



# TSK TSK TSK

# はいつとお通信



～ だいいちごう 第1号 ～

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

◆ だいひょう かいさつ 代表、挨拶

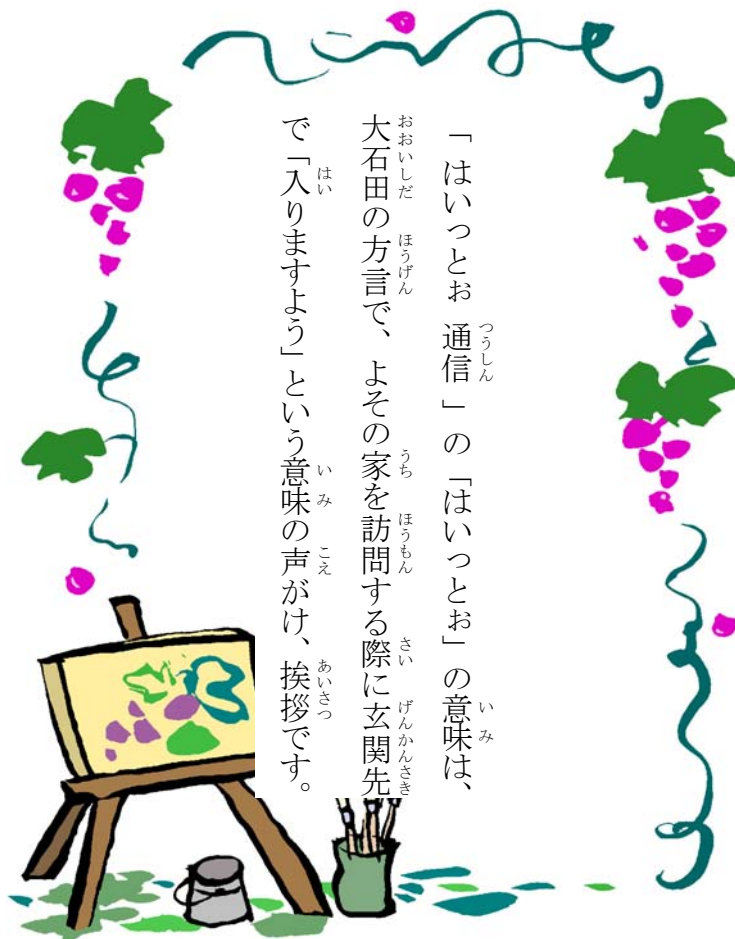
◆◆ しょう しゃじりつせいかつ シーアイエル しょうかい 障がい者自立生活センター「CILほっとらいふ」紹介

◆◆◆ アイエル ほっそく ILセンター発足のあゆみ

◆◆◆◆ ほっとらいふ かつどう 活動 e t c …

◆◆◆◆◆ しょうかい ひとこと紹介

◆◆◆◆◆◆ し お知らせコーナー



「はいつとお通信」の「はいつとお」の意味は、  
おおいしだ 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  
うち ほうもん  
で「入りますよう」という意味の声かけ、挨拶です。  
はい いみ こえ あいさつ



