

《この号の内容》

◆◆報告◆◆

P1 「ILPリーダー養成講座オンライン」開催

P2 「ILPリーダー養成講座オンライン」
【参加者感想】

◆◆よみもの◆◆

P3 くまちゃんの
じりつごはん
〈熊井恵美子さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈山本智明さん〉

P5 イセくんの^{とぜん}徒然日記
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記
〈児玉良介〉

P7 「リモート飲み会」で
待ってます♪
〈植木泰生さん〉

◆◆その他◆◆

P7 活動記録

P8 お知り合いにエコーを
ご紹介ください!

P8 編集後記



「ILPリーダー養成講座オンライン」開催



オンライン講座の様子 (Zoomのスクリーンショット)

7月12日、13日、14日、8月16日、17日の5日間、「自立生活プログラムリーダー養成講座オンライン」を開催しました。

この講座は、自薦ヘルパー推進協会の事業で、毎年関東のセンターが行っていたものを、今年度はエコーの児玉が担当させてもらうことになりました。

参加者は、北海道から鹿児島まで、8つの自立生活センターの障害者スタッフで、自立支援の経験のある人もいれば、全くないという人もいました。

自立生活プログラムは、ご存じの通り、自立生活センターの主要事業の一つで、介助者との上手な付き合い方や金銭管理、障害者向けの制度など、自立生活に必要な情報やノウハウを学ぶためのものです。参加者は、これから自立生活を目指す障害者、あるいはすでに自立生活を行っている障害者になります。

今回の講座は、その自立生活プログラムの講師（リーダー）を養成するためのものでした。コロナウイルスの影響で、対面での開催が難しく、初めてオンラインで行いました。

一人の障害者が自立生活を実現し、またそれを継続していく上で、自立生活プログラムはとても重要ですが、その内容を伝える者の姿勢や想いも、とても重要だったりします。

参加者の方たちが、仲間の自立支援を行っていく上で、今回の講座が少しでも役に立つことを心より願っています。

(文責：児玉良介)



ILPリーダー養成講座オンライン【参加者感想】

●40代男性

推進の資料と、実際の経験談を交えながらわかりやすく解説してくださったおかげで、完璧な習得まではできませんでしたが、流れや伝え方、重要ポイントなど、進め方にイメージが持てました。

自立生活を目指している当事者さんや、自分が住む市の当事者さんにもこの講座を機にILPを伝える自信が少し持てました。

自分には、周りに障がい当事者リーダーの方たちが多く、環境的に恵まれているので、先輩に協力を仰ぎながら、早速ILPを伝え、経験を積み重ねて信頼してもらえるリーダーを目指します。今回のステキな出会いにも感謝です。ありがとうございました。

●50代女性

リーダーとして果たせる役割について、時間の制約がある中で、冷静だけど熱いエネルギーで惜しみなく伝えて下さいました。その思いが受講者の心に届き、自立支援が実を結ぶことに繋がるのだと思いました。

ILPリーダーとは？GMとは？ 自立支援をする当事者がILPの内容を伝える際に大切なのは、受講者との関係性が作れるかどうかということ。GMとしての心得を教えてくださいました。ありがとうございました。

●40代女性

ILPリーダー養成講座を受講するのは今回が初めてだったので、初日は緊張していましたが時間が経つと慣れました。

講座を開く前の準備の手順やプログラムの立て方の基本から内容までを勉強しました。項目ごとに具体的な説明もあり、パワーポイントの資料も、とてもわかりやすかったです。

自分がリーダーとして、講座をおこなうときのことを考えると、準備に取り掛かっていない今から不安ですが、少しずつ形にしていこうと思います。

新しい繋がりができて、とてもうれしいです。児玉さん、一緒に参加したみなさん、ありがとうございました。

●30代男性

今回、ILPリーダー養成講座に初めて参加しました。個別のILPと違い、一人ではない安心感、そして私以外にもいろんな個性があって、思いも感じ方も人それぞれで、それが新鮮で大変貴重な講座でした。

