



## 『Zoomでセッション会+』続けています！

### 《この号の内容》

#### ◆◆ 報告 ◆◆

P1 『Zoomでセッション会+』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  
〈山本智明さん〉

P4 エコーの仲間たち  
〈植木泰生さん〉

P5 イセくんの徒然日記<sup>とぜん</sup>  
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記  
〈児玉良介〉

P7 エコーのZoomイベントに参加して  
〈植木泰生さん〉

#### ◆◆ 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年以上も続く「コロナ禍」のもと、エコーでは、対面で続けてきたピア・カウンセリング(以下、ピアカン)の「セッション会+(プラス)」を、『Zoomでセッション会+(プラス)』として昨年の5月からZoomを使ってリモートで再開しました。そして、今も、ほぼ毎月一回のペースで続けています。1時間バージョンの「Zoomでセッション会」と違うところは、時間を2.5倍の2時間半かけて、ピアカンの約束事などを復習したりして“ミニ継続講座”といった感じで行うことです。

セッションは「ブレイクアウトルーム」を使い、講座部分は、画面共有機能の「ホワイトボード」を使ったり、Wordファイルを縮小して画面共有で掲示したり、「チャット画面」にピアカンの約束事や目的などを貼り付けて参加者の皆さんがいつでも見られるようにするなど、Zoomの多彩な機能を使って工夫しながら行っています。

そして、Zoomでセッション会を行う一番の特徴であり、最大の長所は、ネットを介して繋がるため参加者同士の距離が全く問題にならないことから、遠距離からでも参加していただけるということです！今まで、1時間バージョンの「Zoomでセッション会」を含めると、東京都、埼玉県、大阪市、広島県、山口県、沖縄県から、多くの方々が参加していただきました！(-)

エコーでは、もうしばらく続きそうな「コロナ禍」のもと、今後も継続して『Zoomでセッション会+』(2.5時間バージョン)と「Zoomでセッション会」(1時間バージョン)を行いながら、日本全国のピアの仲間たちとのピアカンの繋がりを大切に維持していきたいと考えています。よろしく願いいたします！  
(文責：井瀬政裕)



「Zoomでセッション会+」の様子



# くまちゃんの じりつごはん

第  
25  
回



熊井 恵美子

今回で25回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、今年のお正月のおせち料理と、最近作っている料理について書いていただきました。おせち料理の写真も送ってくださったので添えています！なお、この原稿は本号のために2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)

「エコー通信」を読んでいただいている皆さん、こんにちは！皆さん、お元気ですか？

自分は、この1ヶ月あまり体調が良くありませんでした。いつも冬は体調が良くありません☹

でも今年の冬は比較的体調が良くて、1月の6日までは元気だったので、いつもの通りおせちを作りました。その家その家によって、おせち料理は違うと思いますが、皆さんのお家では、どのようなおせちを作りますか？

自分は今年、エビを煮て煮物を作り、かまぼこ、ハム、煮豆を買って盛付けました。我ながら上手に出来たと思います！もちろん写真も撮りましたよ！(-)

話は変わりますが、最近は、寒い冬を乗りきるためにお鍋ばかり作っています。鍋焼きうどんとか寄せ鍋などを、あご出汁とか味噌を使って、ちょっと味を変えて楽しんでいます。あと、体を温めるために、キムチ鍋やシチューやカレーも作って食べています。美味しいけど一人なので余っちゃって、翌日も焼きカレーやドリア、おじやにしたりしてアレンジして食べています。いつか皆さんに振る舞えたら嬉しいです。

皆さん、どんな料理を作って、この寒い冬を乗りきろうとしていますか？もっといい料理やアレンジのレシピがあったら教えてくださいね！

もう少し寒い日が続くと思いますが、皆さんも風邪や新型コロナにかからないように気をつけてお過ごしください。それでは！(-)



熊井さんと自作のおせち料理

### 【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、山本智明さんと植木泰生さんの近況報告を、まとめてご紹介させていただきます。山本さん(54歳)の障害は脳性マヒで、30年以上の施設生活を経て、エコーの支援で自立した一人暮らし8年目の方です。植木さん(62歳)の障害は双極性障害とパーキンソン病です。お二人の自立生活の様子や思いが込められた、素敵な近況報告だと思います！なお、この原稿は本号のために、お二人が2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)

