



あ

く

し

ゆ

通信

VOL. 7 《2016. 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6回
- 障がい者の方の地域生活の様子 第6回  
『夜間の外出について』
- 市民活動フェスタの報告
- 情報コーナー『“知っている”と“知らない”の違い』



こんにちは！しまね自立支援センターです！

2016年もあとわずかになり、一年経つのが早いと感じさせられます。2016年は皆様に大変お世話になりました。2017年も引き続き、よろしくお願いいたします。

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～

前回の機関誌第6号では、「自立生活を体験」について、ご紹介させていただきました。今号では、「ご家族との関係」について、ご紹介します。

### ☆ ご家族との関係 Part.1 ☆

“自立生活の体験”を経て、障がい者ご本人は「地域で暮らす」ことの自信や理解を得る事ができました。また、具体的なイメージも持たれました。



でも、ここまでは障がい者ご本人だけの準備です。

長い間、施設で生活をされてきた障がい者の方が「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。



えーと、施設を出て、一人暮らしをしようと思うんだけど...



えっ！？ そんなことできないでしょ！？  
心配だから、やめなさい！

小さい頃から障がいがある方は学校や施設入所など、本人に代わって、ご家族の方が手続きを行ったり、生活面での様々な事を代わりにやってもらうことが多いと思います。

手続きや契約の責任を障がい当事者ではなく、ご家族の方が持たれてきたことが多いと思います。これは障がい者の方、またはご家族の方が悪いということではありません。

今まで自分でやってきたことが少ない障がい者の方が「施設を出て一人暮らしをする」と言われた場合、今までやってきていないのもあり、「生活していけるのか？」「生活面での責任や社会的責任が取れるのか？」と思われるのは普通のことかと思えます。

# 自立生活までのあゆみ 第六回 《ご家族との関係》

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 ～今までの取り組み～

今ページでは、引き続き“ご家族との関係”について、紹介していきます。

1人暮らしを始めようとする時、ご家族の方が心配される内容で多い事柄

生活するお金は  
どうするのか？

お金の管理はできるの？



1人でできないことがあるが  
どうするのか？

住むところはあるのか？  
アパート？

アパートの契約など、  
問題が起きた時の責任が  
取れるのか？



ご飯は食べれるのか？  
トイレはできるのか？  
お風呂は入れるのか？



介護してくれる人は  
いるの？

昼間や夜など、どうやって  
過ごすのか？  
仕事は？

1人で暮らしていて火事でも  
起こしたらどうするのか？

ご家族の方にはいろいろな心配ごとがあります。しかし、心配されるのは当たり前ではないでしょうか？

高校を卒業し、地元から遠くの大学へ進学する場合や新社会人になる場合など、ご家族から離れた生活を送ろうとする時、障がい者、健常者関係なく、ご家族は心配するのではないのでしょうか？

ご家族の制止を振り切って、施設を飛び出すのではなく、ご家族の不安もひとつひとつ解消しながら、地域での生活を始めるための準備を行っていくことが大切なことです。

ご本人のお力だけで、ご家族への説明が困難な場合には、職員からも説明を行い、「地域生活は無理なことではない」という、ご理解を頂きました。

《ご家族との関係》について、今回は“ご家族の心配事”が主な説明となりました。

次号では、ご家族の方への説明や相談など、心配事の解消やご理解を得るために行ったことなどについて、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 part.6

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。

障がい者の方が夜間に外出していること自体、あまり知らない人が多いかもしれません。今回は車椅子の方が夕方や夜間に外出する上での注意点や様子について、ご紹介しようと思います。



まず、最初に知っていただきたいのは夜間でも普通に外出をされています。

ご飯を食べに行ったり、お酒を飲みに行ったり、今の時期だとイルミネーションを見に行ったり、などなど。色々な場所へ楽しく外出をされています。



でも、夜間の外出で困る事もあります…

## ①移動手段が少ない

夜間の時間帯はバスだとノンステップバスが走っていなかったり、福祉タクシーだと営業時間外の所が多かったりと、移動するのに困る時があります。

なので、遠い所へ行くのは難しくなり、歩いて行ける距離の外出が多くなりがちです。





## ②夜間の外出への不安

当たり前ですが、夜間は暗いので車いすで外出する時、不安や怖いと思われる障がい者の方が多いです。

どんな不安？

- 人や自転車にぶつかるかも…
- 車いす前方の地面が見えにくい…
- 溝に落ちるかも…
- 段差が見えにくい…

## こんな工夫をしています

反射板や反射タスキ、懐中電灯を使用し、安全面にも工夫しながら外出を行っています。



反射タスキ



テールランプ

## タスキ反射材の見え方



## 車を運転される方へのお願い

車のドライバーから車いすの方は見えにくいです。

後ろから見たら介護者1人で歩いているように見え、まさか車いすを押して歩いているとは普通思いませんよね？

車、自転車、バイク等を運転される方は注意を頂くよう、よろしくお願いします。



今回は夜間の外出について紹介させていただきました。夜外出するのに、まだまだ不便を感じる事が多く、安心して外出することができません。

公共交通機関などがより使いやすくなっていき、車いす利用者の方でも気兼ねなく外出できるようになっていったら良いと思います。

# 市民活動フェスタのご報告

少し前のことになりますが、今年の9月10日に松江市のスティックビルで開催された『市民活動フェスタ2016』に行ってきました。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。

