



TSK TSK TSK はいつとお通信



～ だいごう
第2号 ～

👉 もくじ

編集：CILほっとらいふ
〒 山形県北村山郡大石田町緑町 13-15
サンコーポ・グリーン 503 号
TEL:0237-35-5510/FAX:0237-35-5060
E-mail:cil_hottolife@ebony.plala.or.jp

2009年

- ◇ じりつせいかつ かいさい 自立生活プログラム開催 ～ はじめてのフィールドトリップ ～
- ◆◆ じせつ じりついちねん むか じりつ むすめ ゆめ かな おや おも 施設からの自立1年を迎えて ～ 自立(娘)の夢が叶った、そして親の思い ～
- ◆◆◆ ゆうほ むか 遊歩さんをお迎えしての、ピアカウンセリングに参加して
- ◆◆◆◆ ふくし よ 福祉セミナーに寄せられた言葉
- ◆◆◆◆◆ ほっとらいふの、わいわいクリスマスパーティー
- ◆◆◆◆◆ 2008年・ねん ぎょうじ かつどうほうこく 行事&活動報告



「はいつとお通信」の「はいつとお」の意味は、
おおいした ほうげん 大石田の方言で、よその家を訪問する際に玄関先
で「入りますよう」という意味の声かけ、挨拶です。

しんねんごう
新年号



あ
明けましておめでとうございます。
ことし
今年もよろしくお願いします。
ねが
元旦 がんばらん

◆ 2008年自立生活プログラム講座開催

今年、キリン福祉財団の助成金を受け自立生活プログラム (ILP)・

ピアカン講座・公開福祉セミナーの3事業を開催することになりました。

最初にILP、6月と7月に各2泊3日で前期・後期の2回に分け開催。

ILP3回目ですが、はじめてフィールドトリップを取り入れました。

講師：崎野 剛 (CILあおもり) / 川畑昌子 (CILもりおか)



様々な福祉制度や人間関係の作り方を学ぶ (東紅苑) ~ 6月 ~ 東根市タントクルセンター調理実習室にて



☞ ちえのため息 (調理実習に参加して：自立暦10ヶ月のとき)

調理実習のときは、いつもしている指示がちゃんとできなくなり、

私の頭は真っ白になって夢中でつくりました。余裕がなかったけど、

味はまあまあだったのでホットしました。ヘルパーさんに感謝!

☞ ケイの調理実習初体験 (自立暦7年)

私は、施設から地域で自立生活をはじめてから7年になります。家では、ヘルパーさんに料理のメニューを伝えおまかせで作ってもらっていたので、自立生活プログラム講座のヘルパーさんに指示を出し、初めて作る料理はとともむずかしかったです。レシピを見ながら一つひとつ指示を出すのだけれど、ヘルパーさんにどうゆう風に伝えたらいいのかわからず戸惑ってばかりでした。

私が施設を出る4年位前の今から10数年前に、知人の紹介で東京都小平市の自立生活センターで2泊3日の自立生活宿泊体験をしたことがあります。その時、私に付いてくれたヘルパーさんは、体験者が間違っても決して口出しや手出してをしてはだめと言われていたそうです。

初めて自立生活プログラム講座に参加させてもらい、今回は体調を崩し後期のプログラムには参加できませんでしたが、昔のことを思い出しながら本当に良い体験をさせていただきました。



◆はじめてのフィールドトリップ

～ 7月 ～

フィールドトリップとは、あらかじめ目的地を決め電車やバスなど地域交通を利用し、切符の買い方や駅員さんとのやりとりをしながら、ミニ社会体験をします。今回のコースは、JR さくらんぼ東根駅から山形駅まで、山形駅周辺での買い物や食事を楽しみました。

