



Zoomでイベントを続けています！

《この号の内容》

◆◆ 報告 ◆◆

P1 Zoomでイベントを
続けています！

◆◆ よみもの ◆◆

P2 くまちゃんの
じりつごはん
〈熊井恵美子さん〉

P3 エコーの仲間たち
〈笹原由理さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈中川理絵さん〉

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」に
参加して今、思うこと
〈江原景子さん〉

◆◆ その他 ◆◆

P7 活動記録

◆◆ お知らせ ◆◆

P8 障害当事者スタッフを
募集します！

P8 編集後記

もう2年近く続いている「コロナ禍」のもと、エコーでは、一昨年
の2月末以来、仲間たちと実際に会って交流するイベントが、数少ない例
外を除いてほとんど開催できていないのが現状です。

しかし、「このままではいけない、なんとか仲間たちとのつながりを
保ちたい！」と考えて、一昨年の夏以来、ウェブ会議ツールのZoomを
使って2種類のイベントを続けてきました。一昨年の8月から始めた月
に3回の「リモート飲み会」と、昨年の1月から始めた『Zoomでセッ
ション会』です。昨年5月からは「ミニ継続講座」である『Zoomでセ
ッション会+』も始めました。

おかげで、パソコンやタブレットなどの端末の画面越しとはいえ、定
期的に仲間たちの顔を見、声を聴いて談笑できますし、セッション(ピ
ア・カウンセリングの手法を使った話の聴き合い)もできています。

また、初めのうちはエコーの仲間たちだけだった参加者も、一昨年
の秋ごろからは、広島や沖縄など他県の自立生活センターの方々も参加
して下さるようになりました！ ネットを介して音声や画像をやり取り
できて参加者間の距離は問題とならないZoomを使ったイベントの最大
の長所だと思います！(^-)

エコーでは、新たな変異株の出現で²もうしばらく続くかもしれない
「コロナ禍」が落ち着くまで、このZoomでのイベントを続けて、いろ
いろな仲間たちとのつながりを大切にしていきたいと考えています。パソ
コンやタブレットなどの端末の画面越しではなく実際に会ってお酒を酌
み交わせる(笑)日常が一日も早く戻ることを、心から願いながら！

(文責：井瀬政裕)



いつも雑談で盛り上がる「リモート飲み会」の様子



くまちゃんの じりつごはん



熊井 恵美子

今回で24回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、最近の食生活や家庭菜園のことを書いてくれました(^-^)

なお、この原稿は本号のために 昨年の11月上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)

「エコー通信」を読んでいただいている皆さん、こんにちは！

11月に入って急に寒くなりましたね。皆さんはお元気でしょうか？

前回の「じりつごはん」にも書きましたが、自分は夏に腸閉塞で入院しました(^_^;)でも、お陰様で今はすっかり元気になりました(^-^)

今回は、自分が食べているものや料理について書こうと思います。

病院を退院してからしばらくは便通を気にして、おかゆやおじやを中心に食べていましたが、最近は、あんまり病気ばかり気にせず、いろんなものを食べるように心掛けています。大好きなパンを食べることが多くなりましたし、飲み物をたくさん飲んだり、主に野菜を中心にしながら、お肉やお魚も積極的に摂るように心掛けています。

何が良いのかわからないけど最近はスムーズに便が出ています。水分を摂るようにしているからかなあ？

今まではあんまりお肉を食べていなかったの、それも体調を崩した原因の一つのだったかもしれないですね。歳をとってもお肉を食べると長生きするって聞いたけど本当ですかねえ？ 皆さんはどう思いますか？

料理では、お鍋やカレー、オムライスや山芋鉄板をよく作ります。それと、自分の場合ご飯を炊くときにはお水を多くして軟らかめにするのですが、炊飯器にちりめんじゃこを入れて炊いています。カルシウムを少しでも摂取できるし、何より風味が出ておいしいです。簡単にできるので皆さんにもおすすめです！

最近、ベランダにプランターを置いて家庭菜園を始めました。小ネギと赤い大根を植えているのですが、小ネギは何回か収穫してお鍋に入れて食べています。まだまだ大きくなりそうなので、ちょこちょこ取って茶碗蒸しとか作ってみたいですね。赤い大根の方は、まだ収穫できる大きさではないので収穫していません。収穫したらすき焼きに入れて食べるのを楽しみにしています。いろいろ工夫して家庭菜園もこれから充実させていきたいと考えています。

