



## じりつせいかつ かいさい 「自立生活セミナー」開催

フェイスブック しょうかい  
facebookやブログでもご紹介しましたが、がつかこのか とうよう きたきゅう  
しゅうしせい ぶしょうがいしゃふく しかいかん じりつせいかつ かいさい  
州市西部障害者福祉会館で「自立生活セミナー」を開催しました。

「自立生活センター」とは？、エコーの活動やイベントなどについてご紹介した後、どんなに重度の障害があっても自立生活(一人暮らし)できることを、エコーの仲間熊井恵美子さんを一例として、自立を決意してから施設を出て一人暮らしを始めるまでのご本人の努力とエコーの支援の内容について、プロジェクターで写したスライドを見ていただきながら詳しく紹介しました。自立するまでに実際にどんなことが大変だったか、熊井さんとエコーが一緒になって、どんな努力をしたか、その経緯なども難易度を示しながら説明し、自立した今でも自立生活を続ける上で熊井さんが頑張っていることやエコーが行っている支援の内容についてもお話ししました。

「どんなに重い障害があっても、エコーのような自立生活センターの支援と自分自身の強い意志さえあれば、地域での自立生活を必ず実現できると、自分は思います！」熊井さんの言葉です。エコーは、熊井さんのように自立を目指す仲間を全力で支援しています。

そして、それを一人でも多くの方に知っていただくために、エコーは、今回のような「自立生活セミナー」を、これからも開催していくつもりです。どうぞ、よろしくお願いたします！ (文責：井瀬政裕)



じりつせいかつ ようす  
「自立生活セミナー」の様子

### ごう ないよう 《この号の内容》

#### ほうこく ◆◆報告◆◆

じりつせいかつ  
P1 「自立生活セミナー」

かいさい  
開催

けん かいさい  
P2 「エコー研」開催

#### ◆◆よみもの◆◆

なかも  
P3 エコーの仲間たち

おの えいじ  
〈小野栄二さん〉

P4 くまちゃんの  
じりつごはん

くまい えみこ  
〈熊井恵美子〉

とぜんにっき  
P5 イセくんの徒然日記

い せまさひろ  
〈井瀬政裕〉

ごうこうかい  
P6 エコー号航海記

こだまりようすけ  
〈児玉良介〉

かいプラス  
P7 『セッション会+』

さんか  
に参加して

うえき やすお  
〈植木泰生〉

#### ◆◆その他◆◆

かつどう きろく  
P7 活動記録

かいいん ぼしゅう  
P8 会員募集

へんしゅうこう き  
P8 編集後記





「エコー研」開催



1月の食事会の様子



2月の食事会の様子



3月の食事会の様子

毎月行っているエコー研、1月から3月までの内容は以下のとおりでした。

- ・1月 『介助者との関係』というテーマで、プロジェクターで写したスライドを見ながら、介助を受ける側の障害当事者と、介助をする側の介助者それぞれの視点から、日々の介助の中で起きる事柄について、いろいろな想いや感情の動きについて参加者みんなで語り合いました。
- ・2月 映画『あの夏、いちばん静かな海。』について語り合いました。
- ・3月 3月9日(土曜)、北九州市西部障害者福祉会館において、エコー主催で「自立生活セミナー」を開催しました。

エコー研が終わった後は、みんなで食事をする食事会を行っています。障害者・健常者を問わず参加できるオープンなものです。

大事な勉強をしたり、楽しく語り合ったりする「エコー研」と「食事会」、少しでも関心のある方は、ぜひ覗いてみてください！m(\_ \_)m(^-^)

なお、最近いつもエコー研に参加してくれている植木泰生さんが感想を寄せてくれましたので、ご紹介します。

(文責：井瀬政裕)

「エコー研」は毎月行われていて、勉強会と食事会の二部構成で行われます。

2月の勉強会は、北野武監督の映画『あの夏、いちばん静かな海』について障害者・健常者それぞれの視点から感想を語り合いました。私は、障害者目線で観ると奥深い作品だと思います。食事会は手作りの料理で和気あいあいとした楽しい食事となります。まだ参加してない皆さんは、障害のあるなしに関係なく参加OKなので是非ご参加ください。

(文責：植木泰生)



なかも  
エコーの仲間たち ♪ 小野 栄二さん ♪

きん きょう ほう こく  
近況報告



こんにちは。近況報告になります。

まず電動リフトですが、介助者全員が回数を重ねて行くことでだんだん慣れて余裕も生まれ楽に介助出来る様になりました。介助者が私を抱えて移乗していた頃よりも時間が少しかかりますが、介助者の負担は大幅に改善していると思います。

