



あ

く

し

ゆ

通信

VOL. 4 《2015. 12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》

- 連載コーナー『自立生活までのあゆみ』第3回
- 障がい者の方の地域生活の様子 第3回  
『出雲大社に行ってきました!』
- 活動紹介『第2回情報交換会のご報告』



こんにちは!しまね自立支援センターです!

2015年最後の月となりました、早いもので来月はもう新しい年になります。

今季の冬は暖冬になるとは言われていますが、それでも冬は寒いので体調には気をつけていきたいですね。

2016年も当法人は、障がいをも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事が出来るよう活動を行って行きたいと思えます。

皆様には引き続き、この機関誌にて活動の紹介・ご報告をさせていただきますので、『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



# 施設から自立生活へ

## ～これまでの取り組み～

機関誌第3号にて、「自立生活までの歩み」《自立生活の学習》について大まかに紹介させていただきました。

今号では、引き続き“自立生活の学習”の具体的な紹介を行います。

### ☆ 自立生活の学習 PART2 ☆

… 施設に入所されていた方が施設から出る場合 …



施設から出て、一人暮らしがしてみたいなあ…

でも、どうしたら…？  
何をしないとイケないの…？  
一人暮らしってできるのかなあ…？

障がい者の方は小さい頃から施設で暮らしてこられたという経験を持っている方が多いです。

そのため、自分で考える機会が無かった、できなかった方がいます。

自分で考えるという習慣が無ければ、「発想がつかない」、「どうしていいかわからない」ということに陥りやすくなってしまいます。

例えば…



夕飯は何時に食べるのが良いかな？

お風呂は毎日入るのが良いかな？



(施設では夕飯は16時だったよな…。お風呂は週に1～2回だったから…。)

晩ご飯は16時で、お風呂は1週間に2回で良いよ。

上の例のように、今まで通りの生活(施設生活)を行おうとされる傾向があります。また、ひとりで悩んでしまわれることもあります。



(施設では夕飯は16時…。お風呂は週に1～2回だったけど…。)  
でも、お風呂は何回くらい入ったら良いのかな…。  
どうしたらいいのだろう…。わからん！！

やっぱり一人暮らしは無理かもしれない！！

# 自立生活までのあゆみ

## 第三回 《自立生活の学習》

① 自立生活の学習

② 自立生活を体験

③ ご家族との関係

④ アパート探し

⑤ 生活のサポート

# 施設から自立生活へ ～実際の取り組み～

前ページにて、施設を出ようと思ってからの流れを紹介させて頂きましたが、次は実際の様子はどうだったか、どのようにサポートを行ったかを紹介しようと思います。

## 施設からの退所



好きな時間に外出したり、友達と遊んだりしたいなあ...。  
施設から出て、地域生活を始めようかなあ...。  
重度の障がいを持っていても一人暮らしをしている人もいるしなあ...

清水さんはこういう気持ちをお持ちになり、  
地域での生活を始めようとおされ、ご相談に  
伺われました。

清水さんはどういった生活がしたいですか？



お風呂とか外出とか...。うーん、どうしようかなあ...。  
お風呂は一週間に何回入ったら...。施設では昼間に入浴  
だったし...。1週間に2回の入浴だったからなあ...



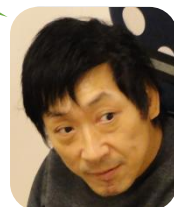
お風呂は毎日でも入れますし、外出も夜間でも大丈夫ですよ。  
外出がたくさんしたい時はお風呂をやめてもいいですよ。お風呂に入る時間帯も  
清水さんの好きなようにすることができますよ。

## 自立生活の学習

えっ！ そうなの？ でも、自分のやりたいようにかあ...。どうしようかなあ...



