



あ

く

し

ゆ

通信

VOL. 2 《2015. 5 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](mailto:npo-shimane-jsc@kym.biglobe.ne.jp)



## 《主な内容》

- 2015年度の活動について
- 新コーナー『自立生活までのあゆみ』第1回
- 障がい者の方の地域生活の様子
- 自立生活女子が書くブログ『障がい者の一人暮らし』が出来るまで
- 『介護派遣センターあくしゅ』の紹介



こんにちは！しまね自立支援センターです！



暖かくなり、新年度も始まりました。2015年度も、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ができるよう、活動を行っていきたく思います。

また、法人として、新たな取り組み、様々な活動を行っていこうと考えています。

この機関誌でもご紹介・ご報告を行っていこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

2015年度も、『しまね自立支援センター』への応援の程、よろしくお願いいたします。

『しまね自立支援センター』は地域で生活する障がい者をサポートする団体です。

## 《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



# 自立生活までのあゆみ

## 第一回 《自立生活までの取り組み》

①

### ● 自立生活の学習

施設では予定に合わせて生活しますが、自立生活では自分のしたい事やしたい時間を考えて、介護者に伝えなければいけません。自分で「考え、選択」することが必要になってきます。

障がい者団体と連携して様々な課題の解決を行い、施設を出る準備のお手伝いをしました。



②

### ● 自立生活を体験

アパートで生活する体験をしていただきました。障がい者の方が一人で生活するのではなく、介護者をつけての宿泊体験です。

繰り返し宿泊体験を行うことで、「自分でも地域で生活できるんだ！」という自信をつけていただきました。



③

### ● ご家族との関係

長い間施設でしか生活したことのない障がい者の方が「施設を出たい」と言われれば、ご家族はたいへん心配をされます。

ご本人のお力だけで家族を説得することが困難な場合には、職員からも説明をし、「地域生活は無理なことではない」とご理解をいただきました。



④

### ● アパート探し

重度の障がい者でも快適に住むことのできるアパートはほとんどありません。仮にアパートが見つかって、大家さんの理解がないと貸してもらえないことが多々あります。

ご本人と一緒に不動産会社を回ったり、物件選びのポイントなどアドバイスを行いました。



⑤

### ● 生活のサポート

施設を出られたら、介護者の派遣を行いました。各種申請のための公的機関への同行、アパートを住みやすくするためのご提案や住宅改修業者の紹介など、ご本人を中心に生活に関する総合的なサポートを行っていきました。



自立生活を始められる人たちの生い立ち、小さいころから成人するまで実家にお住まいだったり、早くから親元を離れ施設で暮らしていたり…そこに至るまでの経緯や行動は三者三様です。

現在、当事業所の介護派遣サービスを利用されている方たちの中には、私たちのサポートを受けて、長年暮らし続けた施設から地域での一人暮らしを始められた方もいらっしゃいます。

今回からは施設で生活されていた障がい者の方を一例にあげ、自立生活を始めるまでの流れや、当法人がどのようなサポートを行っていったかを紹介していきます。また、障がい者の方の体験談を伺い、あわせて掲載していきます。

# 障がい者の方の地域生活の様子

地域で暮らしている障がい者の方の実際の生活の様子はあまり知られていません。ここでは実際に生活されている方に話しを聞き、障がい者の方の地域生活の紹介をします。今回は共に法人の活動を行っている清水さんに地域生活の様子や感じられてお聞きしました。

