

<発行所>
 自立生活センター
 ぐっどらいふ大分 ぐびあ通信編集部
 〒874-0014
 大分県別府市亀川浜田町33組18-4
 サクセスハイツマルコ201
 TEL 0977-75-7775 FAX 0977-75-7763

ぐっどらいふ大分は今年も元気に活動します!!

私達、自立生活センターぐっどらいふ大分は「重度障がい者が自分の意志で好きな地域に住み、自立生活が出来るようにサポートします」を理念に活動しています。

同じ障がいを持つスタッフや当事者の個性に合わせながら、心に寄り添い共に励まし合いながら当事者自身がエンパワメント出来るように（当事者自身が強くなっていく）、手助けをさせて頂いています。自立生活センター独自の自立生活プログラムやピア・カウンセリングを活用し、介助者を使って社会参加活動に自主的に参加していく方を支援しています。

今、私達は最重度の障がい者を支援しています。彼女には自立生活プログラムやピア・カウンセリングを受けたいだけ、生活して行くにはどのような物が必要かどのようなことを知っていかないといけないかを学んで頂きました。

一泊の外泊体験から一週間介助者を使っての外泊体験を経験され、自分でも生活が出来るんだと自信を付けられました。このころから行政の窓口と交渉できるようにロールプレイを何度も行いました。同じ参加団体と交流し同じ症状の人と会い話しをしてより一層彼女自身が意欲をましていきました。その結果一年あまりで自立への一歩アパートを借りての生活が始まりました。彼女の頑張りはこちらが驚く程でした。今ではスタッフの一員としてぐっどらいふを盛

り立ててくれています。

自立とは、自らの人生におけるあらゆる事柄を自分で選択し、自分の人生を自分なりに生きていくことです。

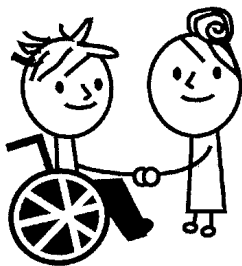
自立生活とは、どんなに重度の障がいがあっても、全ての人がその人生において、自ら決定することを最大限尊重され、その為にかかる危険を冒す権利と、決定したこととに責任を負える人生の主体者であること。周りの人達が認めていくこと、そして哀れみでなく福祉サービスの雇用者・消費者として援助を受けていく権利を認めていくことです。

(JILバンフレットより)

重度の障がい者が住みやすい社会は誰にとっても暮らしやすいわけですが、その地域が存在している必要があります。しかし良いサービスは黙っていたのでは出来ません。そのサービスの必要性のある私達が行政に訴えていくこと（ニーズの顕在化）とそのサービスを提供できる事業体を我々自身の手で作りに上げる方法が近道です。

(全国自立生活センター協議会ホームページより)

自立生活センター
 ぐっどらいふ大分代表 丸子博司



障がいを持っている人の自立生活をサポートするヘルパー派遣事業所「ライフサポートべっぴ」を立ち上げました

2008年8月にホームヘルパー派遣事業所「ライフサポートべっぴ」を立ち上げました。障がいのある人の生活・また重度の障がいを持つ人でも地域で自分らしい生活を送れるよう「ぐっどらいふ大分」と共に障がいを持つ人のライフスタイルをサポートしていく「ライフサポートべっぴ」よりご挨拶申し上げます。

地域の人たちと交流を深め一緒に歩いていく

新春の候、皆様いよいよお元氣でお過ごしのこと、お喜びならぬお引き立てを心より感謝申し上げます。

昨年は、色々な事が起こりすぎた年では在りましたが、皆で乗り越えて新年を迎えることができたことより感謝しております。今年度は、昨年に勝る活動をしていき地域の方との交流が出来ていけばよいと考えております。重度の障がいを持っていても地域で自立生活をしていける事を情報として伝え一緒に歩んで行けるようにしていきます。

本年も宜しくお願いいたします。

株式会社ライフサポートべっぴ
 代表 松浦実



2007年

(財) キリン福祉財団助成事業 2007年度自立生活プログラム長期講座

2007年自立生活プログラム講座は、全8回コースで予定してありましたが、6回コースに短縮し、自立生活に必要な事柄を織り交ぜながら行いました。生活の中で一番の基本となるのが「健康」。その健康を保つにはやっぱりバランスの取れた食生活。講座の中ではそんな基本となる「食」にもスポットをあて、調理実習にも取り組みました。簡単・美味しい・栄養満点の料理に挑戦！その料理とは……ぐっどらいふスタッフの前田さんに調理実習レポを書いてもらいました！！



