



「利用者会議」を続けています！

《この号の内容》

◆◆ 報告 ◆◆

P1 「利用者会議」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 なおのこと
自立よもやま
〈岩野直子さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈山本智明さん〉

P5 イセくんの徒然日記
とせん
〈井瀬政裕〉

P6 新エコー号航海記
〈児玉良介〉

◆◆ 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

前号の「エコー通信」でもご紹介しましたが、エコーでは、エコーの利用者仲間が集まって、お昼ご飯を一緒に食べた後に、「利用者会議」を5月から月に一回のペースで行っています。

施設入所や家族との生活ではなく地域で自立生活を送っている障害者の仲間同士が集まって話し合いをして、大変だと感じていることや、逆に楽しいことなどを共有することは、とても大切で必要なことだと考えるからです。

第1回目の5月は、エコーの活動として今後やってみたいことなど、いろいろなことについて参加者全員で話をしました。第2回目の6月以降は、具体的な内容は少しずつ変わりますが、「介助者との関係」について利用者全員で話し合い、意見交換をしています。

テーマや内容によっては、議論になったり笑いあったり、他の人の話を聞いて感心したりと、とても実りあるものになっていると思います。

また、せっかく利用者全員が参加していて、その介助をしてくれる介助者さん達もいることから、ときには介助者さん達も参加して意見や感想を話してもらうこともあります。

エコーは、この「利用者会議」をとても大切なものだと考えていて、今後もずっと継続して行っていくつもりです。

よろしくお願いいたします！

(文責：井瀬政裕)



利用者会議の様子



くまちゃんの じりつごはん

第
30
回



熊井 恵美子

今回で30回目の熊井さんの『じりつごはん』です。今回も、いろいろなことを“さみだれ”的に書いてくれました。私は、これも「熊井さん流」だと思って、いつも楽しみながら読ませてもらっています(笑)。なお、この原稿は本号のために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)

「エコー通信」を読んでいただいている皆さん
こんにちは。お元気ですか？

去年の「あの入院」以来、自分は食べ物を一口大に切って食べています。最初は、わざわざ一口大にすることに抵抗がありましたが、最近は、だいぶ慣れてきました。一口大でも、食べ物の味は同じですからね(笑)。ヘルパーさん達が小さく刻んでくれるので、とても助かっています。

最近は、パンやおじやも多くなってきたかな。

これからは栄養のバランスを考えて、もっといろいろな料理を作りたいと思っています。この前は「アンチョビのパスタ」を作って食べました。次は「アンチョビのサラダ」を作ってみるつもりです。成功したら、この『じりつごはん』に書きたいと思っています。アンチョビは好き嫌いがありますが、お酒を飲まれる方は作ってみて下さい。お酒のさかなとして結構おいしく食べられますよ(笑)。

皆さんは、どんな料理を作っていますか？

それから、今年は、いろんなお祭りに行きました。「かき氷」や「たこ焼き」などを食べました。美味しかったです！(^-^)

皆さんは暑いとき、どんな物を食べていますか？自分は「そうめん」や「冷し中華」などを自分で作ったりコンビニで買って来たりして食べています。

自分は熱中症予防にも気をつけていて、なるべく一日に1リットルは麦茶を飲むことを心がけています。出かけるときは、いつも麦茶とミルクティーを持っていて、喉が乾く前にちょこちょこ飲むように心がけています。他にも「冷却シート」や、水に濡らして絞って首に巻くだけでひんやりする「冷感タオル」も持って出かけるようにしています。皆さんも熱中症対策があれば、教えてくださいね。

最後になりましたが、まだまだ暑さが厳しいので、皆さんもお体に気をつけてください。

では、これで失礼しますm(__)m(^-^)

【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13年目

「なおのこと 自立よもやま」

（岩野直子） 40歳
脊髄性筋萎縮症（SMA）
ストレッチャー、
呼吸器使用（24時間）
自立生活5年目

「ゲームと共に育った私」

みなさん、こんにちは。突然ですが、私は幼い頃からゲームが好きでした。初めは『マリオ』、徐々に『ドラクエ』などストーリーを楽しむタイプのものにシフトしながら、いろんなゲームを楽しみました。ゲームのストーリーを追うのは本を読むのに似ています。ときに波瀾万丈な人生、ときにドロドロの人間ドラマを見せられ体験させられて……。ゲームと本のおかげで私の情緒は育ったと言っていいかもかもしれません。

ですが、障害の進行とともに、コントローラーを握ることが難しくなり、大好きな『ドラクエ』の新作を追うのも諦めざるを得なくなりました。今でも自由にゲームができる人を見ると羨ましく思ったりします。