内容に関しては守秘義務があるので話せませんが、大事なことは、リーダー自身も自分らしくあること。ここが一番悩みますし難しいのですが、自分の意見を自立希望者に押し付けないこと。話を良く傾聴し、いかに安心して自立生活を送れるか。可能な限り寄り添いながら、その人らしい人生と一緒に考えて全うしていくこと。これが養成講座で学んだ大事な大事な一部分でした。肝に銘じて自立希望者をサポートできるようになりたいです。



くまちゃんの じりつごはん



熊井 恵美子

今回で23回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、この「コロナ禍」の中で、熊井さんが入院した時のご苦労と、退院後の食生活について書いてくださいました。新型コロナウイルス感染防止のための病院の措置で強いられた、ヘルパーによる介助なしでの入院生活は、重度の四肢麻ひの熊井さんにとっては、さぞかしつらかっただろうと、原稿を拝読しながら、私はつい涙ぐんでしまいました…

なお、この原稿は、熊井さんが本号のために8月末ごろに寄せてくださったものです。その点をご了承ください。
(文責：井瀬政裕)

「エコー通信」を読んでいただいている皆さん、こんにちは。実は先日、自分は腸閉塞で10日間入院してしまいました。そして、今回の入院は、今までと違った大変さがありました。

今までなら、重度訪問の制度を使って病院の病室まで介助者に来てもらって介助を受けられたのですが、「コロナ禍」の今では、新型コロナウイルス(以下、コロナ)感染防止のために、介助者が病院に入ることを許可してくれないため、病室で介助者の介助を受けることが出来ませんでした。いつもなら言語障害のある私の言葉を聞き取ってくれる介助者のいないところで、看護師さんやお医者さんが私の言葉を聞き取れるまで何度も何度も繰り返し話して自分の言いたいことを伝えるのが大変でした。

でも、良い勉強になりました。自分1人で入院する時と介護者がいる時では持っていく物が違います。脳性麻ひで手足が思い通りに動かない自分は、ナースコールを押すのも大変でした。やっとの思いでナースコールを押しても、オムツ交換や体位交換も、なかなかしてもらえませんでした。
(早くお家に帰りたい)と思いました。

自分は何度も腸閉塞で入院しているのですが、何日間もずっと点滴ばかりが続くのはつらかったです。自分は嚥下にも問題があって、お水も飲みにくいから薬を飲むのも大変でした。

そして、今の「コロナ禍」では病院で介助者の介助が受けられなかったことが何よりも一番つらかったです。

退院してからは、もう入院はしたくないので、しばらくは、おかゆやおじや、そして麺類を食べていました。でも、そればかりだと飽きますよね～(笑)。今は、消化の良い料理を今まで以上に色々工夫して作っています。

皆さん、何か消化の良いものがあれば教えてください!!

今回の腸閉塞の原因はストレスだったみたいです。皆さんもストレスは溜めないように気をつけてください。自分も気を付けたいと思っています。次の「じりつごはん」は料理のことを書きたいと思っています。

【熊井恵美子さんプロフィール】

障害：脳性麻ひ

6☆歳

手押し車いす使用

40年以上の施設生活を経て自立。

自立生活11年目。

エコーの仲間たち

♪ 山本 智明さん ♪

今回の「エコーの仲間たち」は山本智明さん(53歳)の近況報告をご紹介します。山本さんの障害は脳性麻痺で、30年以上の施設生活を経て、エコーの支援で自立して一人暮らし8年目の方です。今回は、この一年半以上にわたる「コロナ禍」での、山本さんなりの自粛生活の楽しみ方や、「コロナ禍」にあるからこそ、改めて感じた一人暮らしへの“想い”について書いていただきました。

なお、この原稿は、山本さんが本号のために8月下旬に寄せてくださったものです。その点をご了承ください。
(文責：井瀬政裕)

近況報告



「リモート飲み会」
の時の山本さん
(ベッド上)