例えば、お風呂は晩御飯の前に入ったり、晩御飯を食べてから  
でも入れますけど、清水さんはどちらが良いですか？  
お風呂上がりのビールなんか良いですよ。



それだったら、晩御飯の前に入りたい。お風呂に先に入って、その後はゆっくりし  
たいなあ。風呂上がりの1杯にビールも飲みたい！生活が楽しみになってきた！

これはほんの一例ですが、こういった「自分のやりたい生活をしていく」ために希望や考えを一つ一つを積み重ねていきました。



### 自立生活の学習のご感想

自立生活を始めようと思ったけど、「自分で生活を考える」  
ことは難しかった。自分では思いつかない事や分からない  
ことが多くあって...、今でも「どうしようかなあ...」と悩むこと  
は多い。でも、手伝ってもらいながらも、自分のしたい生活  
ができることはうれしい！

### 難しかった事

- ・1日の過ごし方
- ・スケジュール(食事や入浴等)
- ・アパート選び

「こういう風にすれば良いんだ！」「こうしたい！」という考えや思いがまとまってきました。ただ、まだ実際には生活  
を行っていません。考えた内容が「良くなかった」「もっとこうしたい」ということが出てくるかもしれません。

そのため、試みに「自立生活を体験してみる」ことが次のステップになります。  
「自立生活の体験」については次号にて、ご紹介します。

⇒ <<次号へ続く>>



# 出雲大社に行ってきました！

○10月半ばに、神在月ということもあって安達さんが出雲大社にお参りに行ってきました！！

## ★自宅からの移動方法

今から出雲大社に行くよ！  
楽しみだ～！！



出発地点は、『松江しんじ湖温泉駅』ここから、オレンジの一畑電車で『出雲大社前』まで1時間弱の電車移動です。

・電車は少し段差があったけど、駅員さんがスロープをかけて入りやすくしてくれました！（下図）  
★降りる時にも、「楽しんでください」と言ってもらえてうれしかったです（安達さん）

乗られている方が操作して、電動で動く車椅子もありますが、安達さんは介護者が車椅子を押して移動しています。



・段差はあっても、スロープがあれば問題なく入口も広く入りやすかったです！



## ★出雲大社前駅からの移動方法

・駅から、しばらく歩きます。歩道は、出雲大社が駅より高い位置にある為か少し勾配がきついと感じる事も…。でも、その他はきれいに整備されていて若干がたつくことはあっても通りやすかったです。

この日は、有名な大学駅伝の日でもあり沢山の人が訪れていました！！皆さん、笑顔で道を開けて下さるんです  
が埋もれちゃいました…



## ★参道入り口



・いよいよ、参道入り口へ。写真を見てもらうと分かり易いと思いますが、こちらの勾配もすごい！景色は楽しめそうでしたが、恐怖感を感じそうだった為、写真の通り後ろ向きで何回も休憩しながらゆっくり降りました。

・途中、この進み方に驚いておられる方もおられました。が、車椅子で高い勾配の坂を下る時ポンと体が飛ばれるような感覚に陥るんです。

・実際に、身体がずれていってしまうこともあるんです。だから、安全性を考えてこんな進み方なんです。また、坂をこんな降り方されてる方がおられたら、思い出してみてくださいね！！

・安達さんは、この道を通られました。他にも車椅子の方達の為に、通りやすい道が整備されているそうです。次回はこちらも通ってみたいです(^\_^)



## ★参拝の時間



・帰りにはお守りもゲットしました！！なんのお守りかは皆さんの予想にお任せしますね

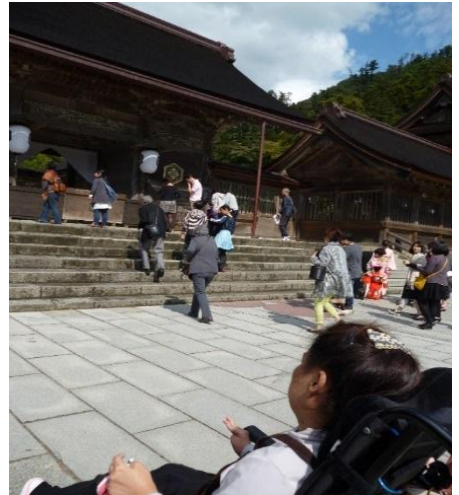


・さあ、いよいよ参拝の時間です。残念ながら、工事中でスロープ等なく個人で参拝は出来ませんでした。が、階段下から出雲大社流の『2礼・4拍手・1礼』になってお参りましたよ！

・お願いごとも伝えさせてもらいました。

かなり真剣です(右上)

・この後、『神門通り』を通っておいしい10割の出雲そばを食べたり(右下)、漬物・おせんべいの買い食いもしちゃいました。これもまた旅行の楽しみの一つですよ(●^v^●)