そんな私に転機が訪れたのは、高校生になってパソコンを手に入れた時でした。ゲームにもよりますが、パソコンにはクリックだけで操作できるゲームがありました。そして大学生になった頃、「MMORPG」というものをプレイしました。どんなものかと言うと、沢山の人が一つの同じ世界に同時に接続し、ゲームの中で同じ時間を過ごしながら、それぞれ好きな場所に行ったり協力してボスをやっつけたりするというものです。失敗しても時間は巻き戻らないので、やり直し（リセット）はありません。

ゲームの中で私は自由に走り回ることができました。そこには障害はありませんでした。外国に自由に行く感じで、ゲームの中で南国から雪国までいろんな世界に行ったり、ゲームの中で座ってゲーム内の友達と喋ったり人生相談したり喧嘩したり、買い物したりお店を開いたりしました。あの時の自由に歩ける感覚を忘れられません。自由ゆえに「どこに行きたいの？」とか「自分はどこに立ったら他の人の邪魔にならない？」という悩

みがあることも分かりました。とても濃密な時間でした。この感覚は、少しだけ自立生活と似ているのかもしれませんが。自立する前と比べて、自分の意思が尊重され、できることややりたいことが増えて、少しずつ達成できることも増えました。その代わり全て自己責任です。人生はゲームほど簡単ではありませんが、私がプレイした「MMORPG」は、人生の縮図だったのかもしれませんがね。

ですが、そのゲームも、マウスを持つことができなくなったことや、ゲーム自体が進化して難しい操作が必要なゲームが増えたことで、諦めることが増えてきました。しかし、スマホという、手元だけで操作できるデバイスが現れたので、現在はスマホでゲームをしています。もちろん、両手で操作するゲームはできなくて歯噛みすることもあります……。

本もコントローラーも持てなくなったけど、本は電子書籍化が進んで、昔と比べて読める本がどんどん増えていきました。ゲームも種類によりませんが、今のところ出来ています。文明の進化が私を助けてくれたことをありがたく思いつつ、今度はスマホを操作できなくなった時のことを考えています。ですが、視線入力や指の小さな動きでパソコンやスマホを操作できる「チャットの達人」や「ゲームの達人」もいることを知っているので案外なんとかなると思って生きていきたいです。

聞くとところによると、エコーでは、『協力プレイ同好会（通称『ゲーム同好会』）なるものが存在し、介助者のヘルプを受けながら、障害当事者何人かで協力してゲームをやる、といったこともあったようなので、それも一つの選択肢だなと思いました。密かに『ゲーム同好会』の再開を楽しみにしています（笑）

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(55歳)の近況報告をご紹介します。山本さんの障害は脳性マヒです。自立生活が節目の10年目を迎えた山本さんらしい、想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)

♪ 山本 智明さん ♪

「10年目」の自立生活



早いもので私の自立生活は「10年目」を迎えました。振り返ってみると、あっという間の9年あまりだったと思います。最初のころは右も左も分からずに何とか自立生活を送っていました。その後いろいろなことを学びながら日々を過ごすうちに、もう10年目かと思うと、時が経つのは早いと感じています。

私も55歳になりました。体力が落ちてきて、疲れも出やすくなりました。この3年あまり続いてきた「コロナ禍」で求められた自粛生活も体力低下の原因の一つだと思います。どこにも行けず家で過ごすのは大変できつかったです。今年の5月に外出制限が緩められて、どこにでも行けるようになりましたが、あまり外出したいと思わなくなりました。

実は、今年の1月に、とうとう新型コロナに感染しました。感染してからの10日間は、ずっとベッド上の生活で車イスにも乗れずに大変な思いをしました。でも、その10日間、2人の介助者が私を気づかいながら交代で介助をしてくれました。この時に介助者のありがたさがよく分かりました。日頃から介助者への感謝の気持ちはありますが、あの10日間は、ものすごくありがたみを感じました。それ以降、介助者への感謝の気持ちを日々持ち続けています。

私は40歳のころから、自分の人生を施設の中で終わらせたくないと思い始めました。そこで、「勇気を出して一人暮らしをみよう」と決心しました。その結果、自立生活センター・エコーの支援を受けて、自立生活を送っている今の自分がいます。あの時に決心して、本当に良かったと思っています。

障害を持たれている方で、これから自立生活をしてみたいと考えている方に申し上げます。家族とか友人とかに相談してみるのもいいかと思いますが、まずは自立生活センター・エコーに相談してみてもどうですか？エコーは素直に話を聞いてくれます！そして、応援もしてくれます！何かあれば、エコーに相談してみてください。