**渡部**：こんにちは。今日は地域生活について、お伺いしたいと思います。10年以上、一人暮らしをされていますが、地域生活をしていて、良い事、楽しいことは何でしょうか？

**清水**：外出するのが楽しいかな。

**渡部**：外出するのが好きなんですね。色々な所へ行かれますか？

**清水**：うん。わしは色々な所へ外出をしている。一人暮らしなので、行きたい場所や行きたい時に外出できるのが良いかな。前はできなかったのもあるので。

**渡部**：そうなんですね。前はできなかったというの、外出するのに何か問題があったのでしょうか？

**清水**：前は外出できる時間が決まっていたからだわ。

**渡部**：それだと思いつきで出かけたり、夜間など外出ができないことがあったのではないですか？

**清水**：そういうことはできんかった。今は行きたい時に出かけることができる。できて良い。

**渡部**：そうですね。例えば、夕食や、お酒を飲み、夜、ふつと思いついて出かけた時もありますよね。地域生活を始めるまでは1人で出していたのですか？

**清水**：前は自分で出た。でも、段差とかがあると、「この店に入りた」と思っても諦めていたんだわ。

**渡部**：そうだったんですか。段差が無いバリアフリーのお店って、意外に少ないですよ。面白そうなお店や美味しい飲食店とかも段差があったりしますもんね。

**清水**：そうなんだわ。残念だったわ。

**渡部**：今は介護者と外出されていますが、外出する時間や段差など、外出する上での問題はないですか？

**清水**：今は特にないなあ。外出したい時に外出できるし、段差があったり、お店が狭かったりしても行ける。

**渡部**：今は大丈夫になったのですね。でも、僕も障がい者の方と出た時にお店のトイレに入れないなど、まだ問題もあるかと思えます。

**清水**：それはあるなあ。

**渡部**：でも、自由に外出できるようになったのは非常に良かったですね。

**清水**：それは本当にそうだわ。これからも色々な所へ外出していきたい。

**渡部**：わかりました。今回は外出の話しを伺いましたけど、また、色々なお話を聞かせて下さい。ありがとうございます。



インタビュー・渡部

お話しを伺った方・清水さん



## 外出の様子 海水浴



砂浜へはキャリーを使い、降りました。何が必要かなど、清水さんと介護者が相談しながら準備を行いました。



安全面は介護者が確保しながら、海の中へも入られました。今までにも数度、海水浴を楽しまれています。



# 自立生活女子が書くブログ 『障がい者の一人暮らし』が出来るまで！

本誌でも紹介させていただいていますが、ブログの作成はどのように行われているのでしょうか？  
自立生活女子ブロガーの安達真由美さんご協力のもと、作成風景を見せていただきました。

1

まずは下書き。  
今回は何を書こうか…



## POINT！

安達さんは脳性まひという障がいのため、普通のパソコンのキーボードは押せません。そこで『ジョイスティック』という機器を使用し、文章を作成します。スティック部分でカーソルを移動し、画面上のキーボードから文字を選び、入力していきます。

2

考えがまとまった！さあ、書くぞー！



## POINT！

パソコンを始めると、集中しすぎてつい休憩を忘れがちになります。身体に負担がかからないように、適宜介護者から声掛けを行います。

5

ブログにアップ完了！  
みんなに読んでもらえるといいな



3

休憩してリフレッシュ！そろそろ仕上がりがだ



実際に完成したブログがこちら↓



4

下書き完成～  
ここからは介護者と一緒に作業するよ



## POINT！

安達さんの下書きが完成したら、介護者と一緒に誤字脱字等がないか確認をします。確認が終わったら、絵文字などで文章を装飾していきます。（ここからは介護者が作業していきます。）

この他にも過去に掲載したブログがたくさんあります。  
ぜひぜひ観に来てください！（URLは8頁に記載）

# 介護派遣センターあくしゅのご紹介

『介護派遣センターあくしゅ』では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、ご利用者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。

## 特色

◆ 24時間365日対応の介護派遣

◆ 同性介護

◆ 夜間や遠方への外出支援



## ◆ 営業日・営業時間

居宅介護サービス等の提供 — 24時間365日  
(事務所受付は月曜日～金曜日までの午前10時～午後6時まで。祝日等は除く)

## ◆ サービス提供地域

居宅介護サービス等の実施地域 — 松江市 (ただし移動支援事業については、鹿島町、島根町、美保関町、八束町、玉湯町、宍道町、八雲町、東出雲町を除く)



## 利用者様への提供サービス

### 居宅介護

- 身体介護  
(食事、排泄、衣類着脱、入浴、洗身、洗髪、その他必要な身体の介護)
- 家事援助  
(調理、洗濯、掃除、整理整頓、生活必需品の購入、その他必要な家事)

### 介護計画の作成

- 居宅介護計画の作成
- 重度訪問介護計画の作成

### 重度訪問介護

- 重度の肢体不自由者で常時介護を要する障がい者に対して、居宅内での身体介護及び家事援助並びに外出時における移動中の介護その他全般にわたる援助

### 移動支援

- 移動支援計画の作成
- 外出における移動の介護及びその他の援助(社会生活上必要不可欠な外出及び余暇活動等の社会参加のための外出に限る。)



