



ぐびあ通信

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
サクセスハイツマルコ 201
TEL 00977-75-7775 FAX0 977-75-7763
E-Mail goodlife@kfz.biglode.ne.jp

「自立生活センターの自立の理念」

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。選択をするためには選択の良い点・悪い点を知らされ、ある程度経験している必要がありますし、一部を選択したり全てを選択しないと言う選択もあります。

自立生活とは、どんなに重度の障害があっても、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、その為に起こる危険を冒す権利と、決定したことに責任を負える人生の主体者であることを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。

基本的には、施設や親の庇護の元での生活という不自由な形ではなく、ごく当たり前のことが当たり前に出来、その人が望む場所で、望むサービスを受け、普通の人生を暮らしていくことです。

JILパンフレットより



自立生活プログラム長期講座を受講して

吉永 秀二

五月中旬から七月下旬の三カ月間にわたり自立生活プログラム(以下ILP)をわたしを含め七人で受講しました。わたしはこれまで個別ILPは受けたことはありませんでしたが、今回のような大人数でしかも長期講座を学ぶのはとても緊張しました。

ILPとは自立生活全般に関する事柄を学ぶ講座で内容としては障がいのある、制度の利用法、親との関係、介助者との関係のつくりかた、アパートの借りかた、金銭管理、健康管理などです。そして講座形式のものと実践形式のものがあります。実践形式とは実際に介助者を使う体験をするもので、調理実習や交通機関を利用するフィールドトリップがあります。また、プログラムの形式にも種類があつて、講座形式のプログラムには期間に応じて長期・短期・単発の3種類があるほかに、個別の相談形式のプログラム、自立生活を実際に体験する宿泊体験プログラムなどがあります。今回私が受けるのは、自立生活プログラム長期講座入門編です。毎週一回計十回の三ヶ月間の講座です。

毎回まず最初にニューアンドグッドと言って先週一週間に起きた新しい発見、嬉しかったこと、楽しかったことを想い出してきた皆さんの前で二分間のスピーチをしなくてははいけません。私は緊張をするタイプでなかなか人前で話をするのが苦手ですがかなり困りました。しかし、二度三度、五度六度としていく内に皆さんにも慣れ、最後にはワンマンショーになり二分間では足りないくらいになりました。これもこの講座を一緒に受けている六人の仲間達のお陰です。

ありがとうございました。

そして、講座3回目の調理実習、介助者の方に支持をして二人で肉野菜炒めを作ることになりました。わたしは今まで一度も料理をしたことがなく包丁すら握ったことがありませんでした。だから介助者の方に支持をだすのもおぼつかずかなり迷惑をおかけしましたが、どうにかこうにか出来上がりました。お味のほうは？まあ1回目にしては上出来ではないかと・・支持をだす難しさを痛感しました。

講座6回目のフィールドトリップ、介助者の方に支持をだしながら2人で駅まで歩いていき切符を買って列車に乗って街で買い物などをするというこれも実践形式です。今までに列車に乗ったり、街に出て買い物などはよくしていたので今回は調理実習のときほど緊張せずに出来ました。一言でいうと楽しかったです。最後に、ILPでの約束事で

- 1・自分のことも、他人のことも否定・批判はしない
- 2・時間を対等に分け合う
- 3・人の話をよく聞く
- 4・ILPでの話は、他の人には話さない
- 5・刺激物はひかえる

と、あります。

この中で1はわたしにはとても難しいことでした、いつも自分を否定したり他人のことを批判したりしていました。この講座を受けて否定的・批判的なことは言わず「大丈夫だよ」、「できるよ」など、前向きで積極的な励ましの言葉をかけてあげられるようになりました。まだまだ学ぶことはたくさんありますが、ほんの少しだけです。自立生活についてわかってきた感じです。受講した6人のみなさん3ヶ月間本当に有難うございました。

初めての長期自立生活プログラム講座

倉田 哲也

自立を目指している僕にとって今回のILP講座はとても有意義な物になりました。

自立している先輩方の話は自分がいかに甘えていたかが分かったと共に、自身の自立が容易ではないと言うことを認識せざるを得ない気持ちになったと、自分の気持ちを言ったら「そういうのが大事」とアドバイスをもらいホッとしました。でも、まだまだ頑張らないと僕の自立は程遠いと思います。と言うより甘い考え方を少しずつでも改めていきたいです。