♪ 山本智明さん ♪

### 自粛期間中の生活で思うこと



新型コロナウイルスの流行が始まって2年が経ちました。長く続いている自粛生活の中で、生活用品を買うにしても介助者を買ってきてもらうことが多くなりました。本来なら、一緒に行って自分で選んで買うのが本当の自立生活の意義ではありますが、それができないことに困っています。介助者の中には「山本さんも一緒に行きませんか？ 気晴らしになりますよ(´-`)」とってくれる人もいますが、ほとんどの人は「自分が買いに行くから大丈夫ですよ」と言ってくれますし、基礎疾患のある私は、やはり万が一感染したら大変な事になりますので、あまり一緒に行けていないケースが多いです。

私としては外出したいのはやまやまですが、介助者一人なら短時間で済む買い物、私と一緒に外出すると人の多いところで長時間過ごすことになって、ふたりが感染してしまうと、その介助者はもちろんですが、私だけではなく他の利用者さんの生活にも影響が出てくると思い、自分自身から行きたいとは言わなくなりました。

最近、〈何のために施設を出て何のために自立生活をしているのだろうか？〉と考えることが多くなりました。自分だけでなく他の利用者さんも同じ事を思っているかも知れません。〈今後はどうなるのだろうか？あと何年この生活をしていけば良いのか？〉と思うと先が見えない状況です。

私は今年54歳になり還暦まで6年ありますが、やはり一生のパートナーが欲しいと思っています。しかしながら、この自粛生活ではどうしようもないほど動けない状況が続いています。早くコロナが終息して気楽に外出ができて、いい人を見つけて、その人と一緒に暮らしたいという気持ちはあります。それが私の将来の夢の一つです。そのためには、早くコロナが終息してくれることを祈るばかりです。

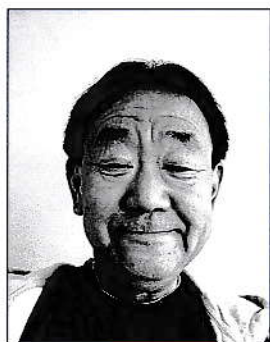
そして、ちょっと唐突かも知れませんが、今の私が思うことは、こうです。

これから一人暮らしを始めたいと考えている障害者の方々へ。「自立生活センター・エコー」は快適で安心して自立生活を送れるようにサポートしてくれるセンターです。自分の人生は一度しかありません。これから自立生活をしたかったら、そのときに行動した方が良いと思います。1日1日が楽しいと思う生活をした方が良いと思います。皆さんが悔いのない生活を過ごせることを願っています。

自分の人生は一度しかありません。これから自立生活をしたかったら、そのときに行動した方が良いと思います。

♪ 植木 泰生 さん ♪

緊急事態！  $\gamma$  (ガンマ)-GTP「391」！



こんにちは、「やっさん」です。皆さん、お元気ですか？

その事件は、去年の6月末に発生しました。毎月通院してる病院で血液検査をしたのですが、その結果の肝臓についての検査項目「 $\gamma$  (ガンマ)-GTP」が、正常値13～64 (通院してる病院指定値)のところ、なんと！この日の私の検査結果は「391」を叩き出してしまいました！日頃の不摂生の結果とはいえ、身の危険を心底感じて「これはヤバイ！」と痛感した次第です。

あらためてネットで調べてみると、 $\gamma$ -GTPとは、肝臓の解毒作用に関わる酵素のことで、肝機能を確認する際の指標とされ、この数値が高いということは、肝臓の細胞が破壊される肝炎、肝臓に脂肪が蓄積する脂肪肝などがある可能性が高いことを意味し、胆石や胆道がんなどで胆道がつまった場合にも数値が高くなります。健康診断の時に最も重要な指標は「脂肪肝」であり、特にアルコールを飲む中年男性の場合、飲み過ぎによるアルコール性脂肪肝が問題となるとあり、「これって正しく自分の事だ！」と内心、冷や汗をかきました！

ちなみに $\gamma$ -GTPの一般的な基準値(厚生省調べ)では男性50IU/L以下、女性30IU/L以下で、基準値は検査機関によって異なる場合もありますが、厚生省の基準値から大きく外れることはありません。

去年の6月と言えば、前月の5月には別に嫌なこともなく、何となくバーボンを月にボトル20本近く水割りにして飲んでしまったのです！まあ、アルコール中毒と言われてもしょうがない飲酒量ですが、別に二日酔いになるわけでもなく日々を生活していました。ところが、いざ血液検査をしてみると結果の数値が391で、正常値の平均値を40とすると約10倍の数値になります！のんびり屋の私も「これは、ヤバイ！！」とビビりました！医師からは「たいへんですね！摂生しましょうね♡」と、口調は優しいものの明らかに冷たい目で指導されまして、文字通り肩を落として病院を後にしました。