## ★安達さんからの一言

・電車にスロープを付けてもらって本当に移動しやすかったよ。今は、車椅子で電車に乗る人の為に工夫してもらえて便利になったなと感じたよ。あと、出雲大社やその周りでも、いろんな人達が優しくしてくれてすごく嬉しかった！また、電車で遊びに行きたいな！

## ★介護者からの一言

・一畑電車に乗車する前から、本当に沢山の方に「手伝おうか？」「どうしたらいい？」等優しく声をかけて頂きました。そのたびに、「優しい人達とお会いできてよかった」と感じました。  
・最後に、改めて今回優しく声をかけて下さった皆さんありがとうございました。



楽しかったし、お土産沢山買えました！





# 第2回 『情報交換会』のご報告

9月26日に松江ステイックビル市民活動センターにて『第2回情報交換会』を開催しました。

今回は前回の第一回の内容を踏まえて、介護を必要とする方が生活しやすくなる為に、どうすればより多くの意見を行政の皆さんに伝え、理解を求められるのか？その為のお話や意見を当事者である障がいを持つ方や、そこに関わる方々に伺いたいと考え企画しました。

最初に会の趣旨説明と、参加者の自己紹介を行い、その後ゲストの加藤さん・渡邊さんより福祉用具の給付についてのお話と、芦原さんよりセルフプランについてのお話を聞かせて頂きました。



## プログラム [13—16時]

- ①情報交換会の趣旨の説明
- ②加藤さん・渡邊さんから  
福祉用具の給付についてのお話し  
  
芦原様からセルフプランについてのお話し
- ③座談会1 加藤さん・渡邊さん・芦原さんのお話の感想や行政に対する疑問や質問、意見など。
- ④座談会2 座談会1で出た話を元にした話し合い
- ⑤全体での振り返り

加藤さん・渡邊さんからのお話の概要ですが、渡邊さんは言語機能に障害がある為にコミュニケーション手段は意思伝達装置のトーキングエイドを普段使用しています。もうすぐ耐用年数を迎えてしまっています。トーキングエイドはもう廃盤で同じような製品を製造している業者もありません。

渡邊さんはご自分で情報収集をされて「IPAD」に入れて使用するアプリであればトーキングエイドと同様の使い方が出来る物がある事を調べられて、今使用している物が壊れてしまいう前に市役所へ「IPAD」のトーキングエイドが申請可能かどうかを相談へ行きましたが、その申請は「IPAD」ではインターネット等を使用する事も出来る事を理由に却下をされました。

それから渡邊さんと加藤さんでどの様にしたら申請が通るのかを相談中である事や、市役所の対応に関する憤り、ご自身の考えなど、とても貴重な直面している問題についてのお話して頂きました。



二つ目の話題提供として芦原さんよりセルフプランについてのお話を頂きました。

いま相談支援事業所で主に作っているサービス利用計画を「ご本人・家族・もしくは支援する人が事業者さんを使わないで自分達で作ってもいいですよ」と厚生労働省が法律の中で認めている事。厚生労働省が「セルフプランは本人のエンパワメントの観点からは望ましい」と各県や自治体への通知文章の中に書いている事。

それを受けて全国の市町村がどのような対応をとっているのかを幾つかの市の実例を使って紹介されました。各自治体で温度差はあるものの丁寧な説明をされていて、中でも甲州市では『甲州市の障がい者総合計画』の中の『自分で選び、自分で決める視点』に基づきセルフプランを大切にしており、『またたくための計画』『そだつための計画』『まなぶための計画』というとても簡単に作成出来る

これが『トーキングエイド』です

50音順に並んだキーを押す事で音声と画面表示で相手にメッセージを伝えることが出来ます。

独自の様式を作られているなどの工夫がある事例に挙げて紹介して頂きました。

その上で松江市のホームページ上の表記として、「ご本人や家族、支援者が計画(セルフプラン)を作る事も可能ですが、松江市では専門的な知識と経験をもつ相談支援専門員に作成して頂く事をお勧めしています。」という断り書きがあり、こんな断り書きをしているのは色々調べても松江市だけである事。

そして実際にセルフプランを作られた方のお話として、『セルフプランの様式が利用者さんがご自分で作るにはあまりに難解なので、他の市では簡単な様式に変えておられるので、松江市でも作ってほしい』とお願ひしたが断られた事。仕方ないので『記載例を作って欲しい』とお願ひすると2通りの例を作るのに二ヶ月も要された事。