ぐっどらいふの活動レポ♪

「早さと火力が勝負の
野菜炒めに挑戦！」
ぐっどらいふスタッフ
前田辰郎

自立生活プログラム長期講座に参加して第2回目となる今回は、調理実習でした。参加者が少なかつたので、Y君組と前田組の2班に分かれ、松浦さんの部屋で肉野菜炒めを作ることにしました。

最初に、ガスコンロか電気コンロのどちらかを選ぶことになり、今まで料理の経験がそれ程無い私は、その違いを気にもせず、ただなんとなく電気コンロを選んできました。この選択がその後の調理にどれほど影響を及ぼすかは思ってもいませんでした。特にこの日の課題の「野菜炒め」というのは、速さと火力が勝負のようで、火力の出ない、そして、炎が見えない電気コンロには向かない料理であることを、身にしみて感じさせられました。

私の介助者は研修で来ていたモンゴル美人へルパーさんでした。初対面で緊張しましたが、彼女はAPUの学生さんで日本語を上手に話し、漢字も読めるということで安心しました。サポーターとして森竹さんにもついてもらい、生まれて初めての肉野菜炒め作りの開始となりました。

まず、材料の買い出しをする為サンストアへ行き、資料どおりに食材をそろえました。それからレシドを見ながらへルパーさんに下準備の仕方を伝えて、スムーズに準備が出来、早速

フライパンで炒める事に成りました。ここで問題の電気コンロの出番となります。スイッチを入れてもすぐにはコルクは赤くならず、強すぎず少し弱めにすると、消えてしまい、また、強くしようとしてもすぐには熱くならず、悪戦苦闘。苦勞の末出来上がったのは、「ちよつと炒めすぎの少し汁あり肉野菜炒め」でした。それでも試食していただいた皆さんが「まあまあ食べれる」とか「美味しい」と言ってくれたのでほっとしました。

Y君組も試食させてもらいましたが、材料は一緒に味付けがまったく違い、とても美味しく出来ていました。作る人の好みで色々な個性が出て、料理の奥深さを感じる実習となりました。家族の感想も聞くためにお持ち帰りまでさせてもらい、「ちよつと味が濃いめだけど美味しい」という評価でした。

今回の実習では、料理を作るのは初心者でしたが、肉野菜炒めのレシドや材料、下準備、野菜の切り方まで細かい資料をもらっていたので、ここまで出来たと思います。スタッフの皆さん、手作りの資料ありがとうございました。それに忘れてならないのは、私のつたない説明でこんなに手際よく、美味しく作ってくれたへルパーさんの腕前で、とても感謝しています。今回の調理実習では、自分の意思を的確に伝える大切さを知りました。これからは自分の知らないことでも十分調査して資料を集め、色々なことに挑戦することで、たくさん経験をつみ、自分の世界をもっと広げて行きたいと思えます。

(財)キリン福祉財団助成事業

ピアカウンセリング公開講座

～地域の人たちと一緒に「ピア・カウンセリング」に触れてみよう～

ピア・カウンセリング公開講座プログラム

- ◆13:00～13:30 リレーション、自己紹介
- ◆13:30～14:50 ピア・カウンセリングってどんなこと？
 - ・障がい者の生活とピア・カウンセリングの関係
 - ・どうしてピア・カウンセリングが必要なの？
 - ・気持ちを伝えること、表現すること
 - ・Q&A
- ◆14:50～15:10 休憩
- ◆15:10～16:30 ピア・カウンセリングを生活に生かしてみよう
 - ・気持ちを聴くこと、聴いてもらうこと (セッション)
 - ・ひとりぼっちじゃない 支え合う関係をつくる
 - ・がまんせずに「そのまま伝える」、「主張する」
 - ・この社会に生きていく/この社会を変えていく
 - ・Q&A

