



あ

く

し

ゆ

通信

VOL. 5 《2016. 4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://www1a.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4回
- 障がい者の方の地域生活の様子 第4回  
『温泉に行ってきました!』
- 活動紹介『第3回情報交換会のご報告』
- 新コーナー 福祉に関する情報発信『ご存じですか?』



こんにちは!しまね自立支援センターです!

寒かった季節も終わり、春となり新しい生活を始める方も多いかと思ひます、  
気持ちの良い季節なので新しい事を始めるにはよい季節ですね。

2016年度となりましたが、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ひます。  
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4号までは、「自立生活までのあゆみ」《自立生活の学習》について、紹介させていただきました。  
今号では、「自立生活を体験」の紹介を行います。

### ☆ 自立生活を体験 ☆

“自立生活の学習”にて、自分のやりたい生活がある程度まとまりました。

ご飯は自分でメニューを決めて食べたい！  
お風呂は浴槽に入って、ゆっくりしたい！  
外出は色々なところに行きたいなあ。  
夜にも外出してお酒を飲みに行きたい！  
でも、時間が足りるかなあ…。



私はお金の管理を自分でして、自分の好みの部屋にするために、買い物したり、おしゃれもしてみたい！  
あと、地域で何か活動がしてみたいなあ。  
でも、実際にはできるかなあ…。



「こうできたらいいなあ」という希望や、こういう生活がしたいといった自分の生活への考えをまとめられました。  
施設ではできなかったこと、以前からしたかったこと、等々。

自分がしたい生活は人それぞれ！  
「〇〇という生活」でないといけないといったことはありません。

でも、ちょっとまって！！  
本当にできるの？



大丈夫です！  
自立生活を体験してから、実際に地域生活を始めることができますよ！  
まずは試してみましょう！



# 自立生活までのあゆみ

## 第四回 《自立生活を体験》

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～

“自立生活の体験”ということで、障がい者団体に協力をして頂きました。障がい者の方が暮らしやすいように、玄関や浴室などを住宅改修していたり、電動のリクライニングベッドが設置してある住宅をお借りして、地域での生活を体験して頂きました。  
ここでは全てを紹介することはできませんが、様子の一部を紹介させていただきます。

※ 現在、しまね自立支援センターでは、紹介しているような“自立生活の体験”は行っておりませんが、地域生活を始められる方、地域生活をされている方へのサポートは継続して行っています。



居室での一コマです。“介護者を利用して生活を行う”という体験も含め、実際の生活に近い形で体験して頂きました。介護は24時間対応で、どの時間帯に必要か、どの生活の場面で必要か、といった今後の介護サービスの利用にもつながるので、障がい者の方と相談しながら、体験して頂きました。



家の中だけでの体験ではありません。もちろん外出も体験して頂きました。  
介護者と一緒に外出をして、外出前、帰宅後の生活の流れも含め、体験して頂きました。



どのくらい外出に時間が使えるか、外出したらどうい生活の流れになるのかをつかんで頂いたり、スーパーへ買い物に行き、自分の食べたい食材を買ってきて料理するといった事も体験して頂きました。

《 実際に体験された方からでた感想の一部 》

浴室の様子です。浴槽の横にすのこを置くなど、入浴しやすい工夫も行いました。実際に浴槽にゆっくりと入浴して頂き、今後のご自宅での入浴のイメージをつかんで頂きました。

お風呂は浴槽に毎日入りたいと思っていたけど、外出に多く時間を使いたい時や、夏場などはシャワーで簡単に済ましてもいいかなあ、と思った。  
実際に体験してみて、わかって良かった。



実際の生活を体験して頂くことで、「もっとこうしていきたい」ということが出てきたり、地域で生活する楽しさ、自分の生活への実感がでてきます。また、「地域で暮らしていける！」という自信を感じていただくことにも繋がります。

次号では「自立生活の体験」を実際に経験された方にお話を伺い、紹介していこうと思います。

⇒ <<次号へ続く>>

# ♨️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を  
少しずつでも知って頂けるように紹介していきます。  
今回は清水さんが温泉へ外出された時の様子を紹介させていただきます。



今回は米子にある複合型の  
温泉施設「おーゆランド」へと  
出かけました。

温泉施設への通路はスロープがあり、  
車椅子でも楽に移動できました。



カニのかぶりものでテンション上がっ  
ています。



入浴のための券を買います。

券売機は車椅子でもお金の出し  
入れができる高さになりました。



脱衣場にて。  
写真はここまでになります。



# お風呂紹介

珍しいU字のお風呂がある

## 大浴場ゆ一風呂

珍しいU字風呂がある「ゆ一風呂」。  
ジェット寝湯・しおサウナなどがお楽しみ  
いただけます。



家族風呂もありましたが、今回は  
一般の大浴場「ゆ一風呂」を利用  
されました。  
いろいろなお風呂がある中で  
テーマ風呂(バラ風呂)、ジェット  
バス、露天ゆ一風呂を楽しませ  
ました。

