

VOL. 1 《2015. 1 発行》

発行 NPO法人しまね自立支援センター

住所 〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24

TEL:0852-25-7797 FAX:0852-67-3527

URL <http://www.1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>

MAIL npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp

通信



《主な内容》

- しまね自立支援センターってどんな活動をしているの？
- 理事長のごあいさつ ～機関誌の創刊にあたって～
- 事業所紹介（事業所風景、スタッフ紹介）
- 市民活動フェスタ『みんな活魂』に参加しました！
- 共に法人の活動を行っている仲間たち



はじめまして！しまね自立支援センターです！

『しまね自立支援センター』は、地域で生活する障がい者の方をサポートする団体です。

障がいを持った方が地域の一員として平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていくことのできる社会を目指し、自立支援活動を行っています。

この機関誌では当法人の活動の他にも、いま地域で自立生活をされている重度障がい者の方々の生活の様子や自立生活に至るまでの流れなどを掲載していきたいと考えています。この記事を通して障がい者の方々の現状を知り、抱える問題や障がい者ならではの様々な想いを受け取っていただける機会になればと考えています。

まだまだ駆け出しの段階ですが、皆さまに楽しんで読んでいただける誌面の作成を目指して頑張ります！応援のほどよろしくお願いいたします！



《法人理念》

- 一. 障がい者の方が地域で平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていくことのできる地域社会の実現を目指します
- 二. 障がい者の方が地域と関わりを持てるようにサポートし、地域移行運動を行います
- 三. 障がい者の方の自立支援を行います



しまね自立支援センターって どんな活動をしているの？



障がい者の自立支援活動と介護派遣事業を行っています

《障がい者の自立支援ってなに？》

障がいを持った方にとっての“自立”の定義は、ここ数年で変化してきました。食事、排泄、入浴などの生きていく上で最低限必要な日常生活動作（ADL）の自立だけではなく、自身の健康や人間関係の形成、やりがいのある仕事、趣味などを含めた生活の質（QOL）を満たす社会的自立も目指していく方向へと変化し、それに伴い障がい者の方々の地域移行運動も盛んになってきました。

しかし、一言で「自立する」といっても精神的自立や経済的自立、身体的自立など種類は様々で、人によっても解釈の仕方や考え方は異なるものです。そのような中で、私たちは次のように考え活動を行っています。

《障がい者の自立》と《自立支援》

《障がい者の自立》とは…
障がい者本人が自分の人生を自分のものとして、どう生きていくのかを考えて見つけること。

《障がい者の自立支援》とは…
生きていく上で障がいがいゆえ困難が生じる場合、「一緒に考え問題解決に向けて協力していくこと」。

？？どちらが自立につながる？

パターン① >>>> 1時間かけて一人で着替える

【利点】

- ・一人で着替える技術が身につく
- ・達成感がある

【欠点】

- ・身体に負担をかけ、二次障害への不安
- ・余暇時間の減少



パターン② >>>> 介助者と二人で15分で着替える

【利点】

- ・身体にかかる負担が減る
- ・時間の短縮になる

【欠点】

- ・自分で行動するという意識の薄れ
- ・技術が身につきにくくなる



では、とある日常生活のワンシーンを参考にして考えてみましょう。
【障がい者Aさんは外出をするために、衣服を着替えようとしています。手段は二パターンあり、Aさんが選択することが出来ます。】

上図の①と②の場合、どちらの方法を選択しても、自立していると言えます。
この状況で一番大切なことは、Aさんがそれぞれの方法の利点・欠点をキチンと理解して選択することであり、介護者が手伝いするしかないか、着替えに要する時間などはあまり重要ではありません。

何か達成したい目標がある時に、Aさんは“自由”と“責任”を持って選択をし、私たち介護者はその選択を達成できるように環境を整え支援をしていく。それが私たちが理想とする自立と自立支援の形です。

《介護派遣事業所『あくしゅ』》

障がいを持った方々にとって地域生活を始めるのは、容易なことではありません。そのうえ生活の全般において介護が必要な重度障がい者の方々が地域で生活するためには、24時間対応のホームヘルプサービスを行う事業所が必要ですが、残念ながらまだまだこういった形態の事業所は多くありません。

また就労場所、日中活動を行う場も少なく、社会資源やそれらにかかわる情報が不足しているため、重度身体障がい者の方が「地域で暮らす」という選択肢を持ちにくい状況になっているように感じられます。