～ フィールドトリップってなに？ ～



📖 コアラのフィールドトリップ初体験とCIL活動への思い

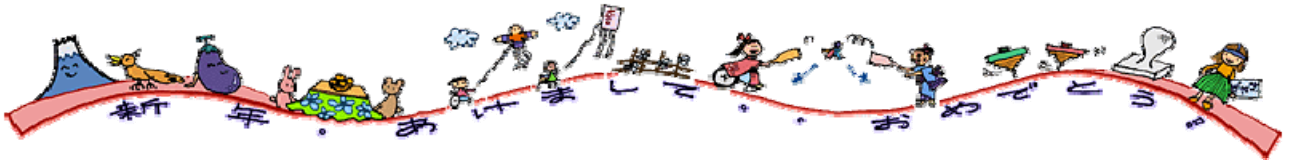
障がい者の自立生活について先輩の話しを聞いたり、いろんなむずかしい福祉制度を勉強したりしました。中でも、調理実習やフィールドトリップは、初めて体験することばかりでした。

特にフィールドトリップは、私の一番やってみたかったものの一つで、自分で切符を買って自分で電車に乗って行くと言うことを一度やってみたかったことなので、一生忘れることの出来ない充実した1日になりました。私は、2006年10月に開催された「第1回福祉セミナー」から、CILほっとらいふのイベントに参加するようになり、代表の梅津さんと知り合うと同時にCILほっとらいふの仲間に入ることになりました。それ以来、ピア・カウンセリングや自立生活プログラム講座にも参加して、いろんな障がい者の方とも知り合うことが出来て、私にとってかなりプラスになっていると思っています。まだまだ何も分からないことだらけで、私自身何も出来てない状態ですが、CILほっとらいふの活動を通じて、将来、自分に一番ふさわしい自立の道をセンターの活動を手伝いながらやっていければいいなと思っています。

☹ **ウメの反省**：調理実習にカメラ担当者も夢中で参加して、気付いたときにはおいしい料理を食べ終ってしまい、残念ながらおいしくもユニークな皆の料理を通信に載せられませんでした。

フィールドトリップの楽しい風景もデジカメの不具合で携帯画像1枚しか載せられませんでした。

本当に残念、やはり大事の前の点検と確認は忘れてはいけませんね。心からの反省… ポリポリ！



◆施設からの自立、早1年が過ぎて…

～ 自立（娘）の夢が叶った、そして親の思い ～

📎 **46年間の施設生活、そして自立の夢が叶う日まで …** 文：五十嵐ちえ子

私は小さな頃から、病院生活と施設生活の繰り返しの生活をしていました。それは、私にとって当たり前と思い、それが楽しい生活と思って過ごしていました。

私が成長と共に我慢することもありました。施設には、私のような人がたくさん居るので、私一人だけの話しを聞き入れてくれません。トイレに行きたいので「お願いします」、なかなか来てくれません。食事なども、たまに口に合わなかったりすれば時間で片づけられたりもあります。

食べられなかったりした日は腹もすくし、その施設の中でも優しいスタッフばかりではないので、私は我慢する日もありました。入浴のときも、私は介助者に支えてもらえば歩くことができるのでゆっくり座って入浴をしたい。だけど施設は機械風呂、毎回怖い思いをして入浴していました。

順番もいつも一番最後、とても悔しく悲しかった。けど、施設の中で私の話しを聞いてくれた親友が自立生活をしていると聞き、私も外へ出て自立生活してみようと真剣に考えるようになりました。

それは、私が44才Yさんから「応援するから自立してみなさい」と声がかかり、自立生活に挑戦してみようと46才のときに決心して施設を出ました。一人で生活は初めてのことで、外へ出るとは

言え悩みは住むところです。私は天童へ決めました。理由は、私の

友達も天童に暮らしているからです。次に大変なのは、私には必ず

ヘルパーさんがいなければ…、私の手となり足となることです。



見つかるといいなあー

わたし じりつ おぼ なんと くんれん あま
私も、自立を覚えるために何度も訓練をしてきました。そんなに、甘いものではありません。

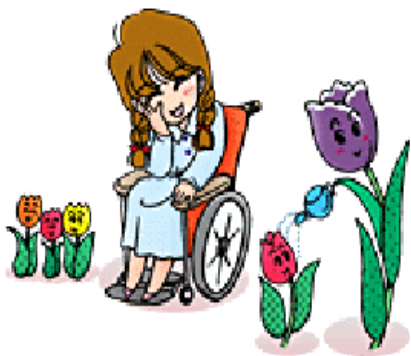
ヘルパーさん確保のために面接もしたけど見つからない。落ち着くまでの間は、前の施設を退職したヘルパーさんに数日だけ助けてもらい、3ヶ月契約のヘルパーさん、それに10日間であきらめてしまったヘルパーさん、そんな簡単なことではないことも分かりました。