それから、元々お酒の好きな私でしたが、2日に1回の飲酒、それも缶ビールを一本で我慢することにしました。すると、2ヶ月後の検査で $\gamma$ -GTPは、なんと！「391」から「40」に下がりました！さらに1ヶ月後には「25」まで下がり、お医者さんもビックリの適正値を記録しました！この数値は、私の過去の検査結果で最も良好な数値です。お酒好きな私にとって、お酒の量を減らすのはあまり楽ではありませんでした。生活習慣を変えると結構良いことがあるもんだなと思った次第です。

あしからず

生活習慣を  
変えると、  
結構良いこ  
とがあるも  
んだなと  
思った次第  
です。







# 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1ヶ月  
 年齢：62歳（え!?アラ還暦!?(+\_+) (笑)）

## まだまだ学べる！p(^-^ )q…はずです…(汗笑)

このコーナーのタイトルの横に正直に(笑)書いているように、もう62歳になりました。少なからず体力の衰えも感じますが、時折、気力さえ減退を感じることがあります(+\_)

しかし、だからといって、もうそろそろ自立生活センターの当事者スタッフとしての活動を引退し、のんびり過ごしたいと思い始めているか？というと、そんな気は全くありません！(笑)なぜかというと、私は自立生活センターの活動が大好きですし、この活動は(あくまで自分の気持ちの中での話ですが)私が自分自身の存在意義を感じられる唯一のものだからです。

以前、児玉さんから「井瀬さん、もう60歳過ぎましたけど、何歳ぐらいまで、ここ(エコー)で働くつもりですか？(微笑)」と聞かれたので、「『もう来なくていい』と言われるまで、働かせてもらうつもりです！(笑)」と答えて、「そんなこと言うと、こき使われますよ(笑)。」と二人で笑い合ったこともあります(笑)。

そんなわけで(笑)、私は今、自分ができることは、無理のない範囲で、いろいろと学ぼうと努めています。

ここ最近で一番ガンバったのはZoomでしょうか。JIL(全国自立生活センター協議会)などのリモートでの研修や講座に参加しているうちに、エコーでもリモートでイベントを行おうとするとZoomの知識は必要不可欠だと痛感した私は、(よし、Zoomを使いこなせるように、ちょっと勉強してみよう！)と考えて、Zoomを勉強し始めました。

でも、思い立ってから実際にZoomを使いこなせるようになるまでは、かなり大変でした(^-;) まずはZoomミーティングの設定方法から、画面共有、ブレイクアウトルーム、ホワイトボードなど

覚えなれない機能がたくさんあって苦労しました。詳しく説明しているサイトを検索して読んだり、YouTubeの動画を繰り返し見たりして、“いささか苦労して”覚えたというのが事実です(^-;) )

しかし、そのおかげで今、Zoomを使って「リモートお茶会」やピア・カウンセリング(以下、ピアカン)の「セッション会」などのイベントができています。

〈よくガンバったじゃん、俺、まだまだ学べるよ(\*^-\*)〉と、ちょっぴり自信ができました。

また、エコーでもZoomを使ってピアカンの講座を開催する場合に備えて、Zoomで行うピアカンの講座を体験しておきたいと考えて、CILもりおさんの「ピア・カウンセリング・オンゴーイング(継続講座)」や、CILくにしたち援助為センターさんとCIL昭島さん共同開催の「ピア・カウンセリング集中講座」にも参加してみました。実際に対面で行うピアカン講座とZoomを使って行うものの違いや、Zoomならではの特徴などを実際に体感することができて、とても勉強になりました！(^-)

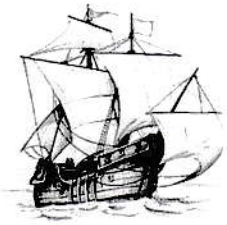
こうして改めて考えてみると、私も、まだまだ学ぶ力も学習意欲も衰えていないと感じています！p(^-^ )q

ただ…学んで覚えたことをキープする力、これに“ややかなり”不安があるのが現実ではありますが…

ま、まあ、そこは繰り返し復習するなどして、補っていければと思っています…(汗笑)

とにかく、まだまだ学べる！p(^-^ )q…はずです…(汗笑)