創刊号です  
よろしく♡♪

しょう しゃじりつせいかつ 障がい者自立生活センター

シーアイエル CILほっとらいふ



# シーアイエルつうしん 創刊にあたって…

ペンネーム、絵の大好きな梅ちゃんです。



皆さんはじめまして、障がい者自立生活センター「CILほっとらいふ」代表の梅津洋治です。

私たちはまだ、ヨチヨチ歩きを始めたばかりです。どうぞ、よろしく願います。

私の障がいは、頸髄損傷といって首の骨(頸椎)の脱臼骨折が原因で首から下が麻痺しています。

手の指も動かさないので、飲食や排泄、衣服の着脱、ベットから車椅子への移乗など日常生活のほと

んどに介助が必要です。平成17年の春に、30年間の施設生活から念願の一人暮らしを始めました。



☆マッシー☆  
ゆるゆるの自立生活だっ！

私は、重度の障がいがあっても障がいを持たない人と同じように社会の中で普通に暮らしたい、自分

らしい生活をしてみたいという思いから、今の生活を実現しました。しかし、重度の障がいを持つ人が

そう簡単に一人暮らしができるはずがありません。障がいのあるなしに関係なく、住みたいところに住み、

食べたいものを食べ、行きたいところへ自由に行ける、ほんの小さな当たり前の権利、人間としての尊厳を

私たち障がい者は奪われ続けてきました。社会には、ごく当たり前の生活を送りたくてもできないバリ

ア(障壁)が、たくさん存在しているからです。私の今の自立生活には、障がい者の視点でものごとを捉え、

そして考え、社会の中で多くの経験を積み、生きる力に変え力強く自分らしさを表現してきた障が

い当事者の方々の支援がありました。それが、障がい者が運営主体の自立生活センターです。

私は、どんなに重い障がいがあっても管理された施設や守られた親元での生活ではなく、自分の選ん

だことに責任を持ち普通に暮らせる社会の実現を、同じ思いを持つ仲間と一緒に目指していきます。



マナーは  
守ろうね!  
トイレは?



いつでも自由に、好きな  
ところへ行けるのって  
いいなあー。

◆◆◆◆ … C I Lほっとらいふのあゆみ … ◆◆◆◆



へいせいじゅうななねんろくがつ シーアイエルこいだいら だいひょう かわもときょうこ あ  
平成17年6月に、はじめてC I L小平・代表の川元恭子さんにお会いし、

シーアイエル かんが かつ りねん うかが はな きょうかん ほんとう  
C I Lの考え方や理念についてお伺いしました。お話しすべてに共感でき、本当

にこころから感動しました。この出会いが、「ほっとらいふ」誕生の原点です。

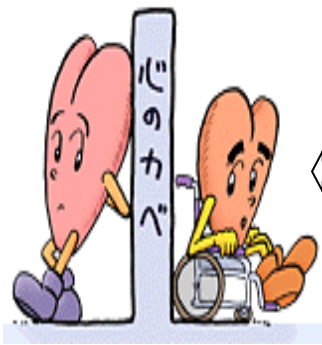
☞ シーアイエル せつりつ む ふくしまけん ふくし かい けんしゅうかい さんか  
C I Lほっとらいふ設立に向け、福島県にある「福祉のまちづくりの会」の研修会へ参加。

きねんしゃしん りじちょう すずききぬえ だいひょう わたなべさだみ じむきょくちょう とだとしこ  
記念写真：理事長の鈴木絹江さん、代表の渡部貞美さん、事務局長の戸田寿子さんです。

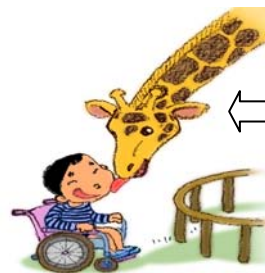


じゅうななねんはちがつ シーアイエルけんしゅう ふくし かいほうもん  
H17年8月/C I L研修(福祉のまちづくりの会訪問)

じゅうななねんはちがつ こ みせ かしづく  
H17年8月/「まち子ちゃんの店」の菓子作り



しゃかい なか  
社会の中には、まだまだ  
おおきなバリアが存在してい  
ることを知らされ、ちょっと  
いきしょうちん  
意気消沈。



ことば  
言葉のいらぬいふれあい  
もあるんだね。

☞ ふくし かい シーアイエルけんしゅう しゃかい なか い じゅうんえい  
「福祉のまちづくりの会」のC I L研修では、社会のルールの中でひとつのセンターを維持運営して