自立生活プログラムの感想

村松 亮

自立生活プログラムに参加してみて、自分の知らなかった介助する人とされる人の心構えや、年金の種類、制度など少しですが自分なりに分かりました。

調理実習は自分が材料のきり方と調味料を加えるところを指示しました。自分は人に指示するのは初めてだったので言いにくかったし緊張しました。でも藤内さんは自分の指示通りやってくれました。ありがとうございました

みんなと別府に出かけたときは、暑かったですが楽しく出来ました。松浦さんと吉永さんにはお世話になりました。

なかなか大人数で外出することがなかったので良かったです。

講座では丸子さん、松浦さん、前田さん、倉田さん、吉永さん色々教えてくれてありがとうございました。これからも自分は頑張ります。

また自立生活プログラムは是非やりたいです。



①



②



③

① ③ レシピを見ながら初めての料理ウ～ン
② エ～トどれが安いかな？

調理実習を受けて

吉永 秀二

先日6月7日土曜日、サクセスハイツマルコ2階でILP講座調理実習体験がありました。メニューは「肉野菜炒め」わたしと介助者の方二人ひと組になって調理に臨みました。

わたしは今まで全く料理を作った経験がなく野菜の切り方ひとつわからなくてははじめはかなり戸惑っていました。しかし、介助者の西海さんがついていながら「大丈夫！」と思っていたが、ところがどっこい最大のパートナーの西海さんも料理を作るのは初心者だったのです。さあ大変！これはどんな作品が出来上がるのだろうかと不安と期待を胸に抱き頑張りました。

調理中「あぁじゃない、こうじゃない、あつそうそう、これやこれ」などと言いながら試行錯誤の結果素晴らしい？肉野菜炒めが完成しました。

味の感想は、麺を入れれば最高の「ヤキソバ」になっていたと思えました。でも美味しかったです。

料理を一から段階を踏んで学ぶことが出来たことは、大変自分の為になり、今後の自立生活に役立つものと思います。この実習を終えて料理に興味が持てました。最後に、西海さん有難うございました。

自立生活プログラムは「独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業を受けてます

「ボウリング大会の感想」

西海 綾乃

9月10日に自立生活センターぐっどらいふ大分主催のボウリング大会を行いました。7月からライフサポートベップの常勤スタッフとなった私にとっては、これが初めての活動参加になりました。器具を使つてするボウリングというのは今までしたことはもちろん見たこともなく、どんな感じか全く予想できませんでした。しかも、他のぐっどらいふスタッフも、誰も器具を使ったボウリングの経験がないと言うことが発覚し、計画を立てている段階では成功するか不安がありました。

そして本番当日。いざボウリングが始まってみると、ストライクやスペアが出るくらいみんな上手に器具を使いこなすことが出来、その度に全体が盛り上がり、全員が一体となって楽しむことが出来ました。個人的なことを言えば、一ゲーム目は一位だったのに二ゲーム目が不調で、総合三位になってしまったことが悔しかったのですが、又次回リベンジしたいと思います。

今回のボウリング大会は誰も経験したことがないと言うことで、かなりの時間を費やし話し合いをして、準備万全で当日を迎えることが出来たので成功したのだと思います。

これからの活動も全員で積極的に進めていき、どんどん活動の幅を広げていきたいと思いました。

第一回ボウリング大会

ボウリング大会が9月10日に杉の井ボウリングで開かれました。12時から昼食を取りながら交流を図りました。13時から障がい者と健常者にペアを組んでもらいゲームを争いました。障がい者にもボウリングが出来るように隣の写真(上)のように転がし器があります。レーンもゲーターが出ないようにガイドレール(小さな子どもも安心)が出るようになっていきます。今回、健常者にも転がし器を使ってもらい障がい者と同じ条件でゲームを楽しんでいただきました。皆さんいつもとは勝手が違い、思い通りに転がっていかないボウルに四苦八苦されていました。それでもいつもと違う体験に喜ばれ、障がい者も健常者も盛り上がり皆さん次回にリベンジを誓っておられました。