# 法人の2015年度の活動



2015年度は前年度に引き続き、介護派遣事業や研修事業を行っていきます。その他、以下のような活動を行っていかこうと考えています。2015年度も『しまね自立支援センター』をよろしくお願いいたします。

## 重度障がい者の方の役割 ・居場所づくり

重度の障がいがあっても地域との関わりや、役割を持てるように法人として、サポートを行っていきます。

障がい者の方と相談しながら、具体的な内容は検討していきます。

## 障がい者の方への 自立支援

障がい者の方が地域生活を行う上でのネックになっている事柄やニーズについて調査を行っていきます。

「介護の無料体験」、「外出支援」、「日中活動体験」など、必要とされている活動を行っていきます。

## 他団体との協力

障がい者の方が地域で暮らす中で起きている問題解決のため、他団体と交流・協力を行っていきます。

3カ月に1回程度のペースで情報交換会を継続的に行っていきます。

## 広報

障がい者の方の現状や実情について、地域の方への情報発信を昨年度に引き続き行っていきます。

また、地域のイベントへの参加を行い、地域の方との交流や情報発信を行っていきます。

機関誌を継続的に発行していきます。

# 活動報告

## 第一回 『情報交換会』の開催

障がいを持った方が地域で暮らしやすくなるよう、地域で生活されている障がい当事者の方々・サポート団体が自由に意見交換できる場を作ることを目的とし、定期的な情報交換会を開催していきます。将来的には、障がい当事者の方やその支援者がネットワークを作り、ネットワーク単位で活動・交渉等を行っていかうと考えています。

第1回目は、実際に起こっている事例を障がい当事者の方に紹介して頂きました。また、他団体の方にも参加して頂き、地域の現状や障がい者の方のサポートについての情報交換を行いました。

日時 / 4月22日(水) 13:00~16:00  
会場 / 城北公民館・第2研修室(松江市北堀町43)  
主催 / しまね自立支援センター



詳しい内容、報告は6月発行予定の特別号にて、ご紹介します。



## 市民活動 『おかげまつり・春祭り』へ参加

松江市民活動センターが年4回開催している「おかげまつり」へ参加しました。松江市のNPOや市民団体など15団体が参加し、物販・展示・体験等の企画がありました。『しまね自立支援センター』は展示・活動紹介を行いました。

日時 / 4月25日(土) 10:00~14:00  
会場 / 松江市民活動センター(スティックビル)  
主催 / 松江市民活動センター

詳しい内容、報告は6月発行予定の特別号にて、ご紹介します。

## 編集後記



機関誌Vol. 2も発行することができました。  
新年度ということもあり、今後の予定・紹介が主になってしまいましたが、今後は活動の報告や案内なども随時、行っていこうと思います。

今号では安達さんのブログの紹介をさせていただきました。地域生活をされる中で感じられていること、考えられていることを書かれています。ぜひ、『障がい者の一人暮らし』のブログも見てみてください。

今年度も様々な活動を行っていこうと思います。  
ぜひ、『しまね自立支援センター』への応援の程、よろしく願いいたします！

(編集 W)

## 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

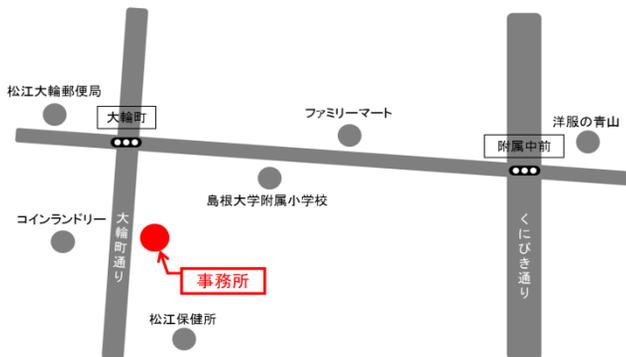
お問い合わせ・ご相談は

**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](mailto: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(2015.7発行予定)予告

- 活動報告(おかげまつり、情報交換会)
- 『自立生活へのあゆみ』第2回
- 清水さん、安達さん活動紹介
- 地域で活動されている障がい者インタビュー

などなど...次号もお楽しみに！

## 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。