私は、10年目を迎えた今の自立生活を、できるだけ長く維持していきたいと思っています。

私は、10年目を迎えた今の自立生活を、できるだけ長く維持していきたいと思っています。



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（電動車椅子使用）

自立生活：8年4ヶ月

年齢：63歳(え!?アラ還!?(+_+) (笑))

ピア・カウンセリングで学んだこと ～『パターン』～

この日記に何度も書いているので今更ではありますが(笑)、私にとって「ピア・カウンセリング(以下、ピアカン)」はとても大切なものです。ピアカンとの出会いがなければ、おそらく「自立生活センター・エコー」の存在や活動内容を知り得ていませんし、当然のことながら、エコーの当事者スタッフである今の私は存在しません。

そのピアカンで学んだことの中でも、私の中では特別の意味を持つものに『パターン』があります。私の理解が不十分なこともあって、なかなか簡単には説明できるものではないのですが、(不勉強が露呈することを覚悟の上で)あえて説明すれば「その人が、ある特定の状況に身を置いたとき、高い確率で起きてしまう特定の心の動きや言動。しかも本人の意思では制御しづらくてストレスを感じてしまうもの。その原因は、その人が過去に経験した様々な出来事から受けた心の傷であることが多い。」とでも言えるでしょうか。とはいえこの説明だけでは「何それ?全く解らない…(?_?)」となるでしょうから、例として、私が持つ「パターン」の一つを挙げさせていただきます。

実は私、小学生と中学生が苦手です。外出しているときに小学生や中学生を見かけると、ほんの少しではありますが、心がザワつきます。小学生に多いのですが、私の車椅子に興味を持ったのか凝視してくることもあり、そんな時はなおさらです。まあ、私の車椅子は電動車椅子なので、手で漕いでないのに動いているのが不思議なだけのようなのですが(笑)。

では、なぜ小中学生が苦手なのでしょう? ピアカンを学ぶ前は、自分でもサッパリ理由が分かりませんでした。しかし、ピアカンの長期講座で「パターン」について学んだあと、セッション(ピアカンの手法を使った話の聴き合い)を繰り返していくうちに、自分が小中学生を苦手とする理由を

ハッキリと悟りました。私は小学校5年生の時、それまで通っていた養護学校(現在の特別支援学校)から普通学校に転校し、その後は中学校も高校も普通学校に通いました。そして、障がいを持つが故に、小学5年の時に軽いイジメを経験し、中学校の時に同級生の心無い言葉に深く傷ついたことがあります。つまり、私が小中学生を見ると感じるザワつきは、子供のころの嫌な経験を意識下で思い出すことによる「パターン」だったのです。それが分かった瞬間、〈なるほど! そういうことか! (@_@)〉と、もつれにもつれていた心の中の紐がほどけたような気がして、スッキリしました。まあ、今もザワつきが全くないか? と言えばそうではないのですが、それが「パターン」だと認識する前に比べると、少なからずザワつきが小さくなったような気がします。

その後もセッションを重ねるうちに、私は、前述のパターンの他にも、もっと大きく深刻な「パターン」をたくさん持っていることに気づきました(汗)。しかし今では、以前は理由もわからずにモヤモヤしたりイライラしたりしていた心の動きなどが自分の「パターン」だということに気づき〈あ…また「パターン」が出てきとるわ…落ち着け自分…(^_^;)〉と思えることが多くなっています。つまり、今まで頻繁に感じてきたモヤモヤやイライラですが、「パターン」について学べてからは、闇雲に振り回されるのではなく、少しだけ自分自身を俯瞰できるようになってきたと言えます。そして、このことは、とてもポジティブで大きな変化だと思います。

そして、私は、いつも思うのです。〈ピアカンと出会えて本当に良かった! これからも、ずっとピアカンを学び続けよう!〉と…(微笑)



新エコー号航海記

【児玉良介】53歳。
 頸髄損傷。障害者歴34年。
 車いす使用。妻、2人の娘の
 4人家族。

第10回 「『鬼滅の刃』英語クイズ」

私の自宅のそばにある荻田町立図書館には、電子書籍サービスがあります。電子書籍サービスのある図書館というのは、まだまだ珍しいのではないかと思います。インターネットに接続さえしていれば、わざわざ図書館に本を借りに行く必要はなく、パソコンやタブレット、スマホで本を読むことができます。