気持ちよかった ♪  
ジェットバスが気に入った



お風呂あがりにはビールも  
楽しみの一つです。  
ストローで飲むのにはコツがいり  
ますが慣れたものです。

最後はカニの専門店へ行き、  
カニのコース料理を楽しみま  
した。大好きなカニに大満足  
でした。



# 第三回情報交換会についての「報告」

●今年初めての情報交換会を、2月27日に前回と同じく松江ステイックビル市民活動センターにて開催いたしました。左上は、一日のプログラムです。

●今回は、前回までの情報交換会とは少し内容を変えて、『外出時に困っている事』を当事者の皆様、支援を行っている方々、その他にもたくさんの方に  
お越しいただき意見交換を行いました。

## 第三回 情報交換会プログラム

- 1) 前回の報告
- 2) 自己紹介(困っている外出事例)
- 3) 外出での基本情報
- 4) 全体での話し合い
- 5) グループでの話し合い
- 6) 全体でのまとめ



## 前回の報告

前回の情報交換会で、言語障害がある為『トーキングエイド』と言う機械を使用し、日常的に会話をされている渡邊さんにお話をさせて頂きましたが、今回はその後の報告をして頂きました。前回の説明をさせて頂くと、

①『トーキングエイド』の耐用年数がせまっているが、機械は廃盤になっていない。

②『ご自分で情報収集をされ、"iPAD"で現在の『トーキングエイド』と同様に、使用できるアプリを見つければ、市役所に申請しようとするも、"iPAD"は用途外にも使用が可能と言ったことで断られた。

というのが、前回、お話しした内容です。残念ながら、渡邊さんも色々動かされているようですが、まだ話し合いは難航しているようです。意思を相手に伝えるために必須の物なので、今後とも動向を見守らせていただきたいと思います。

## 自己紹介

まず、自己紹介の際にそれぞれ外出時に困っている事を上げたのですが、皆さんそれぞれに個別の悩みがたくさんありました。「バスもノンステップで乗りやすい所もあれば、利用しにくい会社もある」等様々な意見を頂き、これに頷かれたりされる方も多くいらっしゃいました。

## 制度や外出先での基本情報

今回当法人で島根県・松江市の福祉に関する制度を調べ、発表しました。その中で、今回は利用している方が複数おられた「たんぼサービス」について、報告します。

★『たんぼサービス』は松江市の社会福祉協議会の方とボランティアの方が行っている「通院」を目的とした送迎サービスです。1回の利用料が五百円と言う安さから長年使用している。という方もおられました。

ただ、その反面「車の劣化が気になる」「いいサービスだけど、ずっと使えるのが不安です」との意見が上がりました。

## 全体での話し合い

自己紹介や制度の確認後、全体での話し合いを行いました。その中でも特に多かったのが、自己紹介にもあった、『交通手段の少なさ』でした。

介護タクシーやノンステップバス等多くの移動方法が増えてきてはいるのですが、未だ必要とされる時、必要な方全員に回らないのが事実です。左は、交通手段での困りごとをまとめたものです。

●車椅子でバスに乗って移動の時、先に車椅子の人が乗っていると次を待つしかない

●ノンステップバスを多く取り扱ってくれる路線もあれば、かなり少ない会社もある

●タクシーは、急に体調を崩した時、当日予約では対応できない場合があり不安

●大型の車椅子だと、福祉タクシーを断られてしまうこともある

●電車によっては、入り口が狭く入れない事がある

と、言う意見が上げられました。ノンステップバスも、福祉タクシーも皆さん利用されていますが、それぞれに解決すべき点がたくさんありました。



●バス等に乗る時、親切な運転手さんは本当に親切だが、面倒くさそうに対応する人もいる

●車椅子に乗っている友人がバスに乗車した際に「ブレーキして下さい」と伝えられた。車椅子はきちんと止まっていたが、バスの動きで動いてしまい「ちゃんとしてくださいと言いましたよね？」と怒られた。