「ピア・カウンセリングって何?」、「自立生活センターって?」、また「どんなに重い障がいを持っていても地域で共に生活していくことって?」と、興味はあるけれど普段なかなか接点をもつことができない方、また障がいを持っていない方にも「ピア・カウンセリング」を知ってもらいたいというところで、二〇〇七年十一月十八日(日)に島根の自立生活センター(松江)の代表中村宏子さんにお越し頂き、ピア・カウンセリング公開講座を開催しました。今回は、別府の複数の大学生や、他県の方にも参加して頂き、中村さんのたくましいお話をたくさんの方に聞いて頂き、興味を持って頂く講座になりました。開催にあたりましては、開催直前までバタバタとしまして、中村さんを始め参加して頂いた方々に、行き届かない点が多々ありご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。



CIL松江代表 中村宏子さん

参加者の声

初めてこのような講座に参加して、すごく勉強できたし自分の生活や考えを見直すきっかけにもなりました。学校や友達の間にも広めて、とうか一緒に知っていくきっかけにしたいところです。

ピア・カウンセリングは何か分からずに今日参加しましたが、今日この場所に来て本当によかったと思っています。これからも自分の生活の中で今日のことを活かして生活していけたらと思いました。本当にありがとうございました。

話には聞いていましたが、講座を受けるのは初めてでした。今後仕事でもプライベートでも活かしていきたいです。ありがとうございました。



テレビや本でピア・カウンセリングの事は少しかじっていましたが、初めての体験でまた一つ自画自賛。中村さんのたくましさを見習います。そのたくましい中村さんを育てた松江にも行ってみたいです。ピア・カウンセリングは手軽に生活に利用できそうなので、さっそく家族相手に楽しみます。今日は本当にありがとうございました。

初めての研修で実のあるものでした。入り口でしたが、今後勉強していくきっかけになりました。ありがとうございました。

精神療法以外に自分たち自身で自立していくというピア・カウンセリングに興味を湧いてきました。

ハンディを持っていても人はみんな
「ハッピー」に満ちあふれている
～お互いの心の声に耳を傾け～

11月30日～12月2日、神戸の自立生活センター「リングリング」の石地かおるさん、京都の日本自立生活センターの岡田健司さんを講師としてお招きし、3日間のピア・カウンセリング集中講座を開催しました。

「ピア・カウンセリング」とは、ある事柄について同じ背景を持つ仲間同士がお互いに時間を分け合い、心に寄り添い、前に進んでいくための大切な心の「整理整頓」作業のようなものです。日々の生活の中で、またこれまでの経験の中で迷ったり落ち込んだり、つまずいたり。そんな心の声にお互いが耳を傾け、寄り添い合うことで気持ちやすくなりしたり安心したり。

「ピア・カウンセリング」とは日々の生活をよりよくするために切っても切り離せない大切な手法の一つです。今回はセッションを何度も繰り返して、参加者7名で講師の方、また参加者同士がゆっくりにじつくり「ピア・カン」について向かい合えた中身の濃い講座になりました。



講座中の様子 写真：石地さん（正面中央右）、岡田さん（正面中央左）

「ピア・カウンセリング」とは、ある事柄について同じ背景を持つ仲間同士がお互いに時間を分け合い、心に寄り添い、前に進んでいくための大切な心の「整理整頓」作業のようなものです。日々の生活の中で、またこれまでの経験の中で迷ったり落ち込んだり、つまずいたり。そんな心の声にお互いが耳を傾け、寄り添い合うことで気持ちやすくなりしたり安心したり。

独立行政法人福祉医療機構助成事業

ピア・カウンセリング集中講座

ピア・カン集中講座プログラム内容

11月30日（金）

- ・リレーションを作る
- ・ピア・カンとは
- ・人間の本質と感情の開放①
- ・人間の本質と感情の開放②
- ・Q&A
- 良かった事学んだ事

12月1日（土）

- ・ニュー&グッドセッション、ゲーム
- ・障がいについて
- ・アプリケーション
- （講座修了後）
- ★交流会

12月2日（日）

- ・ニュー&グッド
- ・信頼について
- ・自立生活プログラム
- ・終わりの会



11月30日、12月1日、2日の3日間、自立生活センターぐっどらいふ大分主催のピア・カウンセリング集中講座に参加しました。自立生活センターのスタッフとしては初めての参加で、話には聞いていても実際の感じはどういうものか期待と不安が入り混じり、最後まで受講できるか心配していました。実は数年前、参加したことはありましたが、途中で自分には必要ないと思い（今思えば、ありのままの自分をさらけ出すのが、恥ずかしくもあり、照れくさかったのでは？と反省）、途中で逃げ出したことがありました。今回の参加でそのときの行動を後悔しています。