わたし にん げつめ お つ たいへん
私に4人のヘルパーさんがそろったのは3ヶ月目、これで落ち着けるはず。でも大変なことが、ヘルパーさんは常に私と一緒にその生活は、私の自己判断や自己決定で決まるむずかしさです。

わたし ことば だ い たいちよう へんか で とき わたし すべて わ
私が言葉に出して言おうとしても体調の変化で出ないことも。そんな時に私の全てを分かかって理解してくれることが自立生活のはじまりなのです。毎日が無我夢中に暮らしてきました。

つぎ つぎ わたし お にゆういん びようき しょうこうぐん い き
次から次に私に起こりはじめ、入院することもあり病気もシェーグレン症候群と言われ聞いたこともなくビックリしました。



じりつ まいにち たの おも かね
自立は毎日が楽しければいいのかと思っていましたが、お金の計算も夏冬のいろんな違いや差があることも初めて知りました。こんなに自立って大変なんだ、施設に戻りたいと考えたことも。だからといって戻るわけにも行きません。親元へ行くわけにもいかない、自分が一番悪いと思うしかなかった。

じむしょ ことば たち ことば じぶん なんと なんと
事務所からの言葉、ヘルパーさん達言葉がむずかしく自分がわからなくなったとき、何度も何度も聞きなおし、分かるまで聞くことも全然はずかしいことじゃないんだと勇気ももらってY代表へ自分の話を聞いてもらい、私の心の思いをうちあげました。Y代表自身も、沢山わからないことあるよと言われ、ちょっと安心しました。大変だけど、施設を出て良かったこともいっぱいあります。1年ちょっとですが、まだまだこれからも頑張っていくしますので、応援して下さいね。

📖 **ちえの、ちよいと芭蕉気分で俳句を一句**

「秋風に 吹かれて眠る 気持ちいい」… おそまつ!

「雪見れば 幼き頃を 思い出す」… ダブルおそまつ!



～ 自立（娘）の夢が叶った、そして親の思い ～

娘の自立 …

文：五十嵐 輝子

娘も早いもので、自立させて頂き1年2ヶ月が過ぎました。この間、夢中で過ごしいつの間にか1年が過ぎていた、そんな感じです。電話で、ちえ子野菜あるか肉あるか、そんな言葉から始まる今日この頃でございます。私は、夢を見ているのではないかと錯覚を覚えることもあります。

娘は、生まれてまもなく脳を侵され障がい者になったばかりに、本人のためとは言え本人の気持ちに関係なく小さいときから親から離され、東京・山形を転々と病院や施設と何十年間も暮



らしてきたわけです。そんな或る日、自立させてみませんかと突然話しをもらいました。

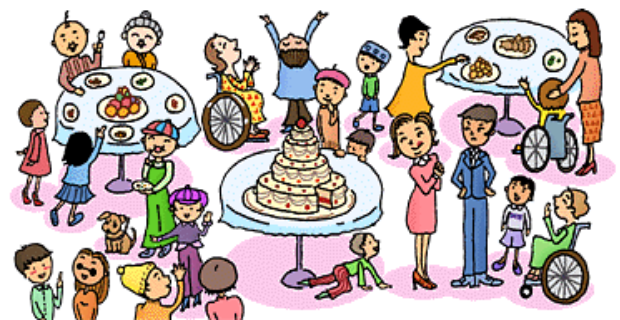
私は、多分ちえ子が望んだことだろうと直感しました。ためらいもなくお願いしますと言葉が出てしまいました。娘の今までの人生は、親が決めたレールの上に乗せ押し来たと過ぎません。

娘が初めて自分の生き方に目標を持ったなら応援してみようと思ったからです。

2年以上も仙台・山形と講習を受けて自立したが、自分の思ったことと実際の生活に余りにも差があり、また言葉の不自由さから誰にも訴えられず体調を崩すこと度々でした。そんな時、家族全員天童に集まり自立祝いと誕生祝と称して応援したこともありました。