『セルフプランを作りたい』と窓口に言っても「うちでは相談支援専門員を使って頂くようになってます」と言われた事。問答の末、奥から上司が出てきて「セルフプランはできません」「ただし適切なサービスを利用してもらう為には相談支援事業所を使ってもらう事を勧めています」と言われた事。

芦原さんが「自分でセルフプランを作成できるという人だったら市はそれを支援するべきじゃないのですか?」と訊ねても「松江市には希望する人はおられません」と言われた事。『私の所にはすでに(自分で)やりたいというふうに希望を言っておられる方がおられます、たしかに人数は少ないかもしれませんが、希望する方がおられる限りは行政は支援をしないといけないですよね?』と言う事でようやくセルフプランを作る事を認めてくれた事。

などを松江市の対応の実例として非常に分かりやすく現状を教えてくださいました。

その後の座談会①で加藤さん・渡邊さん・芦原さんのお話の感想や行政に対する疑問や質問、意見を各グループに分かれて話し合い、座談会②でグループを再編成して座談会①で出た意見を元に話し合いました。

それを全体にグループリーダーが発表するという形で、なるべくいろいろな人同士が意見を交換でき、情報を共有できるような形での座談会を行いました。

今後もこの情報交換会を継続していき、当事者やサポーター達が孤立する事なく、問題を共有し、解決に向けて話し合える場にしていければと思います。

### 座談会やアンケートではこんな意見が出ました。

- ◆介護時間が少なくなるかも?と不安になった、最後には支給が出たが心配だった。
- ◆自分も福祉用具申請で中々お金を出してもらえなかった事があるので、市の人にわかって欲しい。
- ◆担当者に障害を持った人の気持ちを考えて欲しい。
- ◆市役所はトーキングエイドの廃盤の事などを説明不足ではないか?代替え品の情報提供も市からは無い。
- ◆本当に支援が必要な障がい者が窓口に行ってもこういう事になって愕然、じゃあ誰が言いに行けば良いのか?
- ◆実際の生活を知ってもらう為に皆で何が出来るか?
- ◆窓口が窓口の役割をはたしていない。
- ◆前回よりも当事者が増え、意見交換ができてよかった。
- ◆松江市以外の自治体の話も聞けてよかった(参考になる)

### 今後の活動について

次回の情報交換会は2月の開催を計画しています。今回検討した問題事例や他の問題解決に向けて、意見交換を行っていくと考えています。また、今後の機関誌にて、ご報告等をさせていただきます。



## 編集後記



今回『あくしゅ通信』の作成に携わらせていただきました、情報交換会の事などは記事を作りながら改めて気付く事もありました。

今年最後のあくしゅ通信となります、来年もまた当法人の活動をお伝え出来るようがんばります。

(編集N)

今回、初めてこの「あくしゅ通信」に参加させて頂きました！『どうしたら読みやすいか』等、かなり苦戦しましたが他の編集の方々にアドバイスを頂き何とか仕上げることが出来ました。少しでも、多くの方に「あくしゅ通信」を読んで頂き、当法人の活動内容に興味をもっていただけたらうれしいです。

(編集O)

## 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

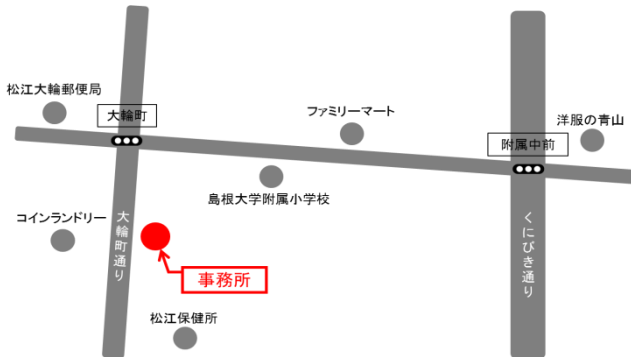
お問い合わせ・ご相談は

**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(2016.2.発刊予定)予告

- 活動報告
- 『自立生活へのあゆみ』第4回
- 障がい者の方の地域生活の様子
- 福祉に関するの情報提供コーナー

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。