

《この号の内容》

P1 「自立生活センター・エコー」10周年

◆◆報告◆◆

P2 「自立生活プログラム」終了

P3 「自立生活プログラム」参加者感想

P4 「エコー研」開催

◆◆よみもの◆◆

P5 イセくんの徒然日記
〈井瀬政裕〉

P6 児玉家の日常
〈児玉良介〉

P7 セッション会の進行役をつとめて
〈植木泰生〉

◆◆その他◆◆

P7 活動記録

P8 会員募集

P8 編集後記

「自立生活センター・エコー」10周年

自立生活センター・エコーは、2019年10月をもって、設立10周年を迎えました。

自立生活に必要な情報やノウハウの提供（自立生活プログラム）、障害者同士によるカウンセリング（ピアカウンセリング）、役所との介助時間に関する交渉、部屋探し、介助者探し、各種相談、権利擁護活動など、障害者の自立に関する様々な事業や活動を地道に行ってきました。

また、活動を続ける中で、地域の介護派遣事業所や訪問看護派遣事業所、相談支援事業所、病院、施設、特別支援学校などとの関わりもでき、連携して支援も行えるようになってきました。

今後も時間と費用はかかっても、一人一人を大切に、寄り添いながら、自立支援を行っていきたいと思っています。

（文責：児玉良介）



2019年12月27日、祝賀会&忘年会にて



「自立生活プログラム」終了

先日からブログや facebook でご紹介してきたように、エコーでは、9月7日(土曜)から「長期自立生活プログラム」を行ってきましたが、11月16日(土曜)の10回目を最後にプログラムを終了しました。

この「自立生活プログラム」は、「健康管理」「金銭管理」「掃除洗濯」「制度利用」「介助者との関係作り」「公共交通機関を利用するの外出」など、地域で自立生活を送るために必要な知識や情報、ノウハウを、実際に自立生活を送っている仲間が伝えるもので、エコーは、ほぼ毎年行っています。

そして、今回の「長期自立生活プログラム」では、いくつか新しいことを試みました。

・参加者の皆さんには、講座内容の資料を、紙にプリントアウトしたものを読んでもらうのではなく、資料のスライドをパワーポイントで作って、プロジェクターで写して読んでもらいました。

・調理の回では、同じような食材でも全く違う料理が作れることを参加者に実感してもらうために、今までのように全員が同じレシピで同じ料理を作るのではなく、それぞれが違う料理

(「薄切り牛肉のカレーライス」「ハッシュドビーフ」「牛丼」「肉じゃが」の4種類)を作ってもらいました。

・「介助者との関係」や「制度学習」の項目では、ロールプレイを何度も行って、参加者の皆さんに具体的にイメージしてもらえるように努力しました。

参加者の皆さんにも好評だったようなので、今回の試みは成功だったと思います。

このように、エコーは、「自立生活プログラム」の内容がマンネリ化しないように、いろいろと今後も試行錯誤しながらプログラムを“進化”させていきたいと考えています。

(文責：井瀬政裕)



最終日の集合写真



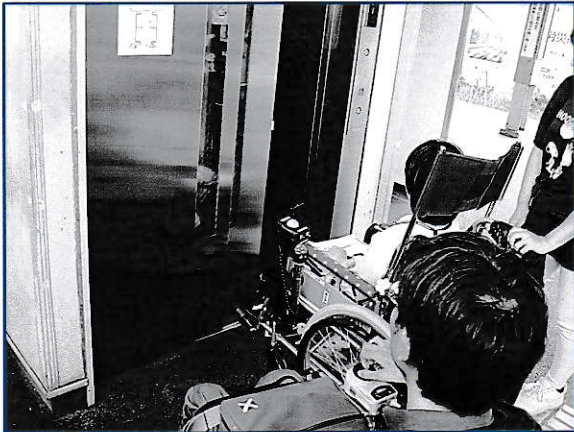
「自立生活プログラム」参加者感想

前ページでご紹介した「自立生活プログラム」の参加者の皆さんが感想を寄せてくださいましたので、ご紹介いたします。なお、個人情報保護の観点から、お名前はイニシャルとさせていただきます。
(文責：井瀬政裕)