最近は寒くなってきたので、暖かいミロとかココアを飲んで体を温めるようにしています。冬に向けて、あったかくておいしい飲み物が他に何かあったら教えてくださいね。

自分は冬になると風邪をよく引くので、ショウガをたくさん使った料理で身体を暖めるとともに、もっともっと元気になれるように食事で健康をコントロールしていくつもりです。

これから寒くなります。皆さんも風邪を引かないよう、お気をつけくださいね。

【熊井恵美子さんプロフィール】

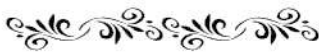
障害：脳性マヒ
6☆歳
手押し車いす使用
40年以上の施設生活を経て自立。
自立生活12年目。

エコーの仲間たち

今回の「エコーの仲間たち」は、笹原由理さんの自己紹介と中川理絵さんの近況報告を、まとめてご紹介させていただきます。笹原さん(5☆歳・障害はリウマチ)は昨年の6月に、中川さん(5☆歳・障害は脳性マヒ)は一昨年の4月、エコーの支援で自立した方です。お二人の自立生活の様子や想いが込められていて素敵だと思います！なお、この原稿は本号のために、お二人が昨年の11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)

♪ 笹原 由理さん ♪

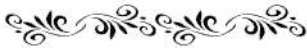
はじめまして



はじめまして、笹原由理と言います。荻田町に住んでいます。今年の6月から一人暮らし(=自立生活)を始めました。私の障害は「リウマチによる四肢関節拘縮」で、関節の拘縮が強くて座ることも無理なので、普段はストレッチャーに横になって生活しています。

私が一人暮らしをしてみたいと思ったきっかけは、もう3~4年ぐらい前に、長崎に住む山口和俊さんの一人暮らしの様子をテレビで見たことです。その後、知り合いが自立生活センター・エコーのことを教えてくれて、自分でエコーに電話したことが“始まり”でした。それから、エコーの児玉さんの個別自立生活プログラムを3年以上受けたあと自立しました。

今は、介護保険と障害福祉の重度訪問介護サービスとで24時間ヘルパーさんの介助を受けて一人暮らしをしています。



一人暮らしを始めて数ヶ月、大変さと楽しさがゴチャ混ぜの今の生活ですが、日々を楽しめれば良いなと思っています。

今の生活はというと…正直なところ大変です。自立する前は実家で家族と暮らしていて、ヘルパーさんには短時間の介助しか受けていなかったのが、今は24時間ずっと介助を受けて生活すべてを自分自身で考えながら組み立てないといけないからです。あらかじめ予想していたのと実際とは全く違っていたりして、毎日が悪戦苦闘という感じです。

でも、今の生活の一番の良さを実感することもたくさんあります。

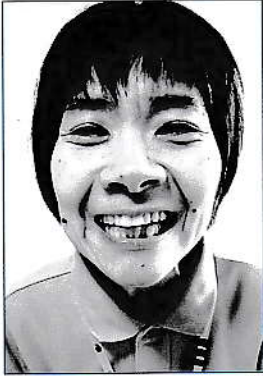
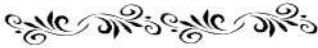
それは、24時間ずっとヘルパーさんと一緒なので、〈今すぐ出かけて、あれを買いたいなあ〉と思うと、すぐに実行できることです。以前だと、欲しいものがあっても、病院などに出かける日まで待ったりネットで買ったりと、すぐには買えなかったのですが、今ならヘルパーさんに「ちょっと欲しいものがあるので今から買い物に出かけます。」と、すぐに出かけて、ネットとは違って実際に手に取って確認してから買えます。お店で見かけた商品を〈あ、これ欲しい〉と思ったら、その場ですぐにも買えます。〈〇時までには帰らなきゃ〉と時間を気にする必要もありません。

それに、以前は出かける時は必ず車だったので、自分の家の周りのことは何も知らなかったのですが、今は歩いて出かけることも多く、その時は外出用のリクライニング車椅子で出かけるので、少しだけ背中を起こして、いつもとは違った景色が見えますし、自分の家の周りやお店までの道順を知ることができるのが、とても楽しいです。先日などは、いい香りの金木犀や、きれいなコスモスが家の近くに咲いているのを見つけて、とても癒されました。