それから、昨年の教訓を生かして今年はインフルエンザの予防接種に行きました。これからは予防の為に毎年行こうと思います。

隔月開催の「エコー料理部」は、引き続き副部長として頑張っています。買出しにも積極的に挑戦させて頂いて、ほぼ買い忘れ等もなくなり、自分でも成長することが出来たと思います。一月の料理部では熊井部長が参加出来なかったのですが、何とか美味しい料理を作る事が出来ました。

(ちなみに、その時の参加者は三人だったのですが…(笑)) これからも副部長として熊井部長の補佐をして頑張っていきたいと思いますので宜しくお願い致します。

「セッション会」は

毎回参加していま

す。それぞれの人

に様々な悩みがあ

って、それを聞く事

により自分も共感し

たり想像したりする

事で少しずつです

が成長している事

を感じています。

「協力プレイ同好会」ですが、相変わらず『ディアブロⅢ』をプレイしています。またもや中ボスが出てきて瞬殺されてしまいましたので、ダンジョンやフィールドを移動しながら雑魚キャラを倒しながらコツコツと経験値を稼ぎレベルアップを目指して地味にプレイしています。しかし、やっぱり熱中してしまい相変わらず時間がアツという間に過ぎて楽しいですね。クリアするにはまだ数年かかると思うので(笑)、ひたすらやるのみです。

ピア・カウンセリングの「セッション会」と『セッション会+』は毎回参加しています。今回は聞くことの大事さについて書いておきます。それぞれの人に様々な悩みがあって、それを聞く事により自分も共感したり想像したりする事で少しずつですが勉強できてるといふか成長している事を感じています。これからも勉強を続けて行こうと思います。

「エコー研」は毎月参加していきまして、勉強会が終わった後の「食事会」は皆でワイワイと食べながら話が出来るととてもアットホームな感じで凄く楽しいです。

ホームページですが、フェイスブックを開設してからは、記事を投稿するとすぐに「いいね！」が毎回つきます。フェイスブックをやられている方は、是非、エコーのフェイスブックに「いいね！」をお願いします。



# くまちゃんの じりつごはん

だい  
第  
16  
かい  
回



今回で16回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、1月に参加したCIL下関の「ピア・カウンセリング集中講座」について書いていただきました。拝読して、熊井さんがピア・カウンセリングが大好きで真剣に取り組まれているのが、よく伝わってきたように思います😊

ぶんせき いせまさひろ  
(文責：井瀬政裕)

1月11日から13日の三日間、CIL下関の「ピア・カウンセリング集中講座」を受けました。今回は、そのことを書こうと思います。

今回の講座に参加して一番良かったことは、新しい仲間ができた事です。

ピア・カウンセリングの約束事も一つ一つ改めて確認ができました。

「人間の本质」についても、しっかり考える事ができました。

とにかく、一個一個についてセッションがたくさんあって、さすが集中講座だなと思いました。

今回の講座に参加してみて、どんなに重度な障害があっても自立できることを、つくづく実感しました。

参加者とリーダー全員が皆の良いところをほめ合う「アプリシエーション」では、たった一日しかたっていないのに、皆それぞれの良いところをよく観察していたなあと感心しました。

自分も新しく知り合った仲間の事を注意深く観察していたつもりだったけど、まだまだ未熟だなと思いました。

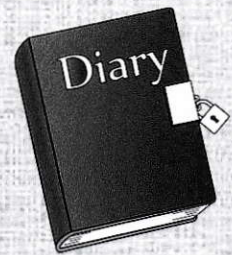
今回の講座に参加して改めて思ったのは、自分はピア・カウンセリングが大好きだということ。今度は、エコーのピア・カウンセリング集中講座にも参加できればいいなと思っています。

最後になりましたが、CIL下関の皆様、本当にありがとうございました。これからも、よろしくお願ひします。

ぶんせき くまい えみこ  
(文責：熊井恵美子)



# イセくんの “徒然”日記



いせ まさひろ  
井瀬 政裕

## いでのみつびじゅつかん もじ い 「出光美術館(門司)」に行ってきました!

せんじつ きたきゅうしゅうし もじ く いでのみつびじゅつかん も  
先日、北九州市門司区にある「出光美術館(門  
司)」の展覧会『楽茶碗と京の華』に行って、茶碗な  
どを鑑賞してきました。