この「コロナ禍」の中で今の自分自身の生活を振り返ると、私は、この自立生活を選んでよかった、間違いはなかったと思います。

新型コロナウイルス感染症(以下、コロナ)の流行が始まって、もう一年半以上が経とうとしています。私は、この「コロナ禍」の中で一人暮らしをしています。ずっと外出を自粛して生活することは、隔離生活と同じようなものです。自粛生活中は、家でYouTubeを見たりしていました。去年の9月には、生まれて初めてゲーム機の「プレイステーション3」を購入してみました。私は、車が好きなので、ゲーム機と一緒に入っていた「グラン・ツーリスモ」をプレイしてみました。最初は操作が難しく、なかなか慣れませんでしたが、プレイしていくうちに、うまくコントロール・スティックを操作できるようになりました。そのときは、相当うれしくて興奮しました。それ以来、ほぼ毎日「グラン・ツーリスモ」をプレイしています。ほかにも「みんなのゴルフ」「ラリーレース」「BMX」などのソフトを中古で買いました。こんなふうには楽しみは増えてはきました。

それに、エコーでは、Zoomを使った「リモート飲み会」で、家にも利用者仲間と会話ができています。Zoomの「セッション会」で、お互いの気持ちを分かり合うこともできます。それでも、直接会って楽しく話したいと思います。いつになったら元の生活に戻れるでしょうか？ 誰にもわかりません。

ですので、正直なところ、私は精神的に疲れてきています。本来なら自由に行きたいところへ行くのが普通なのですが、今はできません。なぜかと言うと、重度の脳性麻痺の私は、介助者の介助なしでは生活ができないので、いつも介助者とともに生活しているのですが、その介助者のウイルス感染を防ぐことを最優先に考えると、できる限り外出を自粛しないといけないからです。でも、この私の一人暮らしは自分の意思で決めたことです。コロナ禍が始まる前は、施設にいた時には経験できなかった楽しいことをたくさん経験しました。それに、去年のように施設でクラスターが発生したことを考えると、もし今も私が施設で生活をしていれば、施設でコロナウイルスに感染していたかもしれないとも思います。

そう考えて、この「コロナ禍」の中で今の自分自身の生活を振り返ると、私は、この自立生活を選んで良かった、間違いはなかったと思います。

今はコロナのせいで精神的に疲れてはいますが、もう少し自粛生活を頑張ってみようと思います。



イセくんの とぜん 徒然 日記

【井瀬 政裕】

障がい：ポリオ後遺症（電動車いす使用）
 自立生活：7年目
 年齢：61歳（え!?「アラ還」!? (+_+) (笑)）

学生時代を思い出すと…(その5) ~大学時代のサークルのこと(合宿編)~

今回は、大学時代の私の所属サークル『簿記研究会』で、生まれて初めて合宿に参加した時のことを書こうと思います。

サークルに入部してひと月あまり経った頃には同期の友人もできて、部室からサークルの勉強会を行う教室への移動や、大学の講義を受ける際の学内の移動の際の階段の昇降なども友人たちが介助してくれたので、足の悪い私でも何も問題なく楽しいキャンパス生活を送っていました。高校時代の友人と同じで、ためらうことなく“自然に”介助してくれるのがうれしかったです(´-`)

ところが、新入生歓迎コンパの時に驚きの事実が発覚しました(@_@;) コンパの最中にOBさんが「お前ら、今年の合宿はどこ行くんや?」と言われたのを聞いて（え!? 合宿? 聞いてないけど…）と思った私は「あの…ウチのサークルって、合宿やるんですか? (´_`;)」と先輩にたずねました。すると、先輩は「うん、だいたい毎年やるよ(´-`)」と答えてくれました。「そうなんです…じゃあ、僕は参加を辞退しようと思います(´_`;)」と私が言うと、横で聞いていた部長さんが「どうして? 井瀬はトイレも食事も自分でできとるやろ。なんにも問題ないやん。」と笑顔で言ってくれました。私は驚いて、トイレは洋式便器じゃないとダメなこと、(当時は、かなり大きな駅以外はエレベーターが設置されていなかった)ので階段の昇り降りができない私は公共交通機関の利用が無理なことなどを説明しましたが、部長さんが「今年の合宿は『阿蘇青年の家(現 阿蘇青少年交流の家)』でやるんで洋式トイレあるから大丈夫! 国鉄(日本国有鉄道)(若い方は知らないかもしれませんが今のJRのことです(笑))で行くけど、階段は井瀬一人ぐらい同期の奴らが交代でかつげばいいやん。今もキャンパス内の移動はそうしよるやろ?