杉の井ボウルさんのご厚意で部屋をかしこ頂き、楽しく食事も取れました。ありがとうございました。



ピア・カウンセリング集中講座

十月二十四・二十五・二十六日の三日間で集中講座を開きました。講師は同じ自立生活センターでも大先輩の〇〇くたちに援助為センターにお願いし、ピアカウンセラーをされている殿村久子さんにリーダーとして来て頂きました。サブリーダーに京都からお越しいただいた〇〇アークステクトラムの岡田健司さんをお願いしました。

朝十時から十七時までびっしりとスケジュールが組まれています。内容は「人間の本质と感情の解放」とか「障がいを持っていること」とかありますが、根本的に名前の通り同じ障がい者、同じような背景の人でないとピア・カウンセリングにはなりません。でもお陰で終わってみれば心が軽くなっている自分に気付きます。ピア・カウンセリングを受けたことのない人は一度集中講座を受けてみたら、何か見つけることが出来るのではないかと思います。

独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業



ピア・カンプログラム

| | | |
|-----|-------------|---------------|
| 24日 | 10:15~10:45 | リレーション |
| | 13:30~15:00 | ピア・カウンセリングとは |
| | 15:15~17:00 | セッション |
| 25日 | 10:00~10:30 | ニュー&グッド |
| | 10:30~12:15 | 人間の本質と感情 |
| | 13:30~15:30 | 障害を持っているということ |
| | 15:40~17:00 | アプリシエーション |
| | 17:30~19:30 | 交流会 |
| 26日 | 10:00~10:30 | ニュー&グッド |
| | 10:30~11:30 | サポートグループ |
| | 12:45~14:15 | 自立生活プログラム |
| | 14:30~15:00 | 感想会 |

三年ぶりに集中講座に参加させていただきましたが、久しぶりに受けるピアカンには新鮮な感じでした。また、今後の生活に役立てるお話も聞かせていただき有難かったです。

リーダーの殿村さん、岡田さんをはじめ、参加者の皆さんと貴重な時間を共に過ごすことができ感謝しています。

本当にありがとうございました！

これからもピアカンを役立てて行きたいと思えます。

平川多美子

もうやめようよ！

障害者自立支援法（大分県）10. 31 全国大フォーラム



東京で行われている「もう止めようよ！障害者自立支援法10. 31 全国大フォーラム」に合わせて大分県内でも「困るよ！障害者自立支援法」大分行動の呼びかけで障がい者、家族、支援者、事業者が協力し自立支援法、抜本の見直しを求めて大分県と県議会に要望書を提出しました。

約40人が参加し、県の永松障害福祉課長らに対して「応益負担」を変更し、一人一人のニーズに基づくサービスが得られる仕組みを作ることを国に働きかけるとともに、県としても積極的な取り組みを行うよう求めました。

呼びかけ人の一人でもある徳田靖之弁護士は、10月24日の九州弁護士連合会での大会宣言を永松課長に手渡し「弁護士会の総意として障害者自立支援法は見直すべきだと宣言した。特に応益負担は抜本的な見直しが必要で、国が制度設計を改めるべきだ。又介護保険と同じ区分判定制度も問題で、一人一人の要望に反映した認定制度にすべきだ。是非自治体の声を国に届けてもらいたい」と話されました。

これに対し永松障害福祉課長は「問題点は市町村からも聞いており、皆さんの大変さはよく分かる。上京して皆さんの声を国に直接伝えたい」と答えられました。又、松課長は「地域で安心して暮らせるために行政展開をしていきたい」と積極的な基本姿勢をみせてくれました。が「財政の許す範囲と言うこともある」と問題も挙げられました。

引き続き県議会に訪れ、県議会議長（代理で事務局長）に要請し、各会派にも要請書を手渡しました。

「困るよ！自立支援法」大分行動 呼びかけ人

日本てんかん協会大分県支部/大分県スモンの会/くりえいたす/障害者の生活と権利を守る大分県連絡協議会/NPO法人やまびこクラブ理事/夢・ひこうせん利用者/別府大学文学部教授/きょうされん大分支部/弁護士/大分大学教育科学福祉部教授/障害者福祉施設職員/NPO法人ほっかぽっか/自立生活センターぐっどらいふ大分/みみずくねっと/ワークスペース榎の木/のびのびランド利用者/NPO法人自立支援センターおおい/歩みの会/全国心臓病の子供を守る会大分県支部