折角、障がいを持っても自分の意志で決めたのだから、生活できる喜びを長く味わってほしい。親の私たちも、老いが近づいています。

また妹や私も夫婦、たまにはありますが



会える喜びを楽しんでおります。今は、苦勞しながらも梅津さん、齊藤さん、またヘルパーさん達に支えられ大人になろうと頑張っている姿を見るとき、ああこれで良かったんだと信じています。

娘の自立人生は決して平坦な道程ばかりではありませんが、これからは、幸の多い人生であれと家族一同願うばかりです。

◆ 2008年ピア・カウンセリング講座開催

～ 安積遊歩さんをお迎えして ～



2008.9.19 みんな揃って笑顔のいい顔がならんだゾ！

紹介をする他己紹介など、いろいろ趣向をこらした楽しい講座になりました。

ピア・カンは、その人の障害にあわせ様々なスタイルで参加できます。一人ひとりが心からリラックスできる環境を作ることが、とても大切です。

📎 コアラのテーマ

人の話を良く聞くこと。テーマについて話すこと。人の話を良く聞くことは出来たと思うのですが、思うように言葉が出てこなくて、自分のことを話すのがこんなに大変かを知りました。自己紹介で、自分の障がい名を話す



障がい者の障がいにあった参加ができます（上）

9月17日～19日まで、3日間の日程で

山形県総合運動公園総合体育館で開催し

ました。リーダーにCILくにたち援助為セ

ンターの安積遊歩さん、篠原由美さんを招

いて行われました。相手の話をよく聞

くをテーマに、グループに別れ互いの話し

をちゃんと聞いて、自分ではなく他の人の

とき、人に伝わるようになかなか話せなくて

大変でした。自分の体は一番自分が知っているはずなのに、こんなに自分のことがわかって

いなかったことに腹が立ちました。昨日から

今日にかけての良かったことや新しい発見を

発表し合うニュー&グッズは、参加者のいろんな発見が聞けて面白かったです。

◆ 2008年公開福祉セミナー開催

10月17日、尾花沢市文化体育施設「サルナー
ト・コンベンションホール」にて「生きいき
オーラ」と題し開催しました。重い障がいがあ
っても地域の中で生きいきと輝き、障がい
い者も障がいを持たないあなたも皆パワー
に溢れ誰かの力になれることを伝えました。



講師の鈴木一成さんと海老原宏美さんです。(上)

📎 セミナー情報

・福祉セミナー傍聴人40名(内、役所関係者5名 / 小規模作業所所長2名)・アンケート回答者
20名 / 講演の内容を理解できた12名 / 普通8名 / よくわからなかった0名でした。

講師のお話、熱心に耳を傾ける来場者。(下)



📎 センターに寄せられた感想(理解できたこと)

- ① 地域で自立している方の活動を、聞くことができた。障がい者だけでなく、健常者もみんなの力をかりて生きている。
- ② 障がい者と健常者が、同じ地域内で住めるまちづくりの大切さ。
- ③ CILについての活動内容など、障がい者自立センターの活動。自立の考え方(理念)。
- ④ 障がい者が地域で暮らし始めると障がい者への理解者が増え、交通や建築物のバリア化が進み障がい者が住みやすくなる。障がい者が住みやすいということは老若男女みんなが住みやすいということに気付かされた。
- ⑤ 私も障がい者ですが、私とはかけ離れたような話でした。しかし、障がいがあっても何かをやる力があることを知りました。
- ⑥ 身近で起きているバリアに対しどう対処すればよいかなど、具体的な話しを聞きたかった。

📌 センターに寄せられた感想(素直に思ったこと)