いぜん つうしん にも か 書きましたが、わたし しゅみ ひと  
以前この通信にも書きましたが、私の趣味の一つ  
に陶磁器鑑賞があり、中でも茶道の茶碗は大好きで  
す。そもそも茶道の茶碗では『一楽二萩三唐津』と言  
われ、最も珍重されるものが楽焼、次に萩焼、三番  
目に唐津焼という序列なのですが、その筆頭である楽  
焼の茶碗の名品がいくつも展示され、しかもその展覧  
会が私の地元門司港で開催されると知った以上、観  
に行くことは私にとって“当然のこと”でした

(笑)。なぜなら、展示品の中には、私が長年(一度  
は肉眼で観ておきたい!)と願っていた、楽家初代・  
長次郎作の赤楽茶碗「銘 僧正」、楽焼中興の祖と  
言われた道入作の黒楽茶碗「銘 此花」など名品中の  
名品が揃っていたからです。その上、京焼(日本の陶  
磁器のうち京都で焼かれる作品の総称です)のスー  
パースターである野々村仁清、尾形乾山の作品まで展  
示されるとあっては、私にとって“行かないわけに  
はいかない!”展覧会と言えました(笑)。

いや〜、良かったです! 更には、展示品の一つ  
に、若い頃に茶道を嗜んだ母が持っている茶碗と焼  
味が似ている小品があり、その昔(いや、もはや遠  
い昔ですね…(遠い目)(笑))、夜遅くまで受験勉強

をしていた私に、よく母が「お抹茶にはカフェイン  
が入っていて飲むと眠気防止になるし、ビタミンも入  
っているから身体にも良いのよ」と微笑みながら抹茶  
をたててくれたことを思い出して、少なからず感傷  
的になったりもしました。思うのですが、作品を観て  
感銘を受けるだけでなく、観たときに想起される物事  
や想いも美術鑑賞の醍醐味の一つではないでしょうか。

ただ“この上なく!”残念だったのは、車いすの  
私にとっては展示位置が高すぎて、どんなに伸び上  
がっても茶碗の「見込み(内側)」が見えなかったこと  
です。茶碗には見込みに味がある作品が沢山あるの  
に…(涙) あんまり残念で悔しかったので、美術館  
を出る前に受付の女性に「車いす利用者にとっては  
展示位置が高すぎて見込みが見えませんでした。せめ  
てあと20cm低ければ…と、学芸員の方にお伝えくだ  
さい。数々の名品が揃っていたのに、とても残念で  
した。」と言って帰りました。その女性が「ありがと  
うございます。とても参考になりました。20cmです  
ね、必ず伝えます。」と言ってくれたことは良かった  
です。

とは言いながら、楽茶碗の大名品をいくつも観れた  
ことは本当に良かったです! 正に“眼福のひと時”  
でした!

とまあ、今回も(?)、井瀬のマニャックな趣味の話  
に付き合わせてしまっ失礼しましたあ!(汗笑)



ごうごうかいぎ  
エコー号航海記

こだま りょうすけ  
児玉 良介



だい かい さいしゅうかい さいご さいご  
第15回(最終回) 「最後の最後まで」

じりつせいかつうんどう で あ さい うん  
自立生活運動に出会ったのは24歳のときでした。運  
どう さまざま かんが かつ し しょうがい も じぶん  
動の様々な考え方を知った時、障害を持った自分に  
も、まだまだ大きな可能性が残されていると感じ、世  
かい おお ひろ き  
界が大きく広がった気がしました。そしてそれまであ  
きらめていたさまざまに ちょうせん  
きらめていた様々なことに挑戦するようになりました。

いま わたし さい ねん  
今、私は49歳で、あれから25年がたちます。あの  
ころ くら たいりょく おとろ かわ さいきん  
頃に比べ、体力はかなり衰えましたし、加えて最近  
とみに感じるのは気力の衰えです。自立生活センタ  
かつどう わか ころ きまんまん  
一の活動で、若かった頃はやる気満々だったことで  
も、今は気持ちに勢いをつけないとなかなかその気  
にならないことも出てきました。そんな自分に気づい  
たときは、年をとったのだと感じ、さびしくなりま  
す。

とはいえ、じりつせいかつうんどう ひと かつ き  
とはいえ、自立生活運動について人に語って聞かせ  
るようなときなどは、自分の中にまだ情熱がはつき  
り存在していることを感じます。自分はまだ満足し  
ていない、ここでこのまま終わりたいなどと思う  
とき、自分はまだまだやれるはずだと思ふのです。