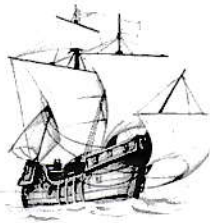
もしも手が足らんかったら僕らも手伝うし! 部員である以上、特別の理由なしに不参加は却下!

(笑) お前らも問題ないよな?」と同期の友人たちに言い、彼らが「はい、問題ないです! (´-`)」と即答して、あっさりと私の辞退の意思は“却下”されてしまいました(´_`;) それでもまだ参加をためらう私を、冗談のきつい友人は「移動は俺らがかつぐけ任せろ! それとも他に何か参加できん理由でもあるんか? たとえばママと一緒にじゃないと眠れんとかか? (笑)」などとからかうので、

「ンなわけないやろ! 叩くぞ! (笑) 参加するよ! 参加すればいいんやろ! (´_`;)」と私が答え、部長さんが「それでいい! よし、井瀬の合宿参加決定! (笑)」と笑顔で言った瞬間、私の合宿参加は決定しました(笑)。

そんな経緯で参加した“生まれて初めての合宿”でしたが、無茶苦茶楽しかったです! 家族以外の人たちと宿泊したり大人数で公共交通機関を利用するのは高校の修学旅行以来でしたし、学生仲間だけで、たわいもない冗談を言い合いながら旅行する道中や、青年の家で先輩や同期の連中と一室に集まって深夜まで語り合った時のことは今でも忘れられません。また、それ以上に、さり気なく足の悪い私を気遣いながらも、だからといって特別扱いするわけでもなく、ごく普通の部員として当然のように合宿に(なかば強制的に!?) (笑) 参加させてくれた先輩方や同期の友人たちの気持ちが何よりもうれしかったです! (´-`)

とまあ…いささか唐突ではありますが(´_`;)、今回は「サークル(合宿編)」と題して一区切りつけたいと思います。合宿で友人たちと旅行する楽しさに味をしめた(笑) 私は、その後、友人たちと卒業旅行に行ったりするのですが、それはまた別の機会に…m(_ _)m(笑)



新エコー号航海記

【児玉良介】51歳。
頸髄損傷。障害者歴32年。車いす使用。妻、2人の娘の4人家族。

第2回 「あきらめたらそこで試合終了ですよ」

利用者との関係、介助者との関係、コーディネーターとの関係、障害者スタッフとの関係、娘との関係、妻との関係… 職場でもプライベートでも、人間関係というのは常に存在し、相手との接し方には神経を使います。

よい関係を作ること、保つことがいつだって大切であるはずなのに、時として、それに反する言動を取ってしまうことがあります。それはたいてい、愚かで軽率なものだったりします。

たちが悪いのは、それがわかっているでもくり返してしまうことでしょうか。学習能力のなさに嫌気がさし、暗澹たる気持ちになります。

人間関係を構築すること、修復すること自体は、決して不可能なことではないと思います。また、いかなる相手であっても、それは可能なのではないのでしょうか。

公民権運動の指導者、キング牧師の言葉にこんなものがあります。

Love is the only force capable of transforming an enemy into a friend.