① 実際、街中で体が不自由な方に会っても、手助けしたい気持ちがあっても

何をしたらいいか迷ってしまう。「手助けを望んでいる?」「迷惑に思わない?」か不安。自然

にできない自分が悪いのだろうが、声をかけてもらえるとうれしい。

② 施設職員として長く仕事をしていく中で、偏った考え方になってしまっている自分に気付か

される良い機会でした。また、施設の利用者さんだけの考えにしか耳をかさなかったけれど、

在宅・社会で頑張っている障がい者の話しを聞くことは大変勉強にもなりました。

③ パネルディスカッションの講師の方の話の中で「自分は生まれつきの障がい者であり、

健全者や中途失調者には私の気持ちはわからない」、のようなニアンスを感じた。あまり気分が

良いものではなかった。本当に知ってもらいたいのは何なのか、思いが伝わらなかった。

④ 介助人がサポートしてくれた時に「ありがとう」というような心くばりが感じられなかった。

契約であり、ビジネスライク(淡泊)に対応しているものなのかも知れないが、分からなかった。

⑤ 強く生きていこうとする姿に感動し、勇気ももらいました。

⑥ 講師の方は、アクティブな毎日を過ごされ素晴らしと思う。しかし、普通の健全者と比べて

も高学歴だし収入も得られている。エリート感があり、あまり親近感が持てませんでした。

⑦ 優秀な方の話しと感じ、現実に施設でなければ生きられない人もいる。施設を望む人もいる。



📌 ウメのひとり言(芸術家きどりで、ひとり物思いに更ける夜長かな?)

地域福祉を考えた時、障がい当事者の視点で捉えた福祉、健全者の視点で捉えた

福祉、義務としての行政の福祉、福祉サービスを提供する側の利益が介在する福祉、

利益が介在しないボランティア的な福祉、社会には様々な福祉の考え方が混在し、それらが微妙に

絡み合い介護支援を主体とした障がい者福祉が成り立っているように思う。そうゆう社会形成の

中で、自立生活センターの考え方である「障がい当事者の視点に立った自己選択・自己決定・自己

責任」が尊重された本当の意味での自立支援を、地域の皆さんとの相互理解を図りながら進めて行

くことは容易なことではなく、地域に根差した活動・啓蒙不足を実感させられたセミナーでした。



おん しーあいえる
2008年 C I L ほっとらいふ の
わいわい・クリスマスパーティー



「パーティー会場中央ロビーにて」



「みんな揃ってハイチーズ！」



「そろそろトイレタイムかな？」



「新人のバーニートシでえ〜す」



「こちらは、バーニーちえどす」



「ハワイアンサンタの横澤です」



「ちょっとメタボの三度傘」



「ヒロの青いサンゴ礁」



「テツの貫禄三度傘」



「けっしてバカ殿ではありません」



おんぎょうじ かつどうほうこく
◆ 2008年行事&活動報告



	1 月	11(月)	C 市内、障害者利用可能施設調査
10(木)	B 市障害福祉課訪問 (交渉) / 個別 ^レ アカン	12(火)	B 市障害福祉課訪問 (生活保護変更申請)
15(火)	職員研修会 / 新年会	13(水)	機関紙作成検討会/ ヘルパ ^ー 研修会 (2名)
17(木)	個別 ILP (自立後4ヶ月) / ヘルパ ^ー 個別研修	15(金)	個別 ^レ アカン (在宅障がい者) / ヘルパ ^ー 個別相談
21(月)	B 市障害福祉課訪問 (医療関係申請-ILP)	17~	JIL 所長セミナー in 大阪 (山形空港~伊丹空港)
23(水)	決算書監査・ヘルパ ^ー 個別研修	20(水)	会場：大阪府豊中市千里ライオンセンター
24(木)	B 市障害福祉課訪問 (交渉)	29(金)	B 市福祉課訪問 (交渉) / ヘルパ ^ー 個別相談
	2 月		3 月
6(水)	A 町福祉課訪問 (交渉)	2(日)	運営委員会 / 2日~5日まで、天童市にて
8(金)	B 市福祉課訪問 (交渉)	~	ヘルパ ^ー 個別相談 or 研修 /