一人暮らしを始めて数ヶ月、大変さと楽しさがゴチャ混ぜの今の生活ですが、日々を楽しめれば良いなと思っています。(聴き取り&代筆：井瀬政裕)

♪ 中川 理絵 さん ♪

一人暮らしを始めてから買ったもの



早いもの
で、一人暮
らしを始め
てから1年
半以上が経
ちました。

早いもので、去年の4月に一人暮らしを始めてから1年半以上が経ちました。その間に、いろいろと買い物をしました。今回は、この約1年半で買った物のうち「吸盤付手すり」「打たせ湯器」「たまごっちヒーター」について書こうと思います。

手すりは長さ30センチで、入浴の時に浴槽内に吸盤で取り付けます。この手すりがあるとお湯の浮力で体が浮き上がっても転びそうにならないので、これに触っているだけで安心できます。

打たせ湯器も吸盤付きで、浴槽の縁より20cm高い場所に付けています。お湯がかかる力を調節できて、肩から腰まで順番に当てるとコリがほぐれて気持ちよくなる優れものです。でも、最近動かなくなってしまったので、修理か買い替えを検討しないといけません。

たまごっちヒーターは、夜にパソコンを使う時に大活躍してくれます。私はパソコンを窓際に置いているので、夜に窓際に座ってパソコンを使うと背中が寒くなっていたのですが、このヒーターをつけるとホカホカします。パソコン作業の後に腕が痛くなったり風邪を引いたりすることが少なくなったので、良い買い物をしました。

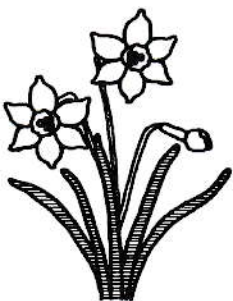
そうそう、パソコンと言えば、去年パソコンを買い替えました。きっかけは、エコーの「リモート飲み会」です。コロナが流行りだして、エコーの催しものが全部中止になりましたが、そのかわりにZoomで利用者さん同士の飲み会が始まりました。

私もすぐに参加するつもりで実家から持ってきたパソコンでZoomに入ろうとしましたが、何も映りませんでした。カメラが付いていなかったのです(笑)。それで、しばらくの間は飲み会がある度にエコーの事務所からカメラを借りていました。

児玉さんから「思いきってパソコンを買ってみませんか？パソコンのことは教えてあげるから。」と言われたので、一緒に電気屋に行ってみました。大きさや種類が様々あって何を基準に買っていいかわからず、児玉さんにアドバイスしてもらいながら“コレだ”と決まるまで3時間もかかりました。パソコンのセッティングも児玉さんがご自分のヘルパーに指示してやってくれましたので、児玉さんにはお世話になりっぱなしでした。新しいパソコンの画面は映りが良くてぶれないし、カメラで自分の顔も相手に見てもらえるようになりました。

Zoomのおかげでパソコンの事も少しはわかってきました。4ヶ月に1回ほど「エコー通信」の原稿を書くようになりましたし、2週間前から通信制大学のリアルタイム講義が始まりました。講義では、先生が黒板の代わりにプリントやスライドをパソコンに流します。思いきってパソコンを買い替えといて良かったと思いました。

こんな感じで、一人暮らしを始めてからずいぶんとお金を使いました。来年は少し節約しようと思っています！





イセくんの とぜん 徒然^め 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：6年4ヶ月

年齢：61歳(え!?アラ還暦!?(+_+)笑)

ピア・カウンセリングと出会って10年以上が経ちました

先日ふと改めて気づいたのですが、私が初めてピア・カウンセリング(以下、ピアカン)と出会って、もう10年以上が経ちました。そう、あれは11年ほど前の2010年のことでした。ピアカンのことは何も知らず、ただ“ピア”という言葉に惹かれて同年9月開催の「ピア・カウンセリング講演会」に参加してピアカンに強い関心を持ち、同年12月に開催された「ピア・カウンセリング集中講座」に参加して、私はピアカンに“魅了”されてしまいました(微笑)。

そして、あの時、ピアカンに出会わなかったら、今の私の生活は在り得ない、いえ、(決して誇張ではなく)生きていないかもしれないとさえ思います。少々昔のことですし詳しいことは「エコー通信 創刊号」に書かせていただいたので、ここでは省きます(´_`;)が、あの時のピアカン集中講座で得た大きな気付きに力をもらったお陰で、まかり間違えば自ら命を絶っていたかもしれない精神状態から抜け出すことができたからです。