いくことは想像以上のきびしさがあり大変であること、また、センターに関わる心構えを学びました。

そして、研修中のことですが、偶然ある自立生活センターの廃業を知らせるハガキの配達があり、現実

の厳しさを目の当たりにし心から気の引き締まる思いをしたのです。

センターの隣りでは、障がいを持ちながら一生懸命菓子作りに励む障がい者仲間の姿がありました。

みな ちゅうしょく とも き はな たの なか い きび  
皆さんと昼食を共にしながらお聞きした話しには、楽しさの中にも生きることの厳しさやセンターの

きりつ とお しゃかい かつ うかが ふんいき かん にどめ おどろ  
規律を通し、社会ルールのあり方を覗わせる雰囲気を感じられました。二度目の驚きでした。



## ◆◆◆◆ … 障がい者自立生活センターとは？ … ◆◆◆◆



障がい者だから  
こそ、できること  
であるんだゾー。

君は、がんば  
ってるワン！



障がい者自立生活センターは、事務局スタッフの半数以上が障がい者です。障がいを持つ、障がい当事者が中心になって運営しています。どんなに重い障がいがあっても、自分の住みたい街で自分らしく、安心して暮らしたいと願う同じ障がいを持つ仲間の夢の実現をサポートしています。障がい者が中心となって、社会生活に必要なノウハウを「ピア・カウンセリング」や「自立生活プログラム」の体験を通じ学び合い、管理された施設生活や守られた親元での生活で奪われてきた、社会の中で生きていく力(社会生活力)を身につけていくための「エンパワーメント支援(本来、誰もがみんな持っている力を引き出す手助け)」をしています。

社会の中には障がいのあるなしに関係なく、平等であるべき日々の生活の当たり前のことが、バリアによってできないことが沢山あります。住みたいところへ住み、食べたいものを食べたいときに食べ、行きたいところへ自由にいけることのささやかな権利が、障がいがあるだけでできないことがあります。そんな、ごく当たり前の権利や人間としての尊厳を、私たちの身近な生活に取り戻す活動をしています。



## じりつせいかつ 自立生活ってなんだろう？

障がい者が主体の自立生活センターが考える「自立」は、地域生活の中で自分らしく生きるために日々の暮らしのあらゆることを自分で選び決定し、そのことに責任を持って生きていくことです。

たとえば、自分の住みたいところに住み、食べたいものを食べ、行きたいところへ自由にいけることなど、

障害を持たない人にはごく当たり前の選択ですが、心身に障がいがあってもそういう普通のこと自分が意志で決められ自由に選べること、そして、その結果に責任を持って生きることを尊重されることです。

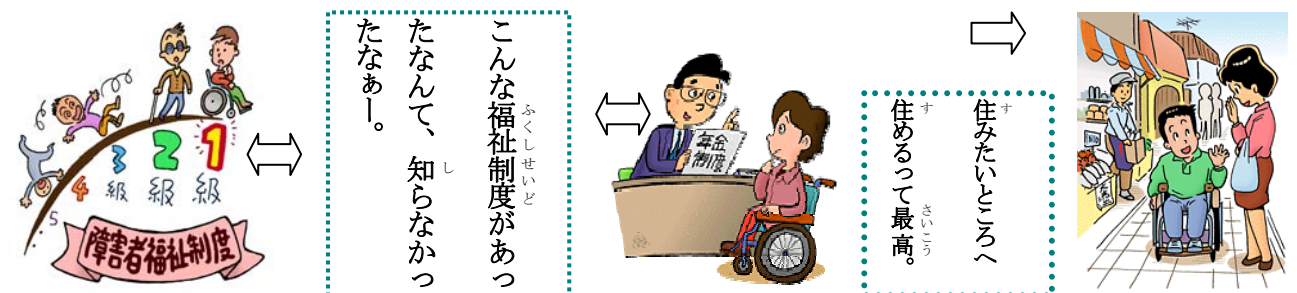
じりつせいかつ  
 ◇◆◆◇ … ● **自立生活プログラムって、なんだろう？** … ◆◆◆◇

