き ん し じ ょ う れ い べ ん き ょ う かい さん か
 差別禁止条例勉強会参加
- 3/30~31 じ ゅ う ど ほう も ん かい ご じ ゅ う ぎ ょ う し ゃ けん し ゅ う かい かい さい
 重度訪問介護従業者研修会開催
- 3/30~4/08 こべつあいえるびー
 個別 I L P

が
 <4月>

- 4/4 は な み かい さい
 お花見開催
- 4/7 あ い え る びー りー だー ず さん か
 I L P リーダーズ参加
- 4/15 へ る ばー けんしゅうかい かい さい
 ヘルパー研修会開催
- 4/15 こ っ かい ぎ い ん ろ びー かつ とう さん か
 国会議員へのロビー活動参加
- 4/16 せい と う し ん ぽ じ ゅ う む さん か
 政党シンポジウム参加
- 4/18 じ り つ せ い かつ り ん だ ら ま な べー と さん か
 自立生活運動に学ぼうPart. 3参加
- 4/19、20 じ ゅ う ど ほう も ん かい ご じ ゅ う ぎ ょ う し ゃ けん し ゅ う かい かい さい
 重度訪問介護従業者研修会開催
- 4/21 し ょ くい ん む さい がい じ けん し ゅ う かい さい
 職員向け災害時研修開催
- 4/21 え ど が わ く ふ く し か ん が かいかいさい
 江戸川区の福祉を考える会開催
- 4/24 じ ょ う れ い ぶ ろ じ え く と かい ぎ さん か
 条例プロジェクト会議参加
- 4/24 と う き ょ う しー あ い え る し ん ぼ く かい さん か
 東京のCIL親睦会参加

かつ とう よ て い
 活動予定

- 5/08 す て っ こ ば ざー
 STEっ子バザー
- 5/15 へ る ばー けんしゅうかい
 ヘルパー研修会
- 5/24~26 じ る そ う かい あ ん ど し ょ ち ょ う せ み なー
 JIL総会 & 所長セミナー

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
三菱東京UFJ銀行 瑞江支店 普通 0548550



編集後記

へん しゅう こう き

今回の会報はかなり分厚い（ぶんこう）です。「五周年記念号（ごしゅうねんきねんごう）」よりもページ数（ぺーじすう）が多くなるのでは？と、心配（しんぱい）しながら編集（へんしゅう）していました。「五周年記念号（ごしゅうねんきねんごう）」並み（な）のページ数（ぺーじすう）ですが、なんの記念（きねん）でもなく普通（ふつう）の会報（かいほう）です。途中（とちゅう）で飽き（あ）たりせず全部（ぜんぶ）読んでください（よ）ね。これからもSTEPえどがわ（すてっぶ ねが いた）をよろしくお願（ねが）い致します。



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）
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
t e l : 03-3676-7422

ふぁっくす
f a x : 03-3676-7425

ほーむぺーじ
H P

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

めーる
E-mail main@step-edogawa.com