参加者みんなでスライドを見ながら

自立生活プログラムは時代とともに変化していくものだと感じていて、エコーの自立生活プログラムを是非受けたいと思っていました。印刷した資料を持ってない、ページもめくれない受講者が多い中で、パワーポイントを使った自立生活プログラムは、とても分かりやすかったです。
(M. K. さん)



お出かけ(公共交通機関を使って)

自立生活の為のワンステップである自立生活プログラムを受講して思ったことは、自立と言っても「大変だなあ～」と感じました。自立にあたり介助者さんとの二人三脚も大切だと思いました。

(Y. U. さん)

エコーの自立生活プログラムには何度も参加していますが、今回はスライドが多くて分かりやすかったです。また、調理の回では、私が作ったのが簡単牛井でして、これならば材料があれば家でも作れるなど思いましたし、お出かけの回は久しぶりにJRに乗って小倉の町へ出られて、ちょっとした小旅行気分になりました。非常に貴重な体験ができたと思います。

(E. O. さん)



細かく指示を出しながら調理

2ヶ月半のプログラムを休まずに参加できてほっとしました。一人暮らしのノウハウは、グループで勉強する方がいろんな考え方を聴けて参考になりました。調理の日は、材料は多いのに買物時間が足りなくて焦りました。いろんな体験を有り難うございました。

(R. N. さん)



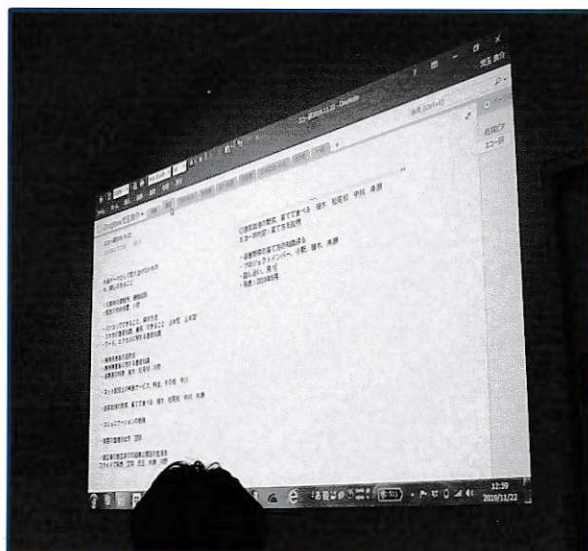
「エコー研」開催



10月のエコー研の様子



10月の食事会の様子



11月のエコー研の様子

毎月行っているエコー研、10月から12月までの内容は以下のとおりでした。

- ・10月 映画『博士と彼女のセオリー』について、参加者みんなで語り合いました。
- ・11月 「エコー研のテーマを考える」というテーマで行いました。今までは、エコー研のテーマはエコーの方で決めて内容を用意してきましたが、そうではなく、今後「どんなことをエコー研でしてほしいか」「こんなことをエコー研でやってみたら面白いんじゃないか?」「自分はこんなことをやってみたいけれども、どうだろう?」などを、参加者の皆さんにドンドン意見を出して話し合ってもらいました。たくさんのテーマや話題が出されて話し合った結果、何人かでプロジェクト・チームを作って何ヶ月かけて調べたり、まとめたりしてエコー研で発表してみよう!という方向性になりました。
- ・12月 諸事情により、12月のエコー研と食事は、お休みさせていただきました。

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」、どちらも参加費は“無料”です!少しでも関心のある方は、ぜひご参加ください!
m(_ _)m(^-^)

(文責:井瀬政裕)



11月の食事会の様子



イセくんの とぜん 徒然 日記

【井瀬 政裕】

障害：ポリオ後遺症（電動車いす使用）

自立生活：4年10ヶ月

年齢：60歳（ついに還暦！（@_@:）（笑））

学生時代を思い出すと…(その2)