今回講師で来られたお二人は、兵庫県神戸市の自立生活センター「リングリング」事務局長石地かおるさんと、京都から日本自立生活センター（JCIL）での活動を経て、今は一人暮らしをされている岡田健治さんです。講義中のお二人はリーダー、サブリーダーの交代のタイミングがスムーズで息の合った司会進行をされ、話し方もそれぞれの個性が出て魅力的で、とても好感が持てました。お話の内容には勉強熱心が伺え、すばらしい方達だったので自分が以前感じたピア・カウンセリングのイメージとは良い意味で違っていました。そして今度こそ最後まで挑戦してみようという気持ちになれば、三日間が短くさえ感じられるほどでした。参加者は、受講生として福岡の自立生活センター筑後から3名。後は、ぐっどらいふ大分から4名の計9名でした。一つ一つのテーマに対して参加された皆さんが真剣に取り組み討論される中で、障がいを持っているが故に受ける差別や蔑視を経験していたり、色々な悩みや問題を抱えながらもそれぞれに精一杯生きている事を知りました。

ピア・カウンセリングの考え方である同じ背景を持つ人同士が対等な立場で話を聞きあうこと、そして、「障がいを持つ当事者こそが専門家である」という理念と、自立生活センターの意義が少し解ったような気がします。

この講座と一緒に受講された皆さんもこれからそれぞれの地域でご活躍されることと楽しみです。また会えるのを楽しみにしています。そして、この集中講座を成功に導いてくださった講師のお二人に心より感謝致します。最後に、この3日間何事もなく無事に終了できたことは介助者の皆さんの温かい見守りと支えがあってこそだと思います。皆さんありがとうございました。これからもよろしくお願い致します。

ぐっどらいふ大分スタッフ 前田辰郎

11/30～12/2、神戸の自立生活センター「リングリング」の石地かおるさん、京都の日本自立生活センターの岡田健司さんのお二人を講師として迎え、3日間のピアカウンセリング集中講座がぐっどらいふの事務所で開かれました。私がピアカンを初めて知ったのは、今から4年くらい前、友人の紹介で何となく聞きに行ったのがピアカンに初めて触れた日でした。当時は、こういう風ががんばって生活している人があるんだな、という気持ちで講座を受け、「自立生活自体自分には関係のないこと」と思っていた私は、「ピアカン」は、自分とは少し遠い世界のこととして考えていました。そんな私が、自立生活を始め半年が経過しようとし、経験不足ながらも少しでも生活にも慣れ始め、少しだけ周りを見渡せるようになってきたのを実感し、もうワンステップアップしてみたいという気持ちが湧いてきた時期に、ちょうどいいタイミングでぐっどらいふ主催の「ピアカン集中講座」が開かれることになり、また違った視点で生活をするうえでいい材料が見つかるのではないかとこの気持ちで講座を受けさせてもらいました。まずは自己紹介から始まった講座は、初めてお会いする方々もいたせいか、初めは少し緊張した雰囲気でしたが、石地さんと岡田さんのテキパキとした明るい講座の進め方もあって時間の経過と共に初めてお会いした方々とも自然と打ち解けていきました。

「ピア・カン」は同じ背景を持つ仲間同士が、同じ時間を分け合い共有し、お互いの心に寄り添うことで、心の解放、をしていくというものですが、自立生活をする前の私は「同じ背景を持つ者同士」という言葉に何となく狭い世界のイメージと抵抗を感じていたせいもあってか、自ら進んでこの世界に興味を持つことがありませんでした。しかし、講座の中でセッションを何度も重ねていくうちに、「初めて会った人にこんなこと話してる!」、「こんな事誰にも話したことなかったのに?!」と思うようなことを話していたり、生まれて初めて自分の心の奥に触れたような気がし、「何となく抵抗を感じていたピアカン」から、「もうすこしピアカンの世界を覗いてみたい」という気持ちへと変わり、もっとピアカンについて勉強したいと思うようになりました。