☞ 私たち障がい者には、生まれつき障がいを負った人もいれば、人生の途中から障がいを負った人とさまざまです。そして、その障がいにも精神障がい・知的障がい・身体障がいと色々な障がいの種別があり、ほとんどの人は管理された施設や守られた親元での生活を余儀なくされています。その人たちが自立生活を望んだとき、どうやって社会の中で生きていけばいいのか想像すらできない人もいます。そんな社会経験を持たない障がい者が、ロールモデルとして社会の中で自立生活をすでに実践されている先輩障がい者の方々のノウハウを伝えてもらい、社会で生きていくための力（社会生活力）を身につける場として一緒に学び・伝え合う研修会を、自立生活プログラム講座といたします。I L(自立生活)センターのコア事業(中心活動)のひとつでもあります。



にせんろくねんろくがつ なながつ にせんななねんろくがつ なながつ じりつせいかつ こうざ  
 2006年6月・7月・2007年6月・7月 / 自立生活プログラム講座（町温泉施設・虹の館会議室にて）

☞ C I L小平の久保田さおりさん(東京都小平市)を講師にお迎えし、6月・7月と2泊3日ずつの2回に分け集中講座形式で開催しました。～自立生活プログラム講座～



自立生活プログラムは、障がい者が地域生活をするために必要な社会資源(福祉制度)の活用法や、地域との関わり方、また、人と人との向き合い方などを、先輩障がい者の体験から学びます。

◆◆◆◆ … ● ピア・カウンセリングって、どういうもの？ … ◆◆◆◆

☞ リーダーに「スタジオ I L 文京」の村山美和さん（東京都文京区）と、「たすけっと」の井上朝子さん（宮城県仙台市）をお迎えし、第1回目のピア・カウンセリング集中講座を開催しました。



ピア・カンのあとは、みんな、いい顔してるんだよね！



～ 2007年9月/ 山形県天童市運動公園内会議室にて・参加者みんなで記念写真 ～

☞ 私たち障がい者が考えるピア・カウンセリングの「ピア」とは、「仲間」という意味で使います。

障がいという共通点・同じ背景をもって生きてきた「仲間同士」として捉えています。

障がい者は、劣った人間ではなく一人ひとりがかけがえのない存在であること、そして、障がいを持って生きていかなければいけない現実をしっかりと見据え、ピア・カウンセリングを通し自分自身をあらためて見つめ直します。ありのままの自分でいいんだと思える自分に出会うことで、障がいを持った自分を好きになることから、自分を信じ自己信頼を取り戻していきます。

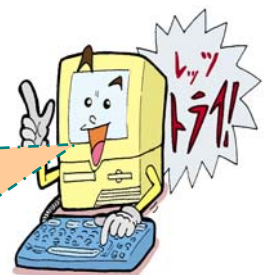
ピア・カウンセリングとは、障がい者は何もできないと否定され続けてきた「仲間同士」が、互いの気持ちを聞き合い・共感し、その気持ちに寄り添うことで自信をなくし立ち止まっている仲間のサポートを互いに受け合い、もともと具わっている力（自然治癒力など）に自分自身で気づき、しぼんでしまった心に自信を取り戻していきます。そして、強い自己信頼のもと誰もが住みやすい社会へと変えていく、社会変革のための手段として位置づけられているものです。