～大荷物と小荷物～

今回は、私自身の学生時代を振り返る…その導入部分だけで一回分書いてしまいました(汗)。

そこで、いよいよ本編(笑)の今回は、大学時代の思い出を書こうと思います。

大学時代、当初は、送り迎えだけではなくキャンパス内の移動も父に頼んでいましたが、サークルに入って友人ができてからは、キャンパス内の移動は全て友人が私を抱えてくれていました。まだ当時は杖で歩いていたのですが、移動に時間がかかり過ぎる上に疲労が激しかったからです。そして、心配性の私のカバンには、ありったけの辞書や参考書がギッシリ詰まっております、その重いカバンも友人達(仲の良い友人2、3人が私の介助をしてくれていました)が運んでくれていました。

ある日、友人Aが「井瀬、このカバンえらい重いけど、何が入ってるんや?」「あ、それ?辞書とかいろいろ。この前、お前にも辞書貸して助かったやろ?」と私。「それにしても重すぎんか?運ぶ身にもなってみろ。ひよっとしたら、お前よりも重いんやないか?(笑)よし、これからは、このカバンが大荷物で、井瀬が小荷物な!(笑)」と笑いながら言う友人に私が「おい!荷物って何や?俺は人間やぞ!しかも、どう考えても、このカバンより俺の方が重いやろ!(笑)」それを聞いていた友人Bが「おいA、いくら何でも井瀬を荷物呼ばわりは、あんまりやろう(笑)。」それに対してAが「いやいや荷物でかまわん。こいつ運ぶ方の苦労をわかったらん。じゃけ、荷物で十分!(笑)」「こら、『運ぶ』って言うな『連れて行く』やろ、日本語がおかしいぞ!(笑)」と私。それを聞いていた友人Cが「まったく、お前らの会話聞いてったら漫才やな(笑)。」と4人で爆笑。

それ以来、私を介助して移動する際、時折Aは私に、「おい、小荷物、行くぞ!(笑)」と言い、

その度に私は、「いつも言うけど、俺は荷物やないって!しかも“小”荷物やないし!大概にせえよ!(笑)」と言い返し、それで友人達と笑い合うのが常でした。

考えてみれば、Aは、当然のように自分を抱えさせる上に、これもまた当然のように重いカバンも持たせる私に些か不満があり、それがあの言葉になったのかもしれませんが、言われるまで、私はAの気持ちには全く気付いていませんでした。

〈しまった…悪かったかな?(汗)〉と一瞬は思いましたが〈まあ、いや…笑いながら言いよるし、こいつらと俺の仲やし…〉と深くは考えずにカバンは重いままでした。

今の私が当時を思い返すと、私の配慮不足だったのは間違いなく、申し訳なかったと思います。でも、当時の友人達もそれほど気にしていたわけではなく冗談の域だったのだと思います。卒業の際、私が友人達に「君らに迷惑かけたよな…でも本当に助かった!ありがとう!」と言うと、彼らが「いやいや、迷惑なんかかけられてないぞ!逆に、井瀬の努力には励まされるが多かった。井瀬と大学生活送れて本当に良かったよ。こっこそ、ありがとう!」と言ってくれたからです。

そうです。今になって思い返してみても、あの頃の私と友人達の間には、障がい者と健常者との区別は(全くなかったと言えは違うかもしれませんが)ほとんどなく、“友情”と“信頼関係”があったと思います。そして、それは我々が“一緒に”学びながら“多感な時期を過ごせた”当時の環境があったからこそで、そんな環境が“社会全体で”守られることが絶対に必要ではないかと、私は今でも心から信じています。

とまあ、こんな感じで、私の思い出綴りは、もう少し続くと思います…恐縮です…(汗笑)



児玉家の日常

第3回 49歳。ぽっこりお腹をひっこめる方法

【児玉良介】49歳。
頸髄損傷。障害者歴30年。
車いす使用。妻、2人の娘の
4人家族。

私は頸椎の5番目と6番目を損傷しています。そのため、鎖骨から下の感覚はありません。手の指は全く動かさず、肘は曲げることはできるけど、伸ばすことはできなかつたりします。それは平らなところであれば、何とか自力で車椅子をこぐことができるといった状態です。

体形は、腕や足は、骨と皮でガリガリなのに、感覚のないお腹周りは贅肉がたっぷりついてます。大した運動ができないのと、腹筋がきかないことが原因です。このお腹をどうにかしたく、ネットであれこれ調べていたところ、“脊髄、頸髄損傷者のぽっこりお腹を4ステップで改善する方法”というブログの記事を見つけました。読めば、私と同じ頸髄損傷で、障害の重さもほぼ同じレベルのユウシンさんという人が、記事を書いていました。