等、ほんの少しの思いやり・学びで防げることもあったとお話を伺いました。

○こちらについては、バス会社の社員の方に研修を受けて頂いて、自分たちも実際に車椅子に乗り、研修を行ってもらえないか頼んでみるのもいいかもしれないと言う意見が出て、皆さんが賛成をされていました。確かに、正しい知識がある人とならない人では物事の考え方も大きく変わってきますね。

### グループでの話し合い

続いて、四々六人でのグループに分かれ、全体で出た内容に対する意見交換やその他気になる事について、話し合いを行いました。

左の写真のように皆さんが、自由に発言されて話し合いを行いました。



↑寄せられた意見をもぞう紙に記入していきまし↓



・話し合いの中で多く上がったのは、『交通機関の充実』『昼夜・緊急時間わすの外出方法』『家計を圧迫しない程度の交通料金』でした。

★交通機関の充実は、今までに上げさせていただいた通り増えてきてはいますが、未だ希望する方すべてに対応はできていません。それが、『昼夜・緊急時間わすの外出方法』にもあらわれていました。

★交通機関は、バス・福祉タクシー共に多くなっているものの数が少なく、タクシーは日によって、予約でいっぱいになっており、緊急時にお願いできるところが無く、多くのタクシー会社に連絡をすることになったこともあったそうです。

これが、特に夜間に体調を崩されると業務を終了しておられ、電話すらできなくなる事が多くなり不安になるそうです。

★また、「交通料金に月に何回か金額を出す」と生活全般が苦しくなってしまう」という声も多く『家計を圧迫しない程度の交通料金』も皆さんにとって重要な事柄の一つだと言ったことが改めて確認できました。

### まとめ

○今回は、『外出について』たくさんのご意見を頂きました。外出される時に当事者の方々の移動手段の一つであるタクシーですが、つい先日お隣の鳥取県で、妊婦さんや、高齢者の方が手すり等につかまって乗りやすく、車椅子に乗ったままの方が乗れるタクシー200台を次々に県内に走らせ、料金も低価格で利用可能という県が一体となった運動がスタートしたそうです。この素晴らしい運動が、鳥根でも広がり「当たり前」になれば、困っておられる方が少なくなっていくのではないのでしょうか？

○同様に、ノンステップバスが増えればもっと身近に「外出」を感じられる方が多くなると思うので、どちらも増えて行ってほしいです。

長くなりましたが、今回もたくさんの方々にご参加いただきありがとうございました。

これからも、皆さんに頂いた御意見等、参考にさせていただきながら、活動内容を広げていきたいと考えておりますので、今後ともよろしく願っています。



# あだちさんの和みうた

今回は、安達さんの趣味の一つでもある「詩」について紹介したいと思います。

○ブログを「らんになつておられる方は、自己紹介や、ブログから知っておられて「読んでみたいな」と思われておられる方もいたのではないのでしょうか？

○タイトルにある通り、あくまで記事を書いている者の感じ方ですが安達さんの詩は、擬音語で表現すると「ほんわか・やんわり・和み」と言った感じですね。皆さんは、安達さんの詩を通して、どんな音・気持ちを感じられるのでしょうか？

では、今回は特に安達さんのお気に入りの詩を2点紹介させていただきます。

## 私の太陽

私には、元気をもらっている人がいるよ。

いつもにっこにっこしているけど、そのぶん本当は今まで私の知らない所で苦勞していると思う。だから私の気持ちもすぐ分かってくれている気がする。

これからも太陽のように 私を照らしていてね。



### 質問コーナー

Q (介護者) “私の太陽”とありますが、何をイメージして書かれたんですか？

A (安達さん) 詩の中にもちよつと出てるんだけど『目標としている人』だよ。

Q “特にニコが気に入っている”という所を教えてください。

A 『いつもにっこにっこしているけど』は特に好き。その人がいつも色々あるんだろうけど、見せない強さを書けたから。

★安達さんは、尊敬されている方を「〜みたいだな」と例えられるのも得意です。それが、次の詩にも現れています。

## ひまわり

ひまわりは、夏に咲く花だ。私は、ひまわりのように強くて、優しい人になりたい。

私のそばにそういう人がいる。とても人の事をちゃんと見ている。だから時には話しやすく色々相談してしまう。その人のどこがひまわりみたいって聞かれると？ 人に対しておだやかな人間 私も『ひまわりさん』を見習ってそういう人をめざしていこう。

いつまでも私のそばで 咲いていてね。



★こちらの、「ひまわり」も「私の太陽」と同様に『尊敬をする人』をイメージして書かれたものです。「私の太陽」のやわらかな口調に比べると「ひまわり」はしっかりと気が引き締まるような記入がされていますが、後半のやわらかさで「詩」全体が安達さんらしいほんわかとした温かさを持っているように感じます。

