



映画『インディペンデント・リビング』上映会 +トークイベントをオンラインで共催しました！

《この号の内容》

◆◆ 報告 ◆◆

P1 映画『インディペンデント・リビング』上映会
+トークイベントをオンラインで共催しました！

◆◆ 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
〈中川理絵さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈岩野直子さん〉

P5 イセくんの徒然日記
とぜん
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記
〈児玉良介〉

P7 自立生活センター・エコーのZoom沼にハマってみた
〈宮城英明さん〉

◆◆ 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ています！

P8 編集後記

6月18日(土曜)、エコーでは、「自立生活センターぶるーむ」さんと共催で、映画『インディペンデント・リビング』の「オンライン上映会+アフタートーク・イベント」を行いました。この映画は、大阪にある3つの自立生活センターの活動や、センターにかかわっている人たちの様子などを描いたドキュメント映画で、自立生活センターには、どんな人たちがいて、どんな想いを持ち、どんな活動をしているかを、とても良く知ることのできる映画です。

今回のイベントは、ぶるーむさんから共催のお誘いをいただいたもので、当初は会場を借りての上映とオンライン上映の“ハイブリッド”で行う予定でしたが、コロナ禍の現状を考慮して、オンラインのみのイベントになりました。

しかし、映画上映後にZoomで行った「アフタートーク・イベント」では、映画の監督をされた田中悠輝さん、映画出演者の淵上賢治さん・小畑翼さんのお三方に参加していただいて、撮影の裏話や、「自立生活センター・ムーブメント」代表の淵上さんのセンター設立時の深い想いや、ムーブメント介助スタッフの小畑さんの仕事への熱意、今のムーブメントさんの自立支援の様子などについて伺うことができました。映画の中でムーブメントさんの支援で自立を果たした方の後日談を聞いたことも、とても良かったです。

東京の田中監督、大阪の淵上さんと小畑さんが、いろいろなお話で盛り上がりすぎて、東京、大阪、そして福岡と、日本各地がZoomでつながったオンラインならではの良さが全開のトーク・イベントだったと思います。

エコーでは、今回のように他のセンターと協力したり、Zoomなどのオンライン・ツールを駆使したりして、今後も様々な活動をアクティブに続けていきたいと考えています。よろしくお願いいたします！

(文責：井瀬政裕)



「アフタートーク・イベント」の様子



くまちゃんの じりつごはん

第
26
回



熊井 恵美子

今回で26回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、簡単料理や、レトルト食品を取り入れていることなどを書いてくださいました。プランターで育てているミニ大根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、5月中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。あつという間に、もう5月ですね。前回の「じりつごはん」を書いてから3ヶ月経つのが、とても早く感じます。皆さんは、お変わりないでしょうか？

今、自分は、あまり時間をかけないように料理を作っています。自分は時々野菜が無性に食べたくなるのですが、今日も野菜が食べたかったので、「野菜うどん」を作りました。うどんと野菜を茹でて、水をきって、お皿に盛って、ポン酢をかけただけの簡単料理でしたけど、とてもおいしかったです。あと、プランターでミニ大根を育てているのですが、もう少しで収穫できると思うので、できたら大根料理をいろいろ作ってみたいです(˘-˘)

これから夏に向けて暑くなるにつれて困るのは、一度料理を作ると一人で食べるには多すぎて、たくさん残ると傷んでしまうことです。そこで、自分は、最初から作る量をちょっと控えて、レトルト食品を取り入れていきたいと思うようになりました。はやく料理できるし、無駄にならなくてすむから良いですよ。昔のレトルト食品は、あまりおいしくなかったけど、今はおいしいし、メーカーも栄養面までいろいろ考えたりして作ってるのがたくさんあるので、安心して食べています。ただ、最近はレトルト食品ですませることが多いので、自分でもいけないな(˘-;)とは思っていますが、レトルトの方が一人暮らしは便利ですよ(˘-˘) 皆さんはどうしていますか？

でも、レトルト食品ばかりは良くないと思って、自分で考えて作る時もあります。前よりはヘルパーさんへの指示もテキパキ出せるようになって、料理もはやく作れるようになりました。

それと、皆さんは、調味料どうしていますか？自分は、どうしても使い切るまでに賞味期限が切れてしまいます。何か良い考えがあったら、教えてください。困ってま〜す(˘-˘)