このような中で私たちは当法人の活動の他に、24時間対応の介護派遣事業所『あくしゅ』を運営しております。24時間対応の他にも、同性介護や外出のサポートなど、利用者様の幅広いニーズにお応えしていけるような特色を持っています。

法人の自立支援活動と介護派遣事業を連携して行うことにより、障がい者の方ひとりひとりの生活がより安全に、より豊かになるような質の高い介護サービスを提供できると考えています。

次頁では『あくしゅ』の介護派遣サービスの様子をご紹介します。

『あくしゅ』の介護派遣サービス

当事業所では24時間対応の介護派遣を行っています。ご利用様が希望される時間帯への介護の提供を通し、夜間の外出など、ご利用様が望まれる生活を送ることができるよう努めています。また、日常的な身体介護や生活支援はもちろんですが、ご家族の冠婚葬祭・同窓会・旅行…等々、ご利用様のライフスタイルに沿った介護の提供を行っています。以下は当事業所の介護派遣を使って、松江市内で一人暮らしをされている方々の様子です。

食事

利用者様の障がいの特徴に対応した介護方法を検討していきます。食事のメニューも利用者様と相談し、決めていきます。



旅行

公共交通機関を利用して、遠方への外出サポートも行います。利用者様と外部の方（駅員や店員など）とのやり取りを介護者がフォローすることもあります。



夜間の外出

24時間対応の介護であるため、夜間の外出も可能です。利用者様と相談しながら時間の調整を行います。



その他

それぞれの生活スタイルやご要望に合わせた介護計画を立てています。利用者様のニーズ、健康、コミュニケーションのサポート、日中活動の充実、社会・地域での生活など、QOL向上に重点を置いた、支援を行っています。





理事長
山田 紗綾花

初めまして。NPO法人しまね自立支援センター理事長の山田と申します。この度は「あくしゅ通信」第1号を手にとって頂き、ありがとうございます。

しまね自立支援センターは、地域で生活する障がい者の方をサポートする団体として、平成14年に設立されました。現在では一人暮らしをしている重度の身体障がいを持った方を中心に、その方のお宅への介護派遣や地域生活のサポートを総合的に行っています。

《世の中のイメージ》

さて、皆さんは「重度の身体障がいを持った方の一人暮らし」と聞いて、どんなことを思い浮かべますか？私は初めてお会いした人に「何をしているの？」とたずねられた時、いつも「一人暮らしをしている重度の身体障がいを持った方のサポートをしています」と答えるのですが、それに対して必ずと言っていいほど「施設？入所者は何人くらい？」「えっ、家族と住んでるんじゃないか？」「意思疎通はでき

るの？」と聞かれます。こうやって文字にするとちよつとキツク見えてしまいが、もちろん質問された方に悪気はありません。ただ、それだけ「重度障がい者が一人でアパートを借りて暮らしている」という事がイメージしにくい、いやむしろ「重度障がい者」がどのような人たちなのかがよくわからないという事なのだろうなあ…と感じます（かく言う私もごく一部を知っているだけです）。

でも、それも仕方のないことです。私は学生時代、何の知識もないままアルバイトとして今の事務所に飛び込んだのですが、その時考えていたのも似たようなことでした。まず重度障がい者の方を街でほとんど見たことがない。（見た目でわかる範囲で）よくお見かけするのは白杖を持つたり盲導犬と一緒に歩いている視覚障がい者の方や、自分で車イスを動かして歩いていらつしやる方などだったのでほとんどベッドで寝たきり、生活のほぼすべてに介護が必要な方が一人暮らしをしているのを目の当たりにしたときは、衝撃的というか、表現としてはちよつとアレですが、「なんとエキセントリックな…！」と思いました。

《どこも変わらないという事はない。でもちよつぱり「一緒なところ」は「一緒」》

ちよつと話は変わりますが、よく障がいを持った方に対して、「障がいを持っていても私たちとどこも変わらないんだ」という感想を見かけます。で、初め「エキセントリック」と感じた私が実際に介護に入らせて頂くようになってから10年、今どう感じているかというと、「どこも変わらないという事はない。でもちよつぱり「一緒なところ」は「一緒」。