2014年、2015年と市民活動フェスタに出展者側として参加してきましたが、今年は出展はしませんでした。

当日は一般参加者として福祉系のブースなど、色々なブースを見て回りました。



「昔から趣味でペンダントやブローチを作っていて、今後は趣味ではなく仕事にしていきたいと思っている障がい者の方」と出会いました。その方やその他の色々な方と話ができて、私も刺激をもらうことができ良かったです。

障がい者のサポートをしている団体のブースです。

ここでは、障がい者の方が作成された物品を販売されていました。

コースターや髪留めなどがあり、配色やデザインなど、きれいでした。



展示しているパネル等を見ながら、活動についてお伺いし、他団体の方々と交流を深めることができました。

他団体の活動を知ったり、他団体の方と交流することができ、障がい者の方々が暮らしやすい地域の実現に一歩近づけたのではないかと思います。

来年は出展者側として参加しようと思っていますので、またよろしくお願いします。

# 『 “知っている”と“知らない”の違い 』

視覚障がいの方が街中で白杖を頭上に掲げて助けを求める行為を知っていますか？



左の図は「白杖SOSシグナル」普及啓発シンボルマークです。

視覚に障がいがある方が白杖を頭上50cm程度に掲げて、SOSのシグナルを示している状態になります。

視覚に障害のある人が白杖を頭上約50cm上方に掲げているのを見かけたら、進んで声をかけ、困っていることなどを聞き、サポートをしてください。

## 「白杖シグナル運動」について

視覚に障がいのある方が、東日本大震災や豪雨災害の際に避難に困る事態が発生したこと、日常生活においても駅のホームからの転落事故や視覚障がい者誘導ブロック上の障害物との接触事故が発生していることなどを踏まえ、視覚に障がいのある方が安全、安心に暮らすことができるよう、「白杖」を使って周囲の方に助けを求めるシグナルについて、社会福祉法人福岡県盲人協会が提唱し、日本盲人会連合が全国的な普及啓発を目指している運動です。

もし街中で、杖を掲げている人を見た時にどう思うでしょうか？

「何か助けが必要なのかな？」「なんか変わった人がいるなぁ…」「誰かを叩こうとしているのか？」などなど…。

「白杖SOSシグナル」を知っていたら、助けを必要としていることに気づくことができ、助けることができるかもしれません。でももし、知らなければ、助けを求めているのに気付かず、助けられないかもしれません。

ただ…「白杖を掲げていない＝困っていない」というわけではありません

助けが必要なきはきと白杖を掲げるはず…。

しかし、白杖を使う当事者が、この行為を知らないのであれば、白杖を頭上に掲げることはないのかもしれない。

“白杖を掲げる＝困ってる”は合っていたとしても、“白杖を掲げていない＝困っていない”といった認識を持つことは、視覚障がいを持つ方は助けてほしいけど助けてもらえない。周りの方は困っているなら助けたいが、サインがないから声を掛けられない。ということになってしまいそうです。

「“知っている”」のと「“知らない”」ということは大きな違いではないでしょうか？

今回、「白杖SOSシグナル」を取り上げさせてもらったのは、福祉の世界の中でも知られていないことや情報が広まっていない事が多いのではないかと思ったからです。自分たちも「白杖SOSシグナル」は馴染みがありませんでした。

実際、「白杖SOSシグナル」は現在も普及している最中です。視覚障がいを持っている方でも知らない方がいるとのことです。障がいを持っている当事者に普及しないまま、困っているときは“白杖を掲げる”といった認識が一般に広まってしまうといったギャップも生じています。

こういった問題が解決し、知らないことで助けてもらえない、助けられないということが無くなるといいと思います。また機関誌でも色々な事柄を紹介していこうと思いますので、今後もぜひ、興味を持って見て頂けたら嬉しいです。



## 編集後記



街で白杖を持って立ち止まっている方を見かけたことがありました。困っているのか分からず結局声を掛けるタイミングがわからなくて掛けられなかった。そんな経験があります。

気になったニュースがあったので、載せてみました。

(編集F)

こんにちは。  
寒くなってかぜをひいていませんか？手洗い、うがいをきちんとして体調管理に気をつけましょう。

初めて広報を担当しますので、よろしくお願いします。

(編集A)

## 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

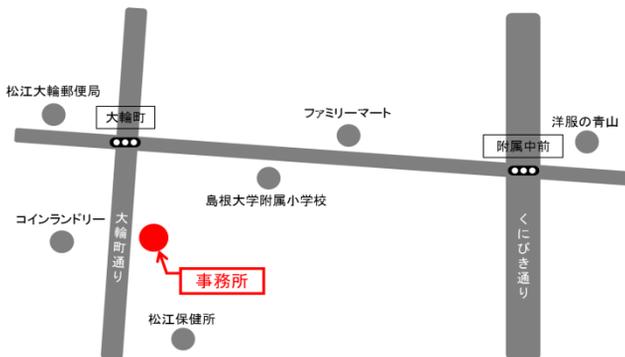
お問い合わせ・ご相談は

**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(2017.4発行予定)予告

- 『自立生活への歩み』第7回
- 障害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
- 法人の活動報告

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。