いまだ なに りゆう しょうがい  
今でも、何ができないことの理由を、「障害」  
のせいにはしたくないと思っています。実際には障  
がい せいで、なに できないことはあるわけですが、  
そうやってしまうとすべてがそこで終わってしまうよ  
うに感じます。いやそもそも、できないことの理由な  
ど、考えればいくらでも思いつくものではないでし  
ょうか。それは嫌なのです。

ぎやっしょう くつ ひと お こ  
逆境に屈しない人でありたいです。落ち込んでそ  
きの気になれないときがあっても、そこにずっととどま  
るのではなく、さいご ふたたび まえ む あゆ はじ ひと  
最後は再び前に向かって歩み始める人  
でありたいと思います。自分を取り巻く環境が、いか  
に厳しいものであろうとも、望みを捨てず、さいご  
戦って生きる人間でありたいです。

もちろん努力が実らないこともあるでしょう。しか  
し大事なことは成果を残すことではなく、どう生きて  
かでしょう。

ことし がつ ねん むか いっ ぽいっ  
今年の10月でエコーは10年を迎えます。一歩一  
歩、少しずつではありますが、歩んできました。この  
さき どの つづ けていけるかはわかりませんが、さいご  
先どこまで続けていけるかはわかりませんが、最後の  
さいご あゆ と ひと おも  
最後まで、歩みを止めない人でありたいと思います。

【お知らせ】

じごう こだま け にちじょう れんさい おも  
次号より、『児玉家の日常』を連載したいと思いま  
す。児玉家は、49歳の私児玉と41歳の妻、10歳の長  
こ だま け さい わたし こ だま さい つま さい ちよう  
女、6歳の二女の4人家族です。そしてそこに10人以  
じょう さい じ じょう にかぞく  
上の男性介助者たちが、毎日かわるがわるの介助にや  
ってきます。はらん み くるま しょうがいしや にちじょう  
波乱(?)に満ちた車いす障害者の日常  
せいかつ しょうかい こ う ご 期待!  
生活をご紹介します。乞うご期待!



『セッション会+』に参加して



1月の『セッション会+』の様子  
中央が植木さん(なぜかカメラ目線(笑))

1月12日、初めて『セッション会+』に参加しました。

始まると、まず「ピア・カウンセリングの目的」と「人間の本質」について説明を受けました。昨年に参加した集中講座のおさらいとなりましたが、中でも人間の本質である「人間は、力強い存在」に私は強く共感します。人間はへこたれても、ココロ折れてもしぶとく立ち上がっていくものだと、私は確信しているからです。セッションでは、まだ慣れてなくて領くだけのセッションでした。クライアントの感情(気持ち)に寄り添うように経験を積んで早く自分なりの経験あるピア・カウンセラーを目指そうと思います。(文責：植木泰生)

2019年1月～3月 活動記録

◆1月◆

- 1月11日 エコー料理部
- 1月12日 セッション会+
- 1月26日 エコー研
- 1月29日 協カブレイ同好会
- 1月30日 セッション会

◆3月◆

- 3月9日 自立生活セミナー(エコー研)
- 3月16日 セッション会+
- 3月27日 エコー料理部
- 3月28日 セッション会
- 3月30日 協カブレイ同好会

◆2月◆

- 2月7日 セッション会
- 2月16日 エコー研
- 2月23日 セッション会+
- 2月28日 協カブレイ同好会





活動を支えてくださる会員を募集しています

エコーは会員組織です。会員になると機関紙の郵送やイベントのお知らせをさせていただきます。

当団体の趣旨に賛同の上、ご入会ください。

正会員 一口 3000円(年間) 会の主旨に賛同し、協力する個人、または団体

読者会員 一口 500円(年間) 機関誌購読を希望する個人、または団体

入会を希望される方は、下記の間合せ先までご連絡ください。よろしくお願いたします。

【間合せ先】 自立生活センター・エコー

電話：093-982-2993

ファックス：093-982-1131

メール：cil-echo@crv.bbq.jp

編集後記

私事で恐縮ですが、今年の2月末で私が自立生活を始めて4年が経ちました。この4年間を振り返ると、私の生活は良い意味で激変の連続でした。「やりたいこと」「できるようになったこと」「やりがい」「“今”自分の限界」など、いろいろと感じ考える機会を得ました。そして今、私の自立生活は5年目に入っています。この“5年目”は一つの区切りのような気がします。この一年間を充実したものにできれば幸いです！ (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://www1.bbq.jp/cil-echo/index.html

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