～ゆるゆる主義！～



わたしは、わたしのスピードでゆっくりいくわ！

話を聞いてもらったら、力が湧いてきたゾ！





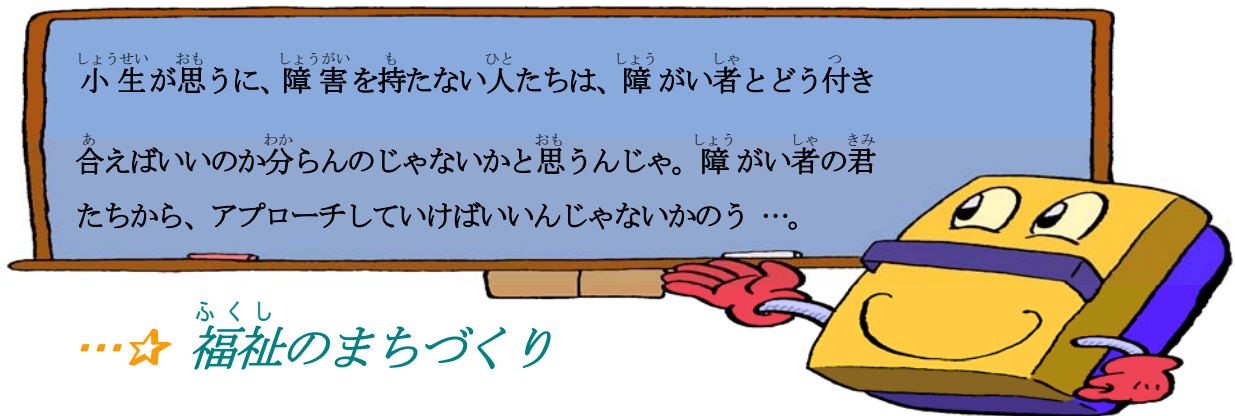
◇◆◇◆ … 公開福祉セミナーについて … ◆◇◆◇

第1回公開福祉セミナーは、福島県の障がい者自立生活センター「福祉のまちづくりの会」代表、渡部貞美さんと運営委員の鈴木みゆきさんをお招きし、大石田町社会福祉協議会「老人いこいの家」で開催しました。地域の中で、障がいを持って生きてきたご苦労や体験を、いろいろ話していただきました。自分のこと、家族・子育てのこと、介助者を使つての生活、地域との関わりが増えるほど生まれるバリア、それでも地域の中で自分らしく生きていきたいという強い思いを話して下さいました。



～ 2006年10月/第1回公開福祉セミナー ・ 町老人いこいの家プレイホールにて ～

公開福祉セミナーの主旨は、その地域に住む障がいを持つ人・持たない人たちの相互理解を促進し、地域福祉向上の一端を担いみんなが住みたくなるような町づくりを目指しています。障がい者の生活を、多くの皆さんに理解してもらうことによって、障がいを自分のこととして捉え、自分の住む町をどうしたいのか、どう変えていきたいのかを、私たち障がい者と一緒に考えてもらえたらと思っています。



…☆ 福祉のまちづくり

一緒に考えてみませんか？

◆◆◆◆ … ♪ お楽しみ交流会&行事あれこれ … ◆◆◆◆

☞ 研修会・懇親会に参加して、はじめて逢った障がい者仲間でも友・遠方より来たとってもおかしくないような親近感があり、ころから自立生活のすばらしさ・楽しさを実感しました

すまして、それなりにしか写らないよオ～。



へいせいじゅうはちねん だいいっかい へいせいじゅうはちねん だいいっかい じりつせいかつ しゅうちゅうこうざ  
平成18年・第1回クリスマス・パーティー／平成18年・第1回自立生活プログラム集中講座

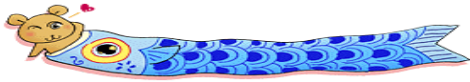


へいせいじゅうはちねん だいいっかい へいせいじゅうきゅうねん だいいっかい しゅうちゅうこうざ  
平成18年・第1回公開福祉セミナー福祉のまちづくり／平成19年・第1回ピア・カン集中講座



へいせいじゅうきゅうねん だいいっかい へいせいじゅうねん あた なら なかま かと しんねんかい  
平成19年・第2回自立生活プログラム集中講座／平成20年・新しい仲間を囲んで新年会





へいせいじゅうきゅうねんじゅうにがつついたち ふつか りょうじつ しょうがいしゃせいさく  
 … 平成19年12月1日・2日の両日、障害者政策

けんきゅうしゅうかい じりつしえんぶんかかい とうきょうとしんじゅくくとやま かいさい  
 研究会（自立支援分科会）が、東京都新宿区戸山サンライズで開催されました。