... ☞

… ◆◆◆ … ◆◆◆ …

4(火)	A町障害福祉課訪問(交渉)	17.18.19	会場:東京リハビリセンター
11(火)	県福祉企画課訪問(障害者団体証明書依頼)	22(火)	自立障がい者入院によるDrとの話し合い
18(火)	A町社会福祉協議会訪問	23(水)	A町社会福祉協議会より来訪
21(金)	個別ILP(自立後6ヶ月)/ヘルパー研修	28(月)	B市福祉課との話し合い(B市立病院にて)
24(月)	個別ピアカン(在宅障がい者)	30(水)	A町建設課訪問/日本財団福祉車両申請書提出
28(金)	県身体障害者保養施設訪問(研修会打合せ)		8月
	4月	15(金)	C市文化施設訪問(公開福祉セミナー会場下見)
2(水)	第3回ILP会場下見(東根市東紅苑)	18(月)	A町・C市福祉企画課訪問/ヘルパー研修
	A町郵便局訪問(低料郵便物取扱い依頼)	21(木)	ピアカン関係書類送付or講師との打合せ
3(木)	A町障害福祉課訪問(交渉)	25(月)	福祉移動サービスネットワーク地域交通シンポジウム出席
8(火)	個別ILP(自立後7ヶ月)/個別ピアカン		9月
10(木)	ILP開催要項及び年会費納入依頼書送付	1(月)	A町社協・C市福祉課へ公開セミナーPR訪問
22(火)	県福祉課へ他人介護料審査請求提出	2(火)	A町福祉課・C市社協へ公開セミナーPR訪問
23(水)	B市福祉課訪問(交渉)	3(水)	A町・C市各企画課訪問(広報活動)
28(月)	ILP講座啓蒙(近隣福祉施設3箇所訪問)	4(木)	C市身障協会事務局長来訪
	5月	13(土)	県運動公園公社訪問(ピアカン打合せ)
2(金)	個別ILP(施設からの自立後8ヶ月)	17日～	2008年ピアカンセッション集中講座開催
5(月)	個別ピアカン・相談業務(在宅障がい者)	19(金)	会場:県運動公園/キリン福祉財団助成事業
13(火)	県リハビリセンター訪問(5名)	25(木)	A町福祉課・企画課、A町・C市社協・C市
19(月)	県福祉課へ審査請求に係る反論書手続き		作業所訪問(公開福祉セミナー案内)
	個別ILP(自立後8ヶ月)入院先訪問等	30(火)	県福祉企画課地域福祉援護室相談
28(水)	個別ILP(退院後)/ヘルパー研修		10月
	6月	1(水)	県福祉課へ審査請求に係る書類提出
2(月)	ILP講座講師案内or打合せ(県身障保養所)	～	東北・北海道・北関東ブロック仙台研修
3(火)	2008年ILP集中講座前期開催	3(金)	会場:仙台市エルソー28F(アエルビル・産業プラザ)
～	会場:県身体障害者保養施設「東紅苑」	6(月)	県福祉課(保護・援護係)との話し合い
5(木)	キリン福祉財団助成事業		自立障がい者審査請求に係る審尋
10(火)	C市公共福祉施設訪問(研修事業開催下見)	7(火)	A町社協来訪/Y新聞社福祉セミナー広報依頼
12(木)	東京支援団体より来訪(4名)	9(木)	A町各福祉施設訪問/C市在宅障害者宅訪問
13(金)	CIL通信創刊号発刊(はいっとう通信)	17(金)	2008年公開福祉セミナー開催/キリン福祉財団助成
19(木)	フィールドトリップ下見(東根駅～山形駅周辺)	22(水)	A町保養施設にスロープ設置依頼書提出
23(月)	A町福祉課訪問(交渉)	28(火)	B市福祉課訪問(交渉)
24(火)	県運動公園公社訪問(ピアカン会場予約)		11月
25(水)	県福祉企画課地域福祉援護局訪問	7(金)	B市福祉課保護・支援課長補佐との話し合い
30(月)	県福祉課保護・援護係との話し合い	15(土)	虐待ワークショップ開催予定会場(D市)訪問
	7月	20(木)	運営委員会議/ヘルパー個別相談
1(金)	B市福祉課訪問(交渉)/後期ILP講師との打合せ(県身障保養施設「東紅苑」)	25(火)	B市福祉課訪問(交渉)
			12月
2(水)	2008年ILP講座後期開催	3(水)	個別ILP(自立後1年3ヶ月)
～	会場:県身体障害者保養施設「東紅苑」	～5(金)	ヘルパー個別相談(4名)
4(金)	キリン福祉財団助成事業	11(木)	2008年クリスマスパーティー(忘年会・会員懇親会)
8(火)	B市福祉課保護変更申請提出/個別ILP	18(木)	ヘルパー個別研修・ILセンターの役割について
14(月)	B市福祉課との話し合い(自立者自宅)	22(月)	自立障がい者・家族・ILセンターとの話し合い
16(水)	推進協会主催研修会参加	26(金)	運営委員会(GM・コーディネーター)