今回の講座での収穫は、ピアカンの世界の入り口を覗き「寄り添い分り合えること」の素晴らしさを肌で感じられたのももちろんのこと、障がいは違っても同じ空の下で色々な経験を重ねながら一歩一歩を踏み出したばかりの私ですが、今回の講座では皆さんからたくさん勇気をもらいました。石地さん、岡田さん、そして講座を3日間一緒に受けた自立生活センターちくごの皆さん、たくさんパワーをありがとうございました！

ぐっどらいふ大分スタッフ 川野陽子

平成20年度自立生活プログラム開催のお知らせ

障害を持っていて自立生活を目指している人、または自立に関して興味のある方、私たちと一緒に「自立生活とは何か?」、「生活をする上で必要なこと」を考え体験してみませんか?

★5月17日(土)
自立生活プログラム1回目
オリエンテーション
目標設定
参加者定員 8名
場所/ 国際交流会館

★5月24日(土)
自立生活プログラム2回目
介助者との関係Ⅰ・Ⅱ
場所/国際交流会館

★5月31日(土)
自立生活プログラム3回目
調理実習
場所/コンパルホール

★6月7日(土)
自立生活プログラム4回目
障がいについてパートⅠ・Ⅱ
場所/ 国際交流会館

★6月14日(土)
自立生活プログラム5回目
自立生活ってなに?Ⅰ・Ⅱ
場所/ 国際交流会館

★6月21日(土)
自立生活プログラム6回目
自立生活ってなに?Ⅲ
フリートーク
場所/国際交流会館

★6月28日(土)
自立生活プログラム7回目
フィールドトリップ
(街に練り出そう!!)

★7月5日(土)
自立生活プログラム8回目
家族との関係
場所/ 国際交流会館

★7月12日(土)
自立生活プログラム9回目
お宅訪問
住宅改造

★7月19日(土)
自立生活プログラム10回目
反省・感想
打ち上げ
場所/ 国際交流会館

講座に関する参加申し込み、お問い合わせはぐっどらいふ大分まで。
TEL 0977-75-7775
FAX 0977-75-7763

ヘルパーさんの声

私たち当事者の生活をいつもサポートしてくれてるヘルパーさん。一緒に時間を共有する事は多いけれど、意外に知らない面もたくさんあるのでは?と思

たのがきっかけで作りました「ヘルパーさんの声」のコーナー♪
記念すべき第1回目のヘルパーさんはライブサポートベッツの常勤スタッフで、大勢集まったときにはいつも盛り上げてくれる牧さんの登場です!

こんにちは。牧祐弘です。自分は介護の仕事を始めるともうすぐ3年になります。来年は介護福祉士の資格を狙っています。ところで自分は工事仕事が長く、サービス業は初めてです。介護の仕事、最初は汚い嫌な仕事だと思っていました。最初は老人介護でしたがオムツ交換、汚い、嫌、それだけです。何で自分がこんな仕事をしなければならないのかと自分を恨みました。しかし老人にする障害者にしる行っている仕事が単純だけど利用者にとって意味のある事なのだと分かった時、遣り甲斐を少し感じる様になりました。工場と違い同じ単純作業でも物でない意思のある人を相手にしているのだと常に意識して仕事に励むのが大事だと思います。

24時間テレビよりアトレ号を寄付して頂きました

昨年、ぐっどらいふの一員としてアトレ号が仲間入りをしてきました。活動時に大活躍してもらっているおかげで、活動をする上で大変助かっています。皆様の御厚意に感謝申し上げます。

今後もよりよい活動をしていくため、ぐっどらいふもアトレ号も走り続けます!



編集後記 この度ぐっどらいふの会報誌を担当させていただくことになりました川野です。2007年の5月から一人暮らしを始め、ぐっどらいふのスタッフとして仲間入りさせてもらい、早くももう半年が経過しましたが、まだまだ超ヒヨッコのスタッフです。この半年間は毎日が新しいことだらけであつという間に時間が過ぎていったように感じますが、おそらくこれから新しいことがたくさん待ちかまえているのだと思うと、ワクワクドキドキします。この「ぐびあ通信」を通して、ワクワク感やドキドキ感を伝えていけたらと思っています。どうぞよろしくお願ひしますっ!
川野