(愛は敵を友に変えられる唯一の力である)

公民権運動が盛んだった当時、大勢の黒人が白人の手にかかり、命を落としました。キング牧師は、そんな敵である白人でさえも、友にすることができると言っているわけです。私の身の回りにいる人たちと、私が関係を構築すること、修復することなど、それに比べれば、大したことではないように思えます。愛さえあれば…

愛って何でしょう？ 私はキリスト教徒ではなく、愛の意味もよくわかっていないと思うのですが、この場合、「相手を許す寛大な心」みたいなものなのでしょうか。もし、そういう解釈で大体のところ合っているのなら、やはり、人間関係の構築や修復くらいは、難しいことではない気がします。

とはいえ、自分自身が、関係の構築や修復を無理だと決めてしまえば、その時点で不可能ということになってしまうのだと思います。

漫画『スラムダンク』の安西先生の言葉を思い出します。

「あきらめたらそこで試合終了ですよ」

決勝戦の残り時間十数秒で、相手チームのボールとなり、勝利をあきらめかけた三井寿にかけた安西先生の言葉です。言うまでもなく、この言葉はバスケットボールの試合に限らず、物事すべてに対して、通じるものでしょう。

人間関係の構築と修復、時にもうだめなんじゃないかと思ってしまうこともあります。忍耐強く、粘り強く対処していければと思います。



マルティン・ルーサー・キング牧師

安西先生



あきらめたらそこで試合終了ですよ…?

「リモート飲み会」で待ってます♪



「リモート飲み会」の様子(Zoom画面)

こんにちは、「やっさん」です！私も常連で参加していますが、エコーでは週末土曜に定期的に「リモート飲み会(通称：Zoom飲み会)」を開催しています。当初はエコーのメンバーでワイワイやっていましたが、最近では、沖縄や広島など他県のCILの方も参加してくれるようになって、更に楽しくなっています。参加者の距離は関係なく繋がるZoomの良いところですね！繋がりこそ“コミュニケーション”です！参加したい方は、気楽にエコーにご連絡ください！私も他の仲間たちも待ってますから♪
(文責：植木泰生)

2021年7月~9月 活動記録

◆7月◆

- 7月3日 リモート飲み会
- 7月10日 リモート飲み会
- 7月17日 Zoomでセッション会+
- 7月23日 リモート飲み会
- 7月26日 Zoomでセッション会

◆9月◆

- 9月4日 リモート飲み会
- 9月11日 リモート飲み会
- 9月18日 Zoomでセッション会+
- 9月25日 リモート飲み会
- 9月27日 Zoomでセッション会

◆8月◆

- 8月7日 リモート飲み会
- 8月21日 Zoomでセッション会
- 8月28日 リモート飲み会
- 8月30日 Zoomでセッション会



お知り合いにエコーをご紹介ください！

今まで、自立生活センター・エコーでは、できるだけたくさんの方々に、機関紙である「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせをしてきました。ひとりでも多くの方にエコーのことを知っていただき、その活動に関心を持っていただきたいと思います。

しかし、エコーのことをご存知ない方が、まだまだたくさんいらっしゃいます。

そこで、この「エコー通信」を読んでくださっている皆さんにお願いがあります。

皆さんのお知り合いに、エコーのことをご紹介いただけないでしょうか？

ご紹介くださった方、ご連絡いただいた方には、すぐにエコーのパンフレットと「エコー通信」をお届けいたします！

※「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせは、すべて無料です。

お問い合わせ先は、下記の住所・電話番号・メールアドレスのとおりです。

編集 後記



いわゆる「コロナ禍」が始まって、もう1年半以上が経ちましたが、この編集後記を書いている9月中旬現在も、福岡県では「緊急事態宣言」が発出されたままです(汗)。当初はワクチン接種が進めば急速に収束に向かうと考えられていましたが、「デルタ株」などの変異種の出現によるウイルスの感染力の強まりなど諸々の要因により、まだまだ感染防止の努力は続ける必要があるようです。しかしながら、エコーでは、Zoomを利用したイベントの継続など、いろいろと工夫しながらCILとしての活動を今後も続けていくつもりです。そして、私個人も、エコーの活動に少しでも貢献できるように精一杯努力するつもりです！p(´-`)q

(文責：井瀬政裕)

自立生活センター・エコー

Echo

〒800-0217

福岡県北九州市小倉南区下曾根1丁目2番33号

電話：093-982-2993

ファックス：093-982-1131

メール：cil-echo@crv.bbq.jp

ホームページ：<http://cilecho.backdrop.jp/index.html>

facebook：<https://www.facebook.com/echo.cil.9>