ところで、だんだん年をとってくると、食べるものが変わってきます。これって、当たり前なのかな〜？ 皆さんはまだ若いから、そうでもないと思います。

本当に、これからもっともっと暑くなるので、皆さん、くれぐれも身体に気をつけて頑張ってください。自分も頑張ります！p(˘-˘)q



熊井さんが育てているミニ大根
（「プーさん」が可愛いですね！(˘-˘)）

【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、中川理絵さんの近況報告と、今年の3月からエコーの仲間になった岩野直子さんの自己紹介を、まとめてご紹介させていただきます。中川さん(5☆歳・障害は脳性マヒ)は一昨年の4月にエコーの支援で自立した方で、岩野さん(40歳・障害は脊髄性筋萎縮症)は自立生活4年目の方です。お二人の自立生活の様子や想いが込められた、素敵な近況報告と自己紹介だと思います！なお、この原稿は本号のために、お二人が5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)

♪ 中川理絵さん ♪

学生の介助者さん



一人暮らしを始めて1年目に私のところに入っていた介助者さんは、ほとんどが社会経験豊富なベテラン主婦の皆さんでした。2年目になると、元気がかたまりのような20歳前後の学生さんも来るようになりました。炊事、洗濯、掃除など高校生までしてこなかった家事がお仕事になって、とても大変そうに見えました。

私もまだまだ要領が悪く、「先輩利用者さんのように上手く指示が出せなくてごめんね」と申し訳ない気持ちでした。私には言語障害があって言葉が聞き取りにくいので、調理の指示はレシピノートを見せたりインターネットで検索して伝え、電化製品の使い方は説明書を一緒に読んで慣れてもらうようにしました。

それでも、いくつかトラブルは起きました。

ある時、洗濯機がボタンを押しても動かなくなりました。コーディネーターさんに電話して、やっと水道の蛇口を開けていないことに気がきました。またある時は、掃除機がゴミを吸わなくなりました。蓋を開けてみたらダストパックがパンパンになっていました。それまでベテラン介助者さんたちがやってくれていたから気が付かなかったんですね。反省しました。

でも、「うまくご飯が炊けた！ ケーキが焼けた！」となった時は、学生の介助者さんと一緒に興奮しています。

2年目も半年ぐらい前までは私が教える方が多かったのですが、それ以降は、流行っているアニメやコミック、三つ編みの仕方、電子書籍の買い方・読み方など、学生さんから教わるが多くなりました。

また、ある学生さんは、街を歩いて感じたことやお出かけして困ることなど、私が話した内容をレポートにして学校に提出したところ、「学校で発表するようになりました」と話してくれました。私のしていることも人の役に立つんだと思うと嬉しくなりました。

コロナ禍のストレスで私が痩せた時には、みんなしてお菓子をプレゼントしてくれて、びっくりするやら嬉しいやら。あっという間に元の体重に戻りました。

私も通信大学を受講中ですが、クラスメートと絡む時間も少なく、授業もオンラインなので学生の実感がわかりません。でも、学生さんと話していると一緒に学校に通っている気分になって勉強も楽しくできます。

ずっと良いお付き合いができるといいなと思っています。

私も通信大学を受講中ですが、学生さんと話していると一緒に学校に通っている気分になって勉強も楽しくできます。

♪ 岩野直子さん ♪

自己紹介



はじめまして。この度、エコーに所属することになった「岩野直子」と申します。エコーとの出会いは4年ほど前に「エコー研」に参加したのが始まりでした。コロナ禍で、いろんな地域の自立生活センターとの繋がりを持つようになり、いろいろ知りたいなと思っていた矢先に、お世話になることになりました。

改めて自己紹介を。岩野直子と申します。生粋の北九州人です。脊髄性筋萎縮症(SMA)の2型と診断を受けています。呼吸器を24時間着用、ほぼ寝たきりでベッドの上かストレッチャーの上で生活しています。体は、指先くらいしか自由に動かさせません。

小学校から高校まで12年間を地元の特別支援学校に通い、その後、地元の大学で逆流性食道炎や鬱を発病して、8年半も在籍。卒業後、デイに通ったりショートステイに通ったりしている内に〈私、このまま病院に行くの…?〉と考える度にどんどん落ち込み、同じ障害で自立生活をしている人に「どうやったら自立できますか!?!」と相談して、「まずはCILに所属することだね」とアドバイスを受けて以来、いろいろとあつて気づけば自立生活4年目に突入しました。

自立してから何が変わったか考えてみましたが、一番変わったな~と思うのは、「家族の都合に振り回されずに、好きな時間に好きなことができるようになった」ことだと思います。逆に、家族の立場から言うと「私の体調や予定に振り回されずに、好きな時に病院に行ったり友達と遊んだり親戚の家に行ったりできるようになった」ということです。今までは、私も家族もお互いにお互いを縛りあつていて、特に母は、私の失敗を自分のせいのように感じて落ち込んだり、周りのヘルパーや施設の職員に「こうして下さい、ああして下さい」と口を出したりと、私のことをすべて母のせいであるかのように抱え込んでいました。それが、今は「娘の事はよく分かりません。もう子離れしてしまつて…(-_-)」と言うまでになりました。