※ この活動紹介には、まだ載せられない他の相談業務や制度交渉・啓蒙等の日々の活動があります。

◆◆◆◆ … かいんぼしゅう 会員募集のお知らせ … ◆◆◆◆

☞ 「CILほっとらいふ」の活動は、会員一人ひとりの皆さんの会費によって支えられています。

そのため、「CILほっとらいふ」の考え方や活動にご賛同・ご協力いただける方々を募集しています。

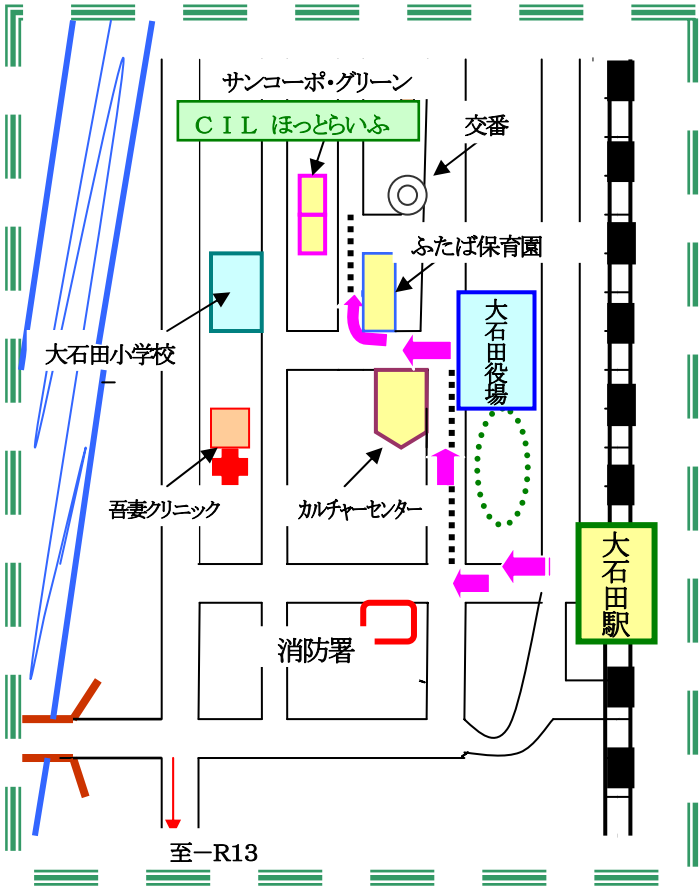
●正会員
年会費/1口2,000円
※本会のサービスを、利用する会員です。

●賛助会員
《個人》年会費/1口2,000円

《団体》年会費/1口5,000円
※本会の主旨に賛同し、金銭的な援助をして下さる会員です。

今年もよろしくね!

◎会費・寄付金の振込先
《銀行》
山形銀行 大石田支店
普通/店番:452 口座番号:345784
名義人/障がい者自立生活センターほっとらいふ
代表 梅津洋治



《開所時間》

げつ か すい もく きんようび
月・火・水・木・金曜日 (9:00 ~17:00)

☞ 「CILほっとらいふ」の住所です。

〒 999-4112

やまがたけんきたむらやまぐんおおいしだまちみどりちよう
山形県北村山郡大石田町緑町13-15

サンコーポ・グリーン 503号室

TEL:0237-35-5510

FAX:0237-35-5060

E-mail : cil_hottolife@ebony.plala.or.jp

※CILとは、センター・フォア・インデペンデント・リビング
Center for Independent Living
の頭文字です。



編集:障がい者自立生活センター「CILほっとらいふ」
代表 : 梅津洋治
〒 999-4112 山形県北村山郡大石田町緑町13-15
サンコーポ・グリーン503号
TEL:0237-35-5510/FAX:0237-35-5060

発行:東北障害者団体定期刊行物協会(TSK)
〒 981-907 仙台市青葉区高松1-4-10
TEL/FAX : 022-234-0106

定価 : 100円