借りることも、返すことも簡単にできるので、大きな本棚を前にして、気になった本を手にとってみる感じで、本を選ぶこともできます。公立図書館なので、もちろん無料です。

荻田町には外国人労働者が多いせいか、英語で書かれた本が多く所蔵されています。その中には、「鬼滅の刃」「呪術廻戦」「ワンピース」「ドラゴンボール」といった漫画もあります。

試しに借りてみたのですが、日本語で書かれた漫画を読むのとはずいぶん違いました。ただ、ページをめくりながら、ストーリーを熟知していれば、この吹き出しではこう言っていたはず、などと想像がつくかもしれないと思いました。

私の二人の娘は、中2と小5ですが、「鬼滅の刃」は大好きで、全巻持っていて、何度も読んでいました。印象的なシーンで登場人物が発する言葉なら、仮に英文はわからなくても日本語はわかるのではないかと思います。

ふと、この英語版「鬼滅の刃」を使って、英語クイズのようなものを作ってみたらどうだろうと思いました。選択問題にしたら、正解を当てるのもそれほど難しくはなくなる。好きな鬼滅の刃なら、楽しみながら英語を学べるんじゃないか。悪くないアイデアのように思えました。

障害を持って間もない頃、一般就労できないなら、自宅で塾でもやろうかと考え、英語を勉強していた時期がありました。今ではほとんど忘れてしまいましたが、その頃に英検2級の資格を取ったこともあります。

パソコン画面に映し出された印象的なシーンをスクリーンショットという機能を使って、画像に

し、パワーポイントというソフトに貼りつけました。さらに、パワーポイントの機能を使って、クリックすると吹き出しの部分に日本語が現れるようにしました。

簡単な英単語ならわかるのではないかとも思い、日本語から英単語を当てる問題も作りました。正解文などには、ネイティブの音声も出るようにしました。そんな感じで、6問ある「鬼滅の刃」英語クイズ第1巻を完成させました。

「お父さん、こんなの作って見たんだけど、ちょっとやってみん？」

ノートパソコンをテレビ画面に接続し、夕食時にやってみました。娘たち二人の反応は悪くなかったと思います。その後、1週間に1度の割合で続けていきました。

しかし、反応はだんだんと変わっていき、5回目の時ついに、「お父さん、このクイズいつまでやるん？」と言われてしまいました。なるべく簡単に、楽しめるように作ったつもりではいたのですが、やはり『勉強』の域は脱していなかったようです。

成長するに従い、娘たちとはだんだんと関わる機会が減っていたこともあり、よいことを思っていたと喜んでいたのですが、残念な結果に終わってしまいました。また、次の何かを考えたいです…（今回は、エコーではなく、児玉個人のことを書かせてもらいました）



You are an child.

「お前は凄い子だ」を英語で言うとうどうなりますか？
にあてはまる単語を次の中から選んでください

1.good 2.amazing 3.bad 4.big

2023年7月～9月 活動記録

◆7月◆

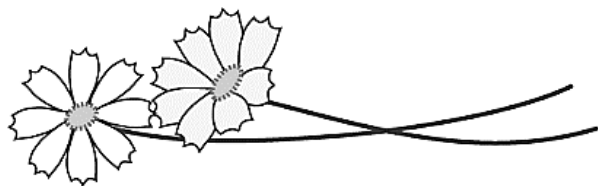
- 7月5日 リモートお茶会
- 7月12日 利用者会議
- 7月26日 Zoomでセッション会

◆9月◆

- 9月1日 リモートお茶会
- 9月13日 利用者会議
- 9月27日 Zoomでセッション会

◆8月◆

- 8月2日 リモートお茶会
- 8月16日 利用者会議
- 8月30日 Zoomでセッション会



「利用者会議」前のお昼ご飯の様子



「リモートお茶会」の様子 (Zoom のスクショ)



「Zoomでセッション会」の様子 (Zoom のスクショ)

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からのお問合せを心からお待ちしています！

編集 後記



今回の^{とぜん}徒然日記では、ピア・カウンセリング(以下、ピアカン)について書きました。ふと振り返ってみると、私がピアカンに出会い、学び始めたのは2010年で約13年も前のことでした！(@_@)そして、私が初めて参加した講座のリーダー(ピアカンでは、講座の講師役のことを、こう呼びます)の方を、私は“ピアカンの達人”だと信じて尊敬しているのですが、その方とは今でも「セッション(ピアカンの手法を使った話の聴き合い)」させていただく機会があります。とっても幸せなことですし、〈ピアカンを学び続けてきて本当に良かった！〉と思える瞬間です(微笑)。「えっちゃん」、今後とも、よろしく願い申し上げます！

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