やはり違う所は違うんです。もちろんそれは個性という部分もありますが、食事をとったりどこかへ出かけたりするのに、生まれた時から誰かの手を借りざるを得なかった、そしてそれによって生活をしていく上での選択の幅がおのずと限られてきた人と、そんなことを深く考える必要もなかった私とでは、根本的な考え方や人間関係の作り方など違う所がたくさんある。もちろんこれは一般論ではなく、すべての重度障がいを持った方にあてはまる訳ではないのだけれど。

でも、おんなじ様に感じている事もたくさんあるという事もわかりました。特別欲しいものもなくともふらつとコンビニに行つてスイーツを物色したい気分の日があったり、ちよつと夜更かしして深夜のバラエティを見たい日があったり、結婚して子供が持てたらと思つたり、仕事をして誰かのために何かできたらと思つたり。

《この機関誌でお伝えしたいこと》

いま私たちは、重度の身体障がいを持った方が地域で平等に扱われ、生きがいを持って暮らしていくことのできる地域社会の実現を目指して活動していますが、「平等」というのは簡単そうでもとても難しい事だと思えます。「悪平等」とは個性や特質を無視して一律に同じ扱いにするため、かえって不公平になることを言うそうですが、「平等」について考えるためには、まず「違い」について知らないといけない。

この機関誌は、地域で生活している重度障がいを持った方や、それをサポートしている人間（の一部）が今何を思つたり感じたりしているのか、地域の中で「普

通」に暮らすためには何が必要なのか、私たちとはいったい何が「違う」のかを発信し、また気付かせてもらつ「助」になれたいと思ひ、発行しました。皆さんと一緒に「地域で普通に暮らすってどういう事だろう」と考えながら、重度障がい者、ひいてはすべての人が暮らしやすい地域を作つていけたらと考えていますので、今後ともご指導、ご協力をよろしくお願ひします。



事務所の紹介

事務所は松江市大輪町にあります。建物は大輪町通りに面しており、近隣には幼稚園や小学校があり、店舗が多く立ち並んでいます。人通りも多く賑やかな場所です。



建物外観です。元は店舗だったところを改装しました。どことなくレトロな雰囲気が...



【事務室】



【研修室】



【相談室】

この看板が目印です！



障がい者の方の地域生活をサポートします



NPO法人
しまね自立
支援センター

ホームヘルパー派遣事業所 介護派遣センター あくしゅ



職員の紹介

しまね自立支援センターの運営をおこなっている理事長と副理事長を紹介します。



渡部 弘教

(わたなべ ひろのり)

役職: 副理事長 勤続年数: 8年

「初めまして。今後も様々な活動をしていきます。ご協力よろしくお願ひします！」



山田 紗綾花

(やまだ さやか)

役職: 理事長 勤続年数: 10年

「重度障がいを持った方が地域でいきいきと暮らしていけるよう活動しています。応援、ご協力をよろしくお願ひします！」

当法人の主な活動内容

- ① 24時間365日対応の介護派遣
当事業所では24時間365日対応の介護派遣を行い、障がい者の方それぞれの生活スタイルやニーズに対応できるように体制を整えています。
- ② 同性介護
原則、同性介護を行っています。男性の方へは男性介護者、女性の方には女性介護者を派遣しています。
- ③ 外出のサポート
利用者の方の外出のサポートを行っています。夜間の外出や旅行、温泉、各イベントへの参加など幅広い要望にお応えしていきます。
- ④ 情報提供
公的サービス、自治体の制度、介護機器、街のイベント情報などの情報提供を行い、障がい者の方の生活が豊かになるようにサポートを行っています。
- ⑤ 情報発信
障がい者の方が地域で暮らしやすい社会を作るためには、地域の方々の協力が必要となります。問題点や現状を知っていただくため、情報発信を行います。
- ⑥ 居場所づくり、役割づくり
仕事や地域活動への参加を通して居場所や役割が生まれ、地域の「一員」としての繋がりが出来ていきます。そのため社会資源の探求や創出をしていきます。
- ⑦ 地域生活の総合的なサポート
地域生活のために必要な情報の提供や住まい探し等を行います。地域で暮らしたいとお考えの方にはご相談に応じ、必要なサポートを検討していきます。

市民活動フェスタ

『みんな活魂』に参加！



昨年の九月十三日に松江市のステイックビルで開催された市民活動フェスタ2014『みんな活魂』に参加しました。

このフェスタは松江市で活動している市民団体やNPO法人が集まり、展示物やステージ発表、フリーマーケット、体験コーナー等で日々の活動を紹介するイベントです。

当日はパネル展示で活動をPRし、アンケートで法人や展示物への意見や感想を伺いました。また、職員と一緒に障がい者の仲間も参加してもらい、来場者の対応などに協力して頂きました。