また、あの講座のリーダーだった児玉さんとの出会い、その後、エコーの「長期自立生活プログラム」に参加して自立生活センターの存在と活動を知り、自分も自立生活センターの活動に加わりたいたと強く思ったことから、児玉さんに頼み込んで半ば強引に(笑)エコーの活動に参加させてもらったお陰で、「自立生活センター・エコー」に当事者スタッフとして在籍している今の私が在るからです。

初めての集中講座でピアカンが大好きになった私は、その後も何度も集中講座を受講し、長期講座(初級編の集中講座に対して、長期講座は中級編にあたります)も受講しました。初めのうちは、講座に参加する度に“自分自身が本来持つ心の力”の一端に気付かされピアカンに救われる思いでし

た。しかし、長期講座を受講した頃からでしょうか…(ピアカンの恩恵を受けるだけではなく、ピアカン“伝える側=講座のリーダー”になりたい)と思うようになりました。

そこで、ピアカン講座のリーダーになるための全国自立生活センター協議会主催の「リーダー養成講座」を受講し、2015年には、(少なくともエコーでは)リーダーを務めるための必須条件である自立生活を始めました。その結果、2015年以来、エコーのピアカン集中講座のリーダーを毎回務めることができています。

その後、エコーで毎月行っていたピア・カウンセリングの「セッション会」を少し発展させた形で「ミニ継続講座」といった感じの『セッション会+(プラス)』を2017年3月から始め、ほぼ毎月開催して、そのリーダーも務めています。この「セッション会」と『セッション会+』は、「コロナ禍」で一昨年一時中断しましたが、Zoomで行う『Zoomでセッション会』と『Zoomでセッション会+』として昨年より再開しています。

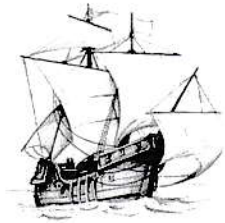
また、昨年の11月には、Zoomで行うピアカン集中講座を経験してみたいと思い、「CILくたち援助為センター」さんの集中講座に参加して、とても勉強になりました。

こんなふうのエコーに在籍した頃からの自分を振り返ってみると、ずっと私はピアカンとともに過ごしてきたと言えるかもしれません。

そのピアカンと出会って10年以上が経ちました。そう考えると感慨深いものがあります。

これからも、大好きなピアカンを大切に大切にしながら、エコーの当事者スタッフとして精一杯努力していこうと思っています。

ガンバります!p(´-`)q



新エコー号航海記

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

第3回 『キャシャーンがやらねば誰がやる』

マイノリティという言葉があります。「社会的弱者」という意味で使われ、「黒人」、「女性」、「ホームレスの人々」、「障害者」などが、その例としてよくあげられます。

私は19歳で障害者になり、マイノリティになったわけですが、実際にはそれよりずっと前から、別の意味でもマイノリティだったように思えます。

私の一家は、両親と6人の兄弟の大家族で、経済的に厳しく、「生活困窮者」でした。また、小児ぜんそくがあり、小学校時代は一時期、養護学校にも通うくらいの「虚弱児」でした。

マイノリティは何かしら厳しい状況にあり、もしその状況から抜け出そうとするなら、何かしらの努力や手助けが必要となります。

少年時代のことで。母は家計を助けるため新聞配達をしていたのですが、私は小学校5年生の時、お小遣いをもらえることを条件に、それを手伝うことになりました。それは中学を卒業するまでの5年間続きました。また、ぜんそくの治癒のために、毎朝の配達を走って行っていました。その成果もあり、高校生になるころには、発作もほぼ出なくなりました。

マイノリティは、精神面でもつらい目にあうことがよくあります。「生活困窮者」や「虚弱児」であることで、周りから馬鹿にされたりすることがありました。そんなとき、支えになったのは、母の存在でした。

母は5人兄弟の長女で、戦前戦後の大変な時期、幼い弟妹の世話をしながら成長し、成人し結婚してからも、6人の子供を育てた「肝っ玉母さん」です。逆境にめっぽう強く、そのたくましさは、人並みはずれていました(あ、今も健在です)。私が精神的につらいことがあっても、のり越えられたのは、たくましい母の影響を受けたからだと思います。