# 新エコー号航海記

【児玉良介】52歳。  
頸髄損傷。障害者歴33年。  
車いす使用。妻、2人の娘の  
4人家族。

## 第4回 「濃厚接触者となり、自宅待機していました」

妻が職場でコロナウイルスに感染し、私と二人の娘は濃厚接触者となりました。検査の結果、私は陰性でしたが、娘たちは陽性でした。入院の指示はなく、その日から生活を完全に別にし、私は七日間の自宅待機となりました。

私は日中、常時介助を必要としています。陰性だったとはいえ、感染させる可能性がゼロではないため、介助者には、基本的にマスクにフェイスシールド、ビニールのキャップ、ガウン、プラスチックグローブという格好で、介助を行ってもらいました。そして、必要な時以外は、外の車で待機をしてもらいました。

私は一軒家に住んでおり、妻たちは主にキッチンとリビングで、私は私の寝室で生活することになりました。出入りは、妻たちは勝手口から、私の介助者は玄関から行うようにしました。また、トイレも2か所あるので、別々にしました。

食事に関して、私は冷凍食品やお湯を注ぐだけで食べられるインスタントフードを、電子レンジやカセットコンロを使って食べました。食料品はネットで注文するか、スーパーで買ってきてもらいましたが、中には市から段ボール箱で送られてきたものもありました。温めるだけで食べれるご飯やインスタントの味噌汁などです。

洗濯は交代で行いました。入浴は私が先に行い、家族は後で行いました。感染が気になるものに関しては、アルコールスプレーで除菌して使っていました。とまあ、そういった具合で、普段とは一変した生活でした。

自宅待機期間中、メールや電話で、人とやり取りをすることはもちろんできます。また、映画や音楽などを楽しむ環境も整っています。加えて私はあまり活動的な人間ではなく、休みの日などは、自宅で過ごすことを好むタイプです。なので、こういった生活は、特段支障があるようには思えませんでした。

しかし、実際にやってみると、思っていたものとは少し違っていました。人との接触を最大限に避け、部屋にこもる生活というのは、想像以上にストレスのたまるものでした。

コロナ禍になり、外出の機会、人と会う機会が減り、それによるストレスを感じている人は多いといいます。新聞には、連日のように家庭内での虐待の記事も載っています。

日常生活の中で、短い時間でも景色を見ながら散歩をしたり、人と会話をしたりすることは、とても大事なことだと改めて感じました。

今回、自宅待機になることで、そういったことの重要性に気づいたわけですが、普段から意識してそれを行い、ストレスをためないようにすることは、誰にとっても大事なことなのではないか思った次第です。



## エコーのZoomイベントに参加して



『Zoomでセッション会+』の様子  
(左上が植木さん)

エコーでは、コロナ禍の中、Zoomを活用して毎週「お茶会」とピア・カウンセリング（以下、ピアカン）の「セッション会」を開催しています。

私は「セッション会」によく参加しています。ピアカンのセッション（ピアカンのルールに基づいた話の聴き合い）では、リモートだと少々臨場感には欠けるものの、とても効率よく学べます。また、Zoomを使うので遠隔地の他のCILの皆さんも参加して下さることから、学びの密度や参加者同士の繋がりも深まっていき新しい友人も増えています。

是非皆さんも参加してください！

（文責：植木泰生）

### 2022年1月～3月 活動記録

#### ◆1月◆

- 1月8日 リモートお茶会
- 1月15日 Zoomでセッション会+
- 1月22日 リモートお茶会
- 1月29日 リモートお茶会
- 1月31日 Zoomでセッション会

#### ◆3月◆

- 3月5日 リモートお茶会
- 3月12日 リモートお茶会
- 3月19日 Zoomでセッション会+
- 3月26日 リモートお茶会
- 3月30日 Zoomでセッション会

#### ◆2月◆

- 2月5日 リモートお茶会
- 2月12日 Zoomでセッション会+
- 2月19日 リモートお茶会
- 2月26日 リモートお茶会
- 2月28日 Zoomでセッション会





## 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

2020年の年が明けて間もなく始まった「コロナ禍」ですが、もう2年以上が経ちました。いくつもの新規感染者数の激増いわゆる「波」が訪れ、その間、私は2回ワクチンを接種しました。この文章を書いている3月初旬、「第6波」のピークは過ぎたようですが、新規感染者数は下げ止まっている感じです(汗)。この編集後記で何度か「もうしばらくの辛抱のようです」と書きましたが、あと何度書けばよいのやら…(苦笑)でも、先週ようやく3回目のワクチン接種券が私にも届き、3月中にワクチン接種ができそうです。この3回目のワクチン接種を終えた人が増えることで、パンデミックの収束が少しでも早まることを願うばかりです。

(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>