あとは、今までテレビのチャンネル権が皆無だったのに自分で自由にチャンネルを選べるようになり、自分の好きな番組が分かつてきたり、コンビニスイーツ情報をチェックしてはコンビニに通つたり、買ったことのない食材を買つてみたり、そういう何気ないことが一番大切で大事だなと思っています。

私は今、生活の中で起きた物事の結果を、自分の責任において自分の心のままに好きなことを選び取れるようになりました。とはいえ、まだまだ自立を始めたばかりで分からないことが沢山あります。少しずつ、できることを増やしていきたいなと思います。

私は今、生活の中で起きた物事の結果を、自分の責任において自分の心のままに好きなことを選び取れるようになりました。



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4ヶ月

年齢：62歳(え!?アラ還暦!?(+_+)笑))

エコーに在籍して10年が経ちました！

先日、「全国自立生活センター協議会」総会の参加申込書を書いていて気づいたのですが、早いもので、私がエコーに在籍して10年あまりが経ちました！(@_@)

「エコー通信 vol.38」でも書きましたが、2010年に「ピア・カウンセリング講演会」で児玉さんと出会って、その後、ピア・カウンセリングを通じて児玉さんと親しくなり、エコーの「長期自立生活プログラム」に参加したのが2012年4月。その時、自立生活センターの活動内容と理念を知ったことで、自分も自立生活センターの活動に加わりたくて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のが5月でした。ついこの前のことのように思われます。でも、あれから10年以上が過ぎたのですね…月日が経つのは早いものです…(@_@;))

思い起こせば、この10年間で、いろいろなことを経験しました。

エコーに入った当初は当事者スタッフの研修生でしたが、2015年3月に「一人暮らし＝自立生活」を始めて正規の当事者スタッフとなり、その直後から「エコー通信」の編集を担当しました。

また、自立生活を始めた2015年以降は、エコーが行う「長期自立生活プログラム」と「ピア・カウンセリング集中講座」のほぼすべてでリーダーを務めてきました。

私の大好きなピア・カウンセリングを、より深く勉強したくて、連泊で山口や神戸に行って「ピア・カウンセリング長期講座」に参加したり、「リーダー養成講座」に参加するために大阪に行ったりもしました。

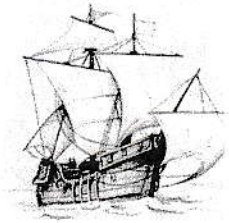
この「コロナ禍」で2年半以上も開催できていない(涙)エコーのイベントでは、「エコー料理部」は裏方、「協力プレイ同好会」は主要メンバー(笑)、「エコー研」の勉強会部分では時折リーダー役でした。ピア・カウンセリングの「セッション会」と、その拡大版である『セッション会+』でもリーダー役を務めてきましたし、この2つは今でもZoomを利用して開催し続けています。

個人的なことでは、一昨年、認知症で長年グループホームに入所していた母が他界しました…

こうして振り返ると、楽しかったこと、やりがいと大きな達成感を感じさせてもらったこと、そして、悲しかったこと…いろいろと盛りだくさんの約10年でした。

その中でも、私にとって最も大きな刺激を受けたのが、「全国自立生活センター協議会」のセミナーや、エコーも加盟している「自薦ヘルパー推進協会」の研修会への参加でした。とりわけ初めて参加した2012年の研修会は、10年前にもかかわらず、あの時の感銘をハッキリと覚えていて、是非この“徒然日記”に書きたいと思っています。(紙面の都合もあって、またの機会にしますが…(汗笑))

とまあ、今回は、いろいろと振り返ってばかりでしたが(´-`;)、前号でも書いたように、私は、今後も自立生活センターの活動をガンバっていく所存です！p(´-`)q エコーに定年はなさそうなので！(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5回 「介助者 山本君」

ここ数ヶ月の間に、ヘルプステーションなどの新人介助者向けの研修を何度か行いました。エコーの利用者は皆、ヘルプステーションなぎから介助者の派遣を受けており、自立生活センターならではの様々な考え方を伝えるため、よく研修を行っています。

新人向けの研修では、「自立生活センターとは？」というテーマで話をします。自立生活センターがどんな考えや目的を持ち、どんな活動を行っているのかを伝えます。普通に説明しても、小難しくてなかなか伝わりませんので、一人の障害者がセンターにかかわることにより、どう変わっていくのか、物語風にし、その中で、センターの考えや目的、活動を説明していくことにしています。物語の主人公となる障害者は、実在する人物、そう私、児玉です。