そんなわけで、少年時代、私はマイノリティでしたが、母という存在のおかげで、またその厳しい状況から抜け出そうと努力する中で、強くなっていったように思えます。

私は19歳で障害者になったとき、一度は死ぬことを考えましたが、苦悩の末に、生きることを選びました。今思えば、それは少年時代につちかわれた強さがあったからかもしれません。

「障害者」というマイノリティは、肉体的にも精神的にもとても厳しい状況に置かれています。その状況から抜け出すためには、非常に多くの努力を必要とします。その個人レベルの努力を、社会レベルに引き上げたものが、自立生活センターの活動なのだと思います。

自立生活センターの活動は、マイノリティである障害者の厳しい環境を変えていくためものです。それはものすごいエネルギーのいることで、簡単ではありません。同じマイノリティである黒人や女性の長い長い活動の歴史を見れば、一目瞭然です。

いつ終わるともしれない、いや終わることなどないだろうと思われるこの活動に、正直、疲れて逃げ出したくなることがあります。しかし、当事者の誰かがやらなくてはいけないことでもあります。

自分のこれまでの人生を振り返ったとき、私は常にマイノリティだったように思えます。抜け出すための努力を、幼いころからせざるをえなかった私は、ある意味、自立生活センターの活動をするのに最も適した人間なのかもしれません。

子供のころ、「新造人間キャシャーン」というアニメがありました。家族を奪われた主人公が、図らずも無敵のサイボーグとなり、悪と戦うというストーリーです。そのナレーションでいつも流れていた言葉です。

『キャシャーンがやらねば誰がやる』
私の場合も、これなのかもしれません(笑)



「リモート飲み会」に参加して今、思うこと



「リモート飲み会」の様子
(一番右上が江原さん)

「リモート飲み会」常連参加者の江原景子さんが、感想を寄せてくださいましたので、ご紹介させていただきます。(井瀬政裕)

「コロナ禍」の今、以前に比べて外出の機会がずいぶん減りました。

私は、朝の体調でその日一日の予定を立てます。その中でも、元々、人に会うことが好きだった私にとって、タブレットの画面越しとはいえ、いろいろな人に会えるエコーの「リモート飲み会」への参加は、優先順位の高い予定になっています。

好きとか楽しいの感覚より、「コロナ禍」で外出しづらい今、Zoomで人と会えるということは、私にとっては、生きていく為の

- 食事をする(栄養摂取)
- トイレに行く(排泄)
- 身体を休める(睡眠)

と同様の行為になっていると思います。

今後も、エコーの「リモート飲み会」に参加し続けたいと思っています。(文責：江原景子)

2021年10月~12月 活動記録

◆10月◆

- 11月2日 リモート飲み会
- 11月9日 リモート飲み会
- 11月16日 Zoomでセッション会+
- 11月23日 リモート飲み会
- 11月25日 Zoomでセッション会
- 11月30日 リモート飲み会

◆11月◆

- 11月6日 リモート飲み会
- 11月13日 Zoomでセッション会
- 11月20日 リモート飲み会
- 11月24日 Zoomでセッション会

◆12月◆

- 12月11日 Zoomでセッション会
- 12月20日 Zoomでセッション会
- 12月25日 リモート飲み会



障害当事者スタッフを募集します！

この度、エコーは、障害当事者のスタッフを有給で募集することにしました。障害をお持ちの方であれば、障害の種類や性別・年齢は問いません。

お仕事の内容としては、「自立生活プログラム」、「ピア・カウンセリング」、障害福祉サービスの制度やその利用方法などに関する「情報提供・各種相談」、「権利擁護運動」など、自立生活センターの活動すべてです。

なお、お給料は時給になりますが、金額については、お一人お一人の事情を考慮させていただきますので、直接お問い合わせの上ご相談ください。

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。
お一人でも多くの方のお問合せを心からお待ちしています！

編集 後記

本号の表紙にも掲載したように、エコーでは、一昨年(2020年)の8月以来ずっと Zoom を使ったイベントを続けていますが、そのホスト役は私が務めさせていただいています。そのおかげで、「画面共有」や「ブレイクアウトルーム」などの Zoom の優れた機能について少しだけ詳しくなりました。「コロナ禍」で以前に比べると窮屈な暮らしを強いられている中、「大きな損失には小さな利益もつきものだ」という言葉は本当だな」と実感しています(笑)。これからも、エコーの Zoom イベントを充実させるために、もっと Zoom を勉強しようと思っています！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.bbiq.jp

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

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