福祉施設で働いておられる方、ご家族の中に介護サービスを受けておられる方、障が



い当事者の方、スタンプリナー

のついでに寄って見た方、色々な方が私たちのブースに立ち寄ってくださいました。展示しているパネルを見ながら、法人に関する質問、ご自身の体験談、介護サービスのご相談などをお伺いし、他団体・地域住民の方々と交流を深めることが出来ました。

福祉関連の仕事に従事していたり、障がい者福祉に興味をもっていない限り、日々の暮らしの中で障がい者の方々と接する機会は多くありません。しかし今回のようなイベントに参加することによって、普段関わりのない方たちにも「こんな団体があったんだ」「重度の障がい者でも一人暮らしするんだ」と知っていただけることが

出来たと思います。

どのようなきつかけであったとしても、私たちの団体の存在を知ってもらい、活動や想いを理解していただくことが、障がい者の方々の暮らしやすい地域を作っていく道筋に繋がっていくであろうと期待しています。

法人としては初めてのイベント参加であったため改善点は多々ありましたが、今後の活動に向けての貴重な第一歩であり、収穫の多い一日となりました。

当法人のブースに足を運んでくださった皆様、ありがとうございました。

会員さんも交え、展示物の展示だけになっていない点が良かったと思います。生活の様子も写真付きで表示されていて、取り組みが分かりやすかったです。

自立支援の実際の具体的な流れが分かりやすく説明しており、勉強になりました。

こういう活動があることを知れて良かったです。

「ボランティアで出来る仕事」と「ボランティアしたい人」が繋がっていくといいな。

来場された方々の意見&感想 (アンケートからの抜粋)



家族の理解を得ることがとても難しく思います。カウンセリングなどのケアもお願いしたいです。

初めて知りました。ボランティアの募集があればお手伝いをしてみたいと思いました。

私は障がい当事者として、病院に長期入院している仲間の退院支援活動を行っています。仲間同士でサポートしながら、地域で暮らしています。

私も盲学校でお手伝いをしていて、その大切さや苦勞はちょっと分かります。これからは努力していこうと思っています。

共に法人の活動を行っている仲間たち

私たちに事業所で働いている職員の他に、法人の活動に参加していただいている障がい者の仲間がいます。『あくしゅ』の介護派遣サービスを利用し、現在は松江市内で一人暮らしをされています。障がい当事者である方々が加わることで、団体の活動がより充実したものになっています。

清水 昭登さん SHIMIZU AKITO

障がい名：脳性まひ 地域生活歴：12年目

花見、海水浴、映画鑑賞、カラオケ、居酒屋...外へ出ることが多いアクティブ派！特に大きなイベントが大好きで、屋台があるところに現れるお祭り男です(^^)/一見クールな見た目ですが...アニメの話をしたすと止まらないおちゃめな一面があります。

一問一答～こんなこと聞いてみました！～

Q1. 地域生活を始めようと思ったきっかけは？

...A1. 夜など好きな時間に外出したかったから。

Q2. 趣味は何ですか？

...A2. アニメやテレビを観ること。

Q3. みなさんに一言どうぞ！

...A3. 妖怪ウォッチのコマさんが好きです！

安達 真由美さん ADACHI MAYUMI

障がい名：脳性まひ 地域生活歴：12年目

笑顔が素敵な明るい女性で、職員に気さくに話しかけてくださいます(時々おやじギャグが飛び出すことも...笑)。色々なことに関心があり、チャレンジ精神が旺盛です。嵐(アイドル)とお酒をこよなく愛されています。趣味友・飲み友募集中！(^^)