障害を持って33年、自立生活センターに関わるようになって27年、エコーを立ち上げて13年。自分の半生を振り返りながら、改めて過去の様々な出来事を思い返しました。

エコーを立ち上げたのは、2009年です。その頃の障害者メンバーは私一人でした。その当時、ヘルプステーションなぎは存在せず、下関の介護派遣事業所から、二人の男性介助者の派遣を受けていました。

二人のうちの一人が、山本君でした。高齢者施設での就労経験などがある30歳で、口数は少なく、真面目で黙々と働く人でした。この13年間、大雪や交通事故による渋滞などで、何度か勤務開始時間に遅れたことはありましたが、それ以外の遅刻は、一度もなかったような気がします。体調不良による急な休みというのも、記憶する限りありません。

立ち上げ当初は、自立生活センターの活動を学ぶ目的で、関東や関西への出張研修も頻繁にあり、2、3か月に1度は行っていました。山本君ともずいぶんといろんなところに行きました。

エコーを立ち上げた年は、長女が生まれた年でもありました。幼い頃は、山本君と娘と私の3人で、公園などに遊びに出かけたこともありました。その娘は、この春、中学生になりました。

その山本君が、介助の仕事辞めようと思いきやと云って来たのは、今年の2月のことでした。手首に痛みがあり、病院で診てもらったところ、治すには使わないようにするしかないと言われたとのことでした。

現在、エコーの障害者は、女性が4名、男性が4名です。ヘルプステーションなぎからは、女性介助者25名、男性介助者17名の介助派遣を受けています。13年前を考えると、ずいぶんと人は増え、大所帯になりました。

5月31日、山本君の勤務最終日は、凶らずも、私、児玉の介助でした。すべての介助が終わり、いよいよ部屋を去るとなったとき、私は改めて長い間の彼の働きに対する感謝を伝えました。

やや紅潮した顔で、「ありがとうございます。児玉さんも、どうぞお元気で。」と返してくれました。感情を口にすることが、得意でなかった彼の心のこもった言葉でした。



2012年東京研修、山本君と

自立生活センター・エコーのZoom沼にハマってみた

宮城 英明

自立生活センター インクルーシブ
(沖縄県自立生活センター・イルカ那覇支店)



「Zoomでセッション会」の様子
(左上が宮城さん)

エコーのZoomイベント常連参加者の宮城英明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。宮城さんは沖縄の自立生活センターの方です。いつも遠方からのご参加ありがとうございます！m(_ _)m(^-^)(井瀬政裕)

こんにちは！ 沖縄の自立生活センターで活動をしている宮城といいます。

CILエコーさんには、主にピア・カウンセリング活動でお世話になっております。

1年ほど前、エコーさんでZoomイベントが開催されていると聞き、仲間と参加してからは、どっぷり沼にハマりました♪

コロナ禍で対面が難しい中、「リモートお茶会」やピア・カウンセリングの「セッション会」にはずいぶん助けられています。特に、離れていてもお互いの地域のカルチャーの違いをシェアし合えるのが良いですね！

たまに趣味全開の会話やYouTubeで上映会？が始まるのもgoodです。今後も楽しく交流できたらと思っていますので、よろしくお願いします！

2022年4月～6月 活動記録

◆4月◆

- 4月2日 リモートお茶会
- 4月9日 リモートお茶会
- 4月16日 Zoomでセッション会+
- 4月23日 リモートお茶会
- 4月25日 Zoomでセッション会

◆5月◆

- 5月7日 リモートお茶会
- 5月14日 Zoomでセッション会+
- 5月21日 リモートお茶会
- 5月25日 リモートお茶会
- 5月28日 Zoomでセッション会

◆6月◆

- 6月4日 リモートお茶会
- 6月11日 Zoomでセッション会
- 6月18日
映画『インディペンデント・リビング』
オンライン上映会+トークイベント
- 6月25日 Zoomでセッション会
- 6月29日 リモートお茶会



障害当事者スタッフを募集しています！

ただ今、エコーでは、障害当事者のスタッフを有給で募集しています。

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



この一年間ほどの編集後記を読み返してみると、「コロナ禍」のことばかり書いてしまっていました…実のところ、もう自分でもウンザリです…(苦笑)

そんな中、5月のある日、沖縄の有名な自立生活センターの、これもまた超有名な代表の方が、沖縄から遠路はるばる九州の最北端の北九州市にあるエコーの事務所を訪ねてくださいました！(@_@) その行動力とセンターの活動に対する熱意には、驚きと心からの尊敬の念を覚えました。その方とお会いした時は、いつものことですが、大きなパワーと励ましをいただきました！(失礼を省みず厚かましくも書かせていただきますが(笑))「鈴子さん、また来てくださいね！m(_ _)m(^-^)」

(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>