### 質問コーナー

Q “ひまわり”も、人をイメージして書かれたそうですが、初めに「こんな所が書きたいな」と思ったところはありますか？

A ひまわりさんは、優しい人です。だからそれも書きたいなって思ってたし、みんなの事良く見ているのはひまわりの特長だと思ったからいいなと思って書きたよ。

Q では、最後に詩を書いていてよかったことを教えてください。

A うん。詩を書いているといろんな気持ちが出てくるよ。散歩の時とか、いろいろ発見できてうれしい気持ちになるし、それが詩になったりするんだよ。詩を書くことは大好きだから、これからもこうやって続けていきたい。

★安達さんの詩から皆さんはどんな気持ちを感じられたでしょうか？ また機会があれば紹介をさせて頂こうと思いますので、感想等ありましたら、ぜひブログ等にお寄せください。「ブログは初めて」と言う方は、一番最後のページの右上にある「障がい者の一人暮らし」からアクセスしてみてください。



NEW!

今号から新しいコーナーを始めました！ここでは、福祉に関する情報を紹介していきます。

## ご存知ですか？



平成28年4月1日から、“障害者差別解消法”がスタートしました！

この法律は障がいのある人もない人も共に生きる社会をつくることを目指しています。

以下の点は法律の一部の内容となります。

※①国・都道府県・市町村などの行政、②会社などの事業者とで、法律で求められている対応が異なります。

### 不当な差別的な取扱いの禁止

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由として差別することを禁止しています。

【不当な差別的取扱いの例】

お店が障がいを理由に入店、受付を拒否する。

### 合理的配慮の提供

障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重過ぎない範囲で対応することを求めています。

【例】段差がある場合にスロープなどを使って補助する。

松江市では平成28年10月に“松江市障がいのある人もない人も共に住みよいまちづくり条例(案)”という名称で、条例を施行する予定となっています。

“障害者差別解消法”、“松江市障がいのある人もない人も共に住みよいまちづくり条例”の詳しい内容については次号以降で紹介していきます。

## おススメ作品の紹介

今回から新しく始めました「おススメ作品の紹介」では、まね自立支援センターの職員がおススメの映画や本などを紹介していきます。

第一回となる今回でいきなり漫画です、すみません、最近小説や映画見てません。

紹介するのは井上雄彦先生のバスケット漫画です、井上雄彦先生といえばスラムダンクがとても有名ですが、今回紹介する「リアル」では車椅子バスケットが中心となって物語が展開します。

事故を起こして本人ではなく同乗者が車椅子での生活となりそこから車椅子バスケットにたずさわる者、病気で車椅子バスケットと出会った者、突然の事故で車椅子に乗る事になり戸惑う者やそれにたずさわる者。

さまざまな視点から物語が展開して行くので、介護にたずさわる方ならより深く読める作品ではないかと思います。

おススメです！



1巻～14巻発売中  
以下続刊

## 編集後記



暖かくなり、新年度も始まりました！

今年度も引き続き、機関誌にて、法人の活動紹介や障がい者の方の地域生活の紹介をしていきたいと思います。

また、障がい者の方に関係する制度や政策など、様々な情報を紹介していこうとも思っていますので、よろしく願います。  
(編集W)

日差しも段々と柔らかくなって、過ごしやすくなってきましたが皆さんはどうお過ごしでしょうか？  
今回も、法人の活動や自立生活の一部について紹介させて頂きました。いかがでしたでしょうか？  
今年度も、色々な情報を紹介していけたらと思いますので、ぜひまたご覧いただくと嬉しいです。

(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

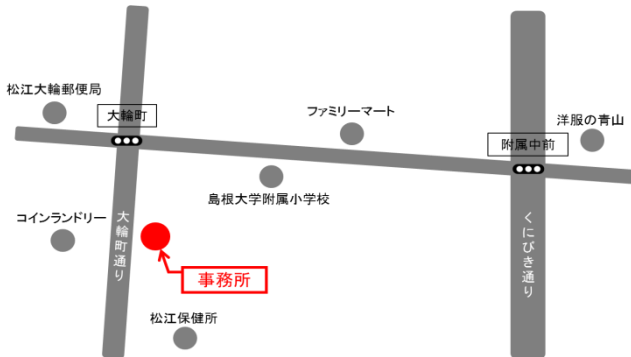
お問い合わせ・ご相談は

**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(2016.7.発刊予定)予告

- 法人の活動報告
- 『自立生活へのあゆみ』第5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。