H19. 12. 2/午前の部「障害者自立支援法の問題点」

H19. 12. 2/午後の部「地方や過疎地での自立生活運動」



ほっかいどうきたみし  
 北海道北見市

シーアイエルきたみだひょう  
 C I L 北見代表

わたなべてつや  
 の渡部哲也です。

しまねけんまつえし  
 島根県松江市

シーアイエル まつえ ひょうの  
 C I L 松江代表

なかむらひろこ  
 の中村宏子です。

【平成19年12月2日/政策研究会パネラー3人で、記念写真】

◆◆◆◆ … ⑤ スタッフ&仲間の紹介 … ◆◆◆◆



ぼく なまえ すずきとしひと  
 ♠ 僕の名前は、鈴木俊仁です。

しょう しょうに  
 障がい名は、小児マヒによる

か しきのうしょうがい す  
 下肢機能障害です。住んでい

ところ おばなざわし わたし く  
 る所は、尾花沢市です。私はセンターに来るよ

うになって日が浅いですが、センターのことをも

っと勉強して、多くの人に障がい者を理解し

てもらえるような活動をしていきたいです。

わたし なまえ いがらし こ  
 ♥ 私の名前は、五十嵐ちえ子です。

しょう のうせい りょういくびー  
 障がい名は、脳性マヒ・療育Bです。

す 住んでいる所は、天童市です。

よんじゅうすうねん しせつせいかつ しょうん う  
 40数年の施設生活から、ほっとらいふの支援を受

け自立しました。自立してから分ったのですが、私に

は膠原病という病気が見つかりました。でも、自立し

て本当に良かったと心から思っています。



◆◆◆◆ … 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。

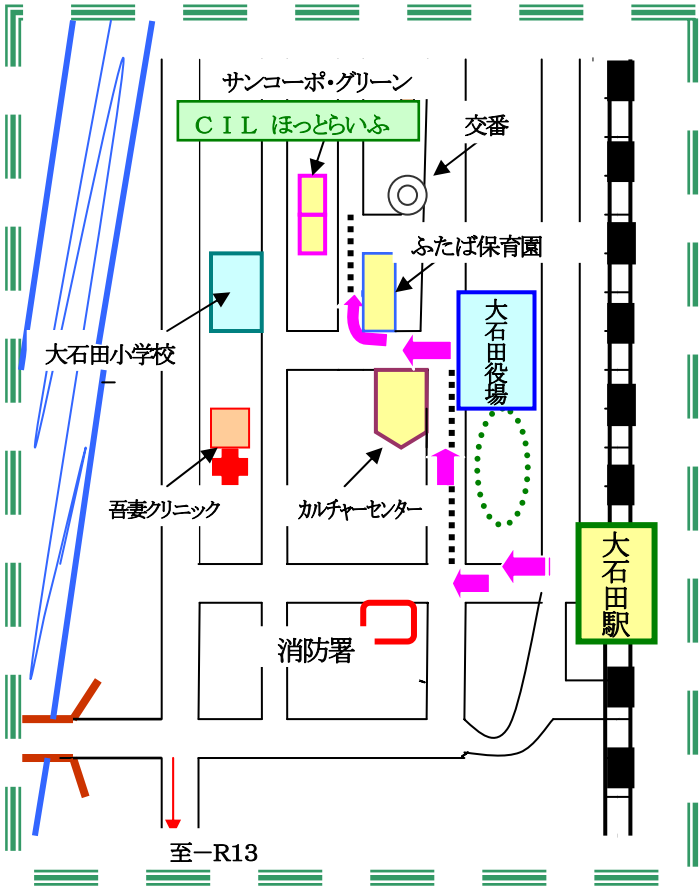
そのため、「CILほっとらいふ」の考え方や活動にご賛同・ご協力いただける方々を募集しています。

●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。

**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

山形県北村山郡大石田町緑町13-15

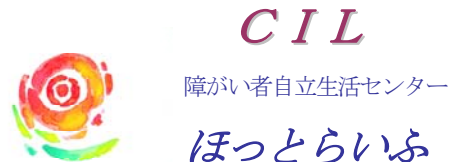
サンコーポ・グリーン 503号室

TEL:0237-35-5510

FAX:0237-35-5060

E-mail : [cil\\_hottolife@ebony.plala.or.jp](mailto: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