一問一答～こんなこと聞いてみました！～

Q1. 地域生活を始めようと思ったきっかけは？

...A1. 好きな時間に外出したり、友達を気軽に呼んだりしたいと思ったから。

Q2. 趣味は何ですか？

...A2. 詩を書く、絵を描く、友達と遊ぶこと。

Q3. みなさんに一言どうぞ！

...A3. 一人暮らしをしようとしている人を応援しています。

今後進めていきたい活動や特集

● 施設から地域生活へ～今までの取り組み～

障がい者の方が地域生活に至るまでの流れや、私たちが行ったサポートの内容を説明していきます。清水さんと安達さんの体験談も織り交ぜながらご紹介していきます。

● 行政や各機関の行っている制度や活動の紹介

公的サービスや各自治体の制度など、地域で生活するために役立つ情報をお伝えします。

● いま地域で生活している障がい者の方へのインタビュー

日常生活の様子や当事者が感じる問題点など、何気ないことから一歩踏み込んだ内容まで質問していきます！

● 清水さん、安達さんの活動紹介

趣味で創作している詩のご紹介や外出先での体験などを掲載。意外な一面を垣間見ることが出来るかも...？

編集後記



清水さんと安達さんに、地域生活を始めようと思ったきっかけや当時抱えていた不安や夢、それから十数年経って、いま感じている楽しいことや挑戦したいことなどを聞いて『あくしゅ通信』に載せていきます。

障がいを持っていることで悩みを抱えている方に地域で楽しく生活している仲間がいることを知ってもらい、協力していきたいと考えています。“こんな風に生きてみたい”と思うきっかけが、この『あくしゅ通信』になれば嬉しいです。

(編集 F)

真っ白の状態からスタートし、編集担当で検討を重ねて創り上げました。お見苦しい点が多々あるとは思いますが、創刊者ということで大目に見て頂ければ...(_)

季節の変わり目に「そろそろあくしゅ通信が出る頃だなあ」と、皆様の身近に感じていただけるような機関誌を目指し発行していきたいと思えます。

(編集 K)

当法人について

法人名称	特定非営利活動法人しまね自立支援センター
住所	〒690-0882 島根県松江市大輪町392-24
設立	平成14年11月9日

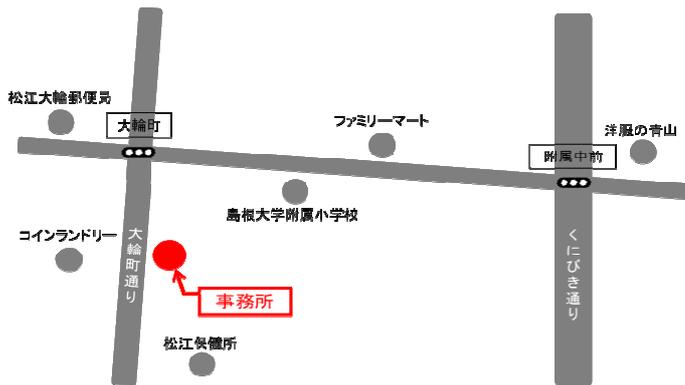
お問い合わせ・ご相談は

TEL 0852-25-7797

FAX 0852-67-3527 受付時間10:00~18:00

URL <http://www1a.biglobe.ne.jp/npo-sjsc/>
MAIL npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp

●当法人へのアクセス



※事務所の向かい側にはコインランドリーがあります。

次号(2015.4発刊予定)予告

- 2015年度の活動紹介
- 法人の新しい取り組みについて
- 自立生活に向けて①～地域生活の体験～
- 地域で活動している障がい者インタビュー
- 清水さん、安達さんの活動紹介

などなど...次号もお楽しみに! (*^^)v

自立生活女子が書くブログ 『障がい者の一人暮らし』

障がい者の思い、一人暮らしの様子などを徒然なるままに書いています。皆さん訪問してみてください!

URL <http://npomayu.blog.fc2.com/>

※当法人のHPからもアクセス出来ます。



information



介護派遣サービスの利用者募集

『地域の中で暮らしていきたい』

『昼間でも夜間でも時間を気にせず外出したい』

『同じ思いを持った仲間と活動してみたい』

障がい者の方々の様々な思いが形になるように、一緒に考えサポートしていきます。

まずは左記の連絡先まで、ご相談ください。



賛助会員の募集

当法人の活動に賛同し、ご協力いただける方を募集しています。賛助会員への登録をよろしくお願い致します。申し込み方法等の詳細は左記の連絡先まで、お問合せください。また当法人HPからもご確認いただけます。

【会費】

個人会員	入会金	500円	年会費	1,000円
団体会員	入会金	一口1,000円	年会費	一口5,000円

【会員特典】

機関誌の郵送

各種イベントへの参加・開催のお知らせ

会員の皆様からいただいた会費は、法人の活動のために大切に使用させていただきます。