私もこれまで、いろんな方法を試してみたのですが、うまくいきませんでした。ユウシンさんの方法というのは、筋トレと食事制限がメインで、正直目新しさは何もない感じでした。しかし、聞いたこともない特別な方法で、一気にお腹が凹むなんてことは、ありえないと常々思っていたので、ユウシンさん方法は、むしろ納得のいくものでした。

そんなわけで、記事を読んだ翌日には、ユウシンさんの使っている、筋トレ用具をアマゾンで注文していました。ケトルベル。これは一種の鉄アレーで、輪になっている部分があり、そこに手首をひっかけて使うことができます。リストウエイト。これは手首に巻きつけて使うおもりの入ったバンドです。そして、ゴムチューブ。数種類の負荷の違うものがあり、いろんな部分の筋力を鍛えられます。さらに、ユウシンさん愛飲のプロテインも購入しました。

届いた用具を使い筋力トレーニングをする毎日が始まりました。ケトルベルはユウシンさんと同じ10キロを購入しました。しかし、重すぎて持ち上げることができず、4キロのものに変えました。その4キロでも十分に重く、20回も上げ下げすれば、すぐに息が上がってしまいました。リストウエイトも合計で20分もやれば十分でした。ゴムチューブにいたっては、出番はありませんでした。

この記事を書いている時点で、筋トレを始めて2か月弱になります。いやはや、自分が49歳のおじさんであることを実感する毎日でした。とにかく、筋肉痛が取れません。わかってはいるのですが、つい若いころの自分と比べてしまいます。焦らないようにと、自分で自分をなだめながらやっています。

肝心の成果はというと、正直、お腹のぽっこり具合は、変わっていません。ただ、通じはよくなったのと、軽い傾斜がかかったところは、以前に比べてやや上りやすくなりました。まあ、半年や1年がんばれば、少くくはましになるのではないかと考えています。あきらめず、続けていこうと思っています。



使用中のケトルベル(左)と
リストウエイト(右)

セッション会の進行役をつとめて



セッション会での植木さん(右側)

それはある日の事でした。一時間バージョンのセッション会の進行役をやってみないかと、誘いを受けました。生意気にもピア・カウンセリング講座のリーダーを目指す私としては、内心ビビリながらも承諾しました。

なにぶん初めてのことなので、皆さんを前にするとドキドキです。実際、セッションが始まると時間管理やテンションバック、声掛け等、私としては大変でした。しかし、私の心配をよそに好評だったようで、今後も進行役をつとめることになりました。これを一歩に、これからもピア・カウンセリング講座のリーダーを目指していこうと思っています。

(文責：植木泰生)

2019年10月~12月 活動記録

◆10月◆

- 10月5日 自立生活プログラム⑤
- 10月12日 自立生活プログラム⑥
- 10月19日 自立生活プログラム⑦
- 10月21日 セッション会
- 10月23日 エコー研&食事会
- 10月26日 自立生活プログラム⑧
- 10月29日 協カプレイ同好会

◆11月◆

- 11月2日 自立生活プログラム⑨
- 11月13日 セッション会
- 11月16日 自立生活プログラム⑩
- 11月22日 エコー研&食事会
- 11月23日 セッション会+
- 11月25日 協カプレイ同好会

◆12月◆

- 12月14日 セッション会+
- 12月16日 協カプレイ同好会
- 12月23日 セッション会



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

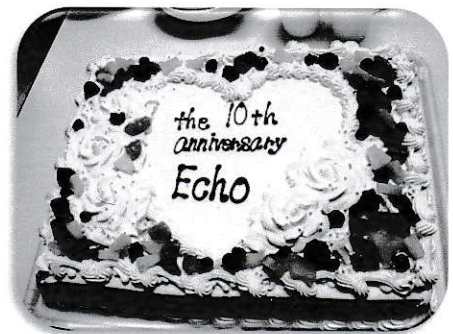
入会を希望される方は、下記の間合せ先までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

【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



エコーの仲間たちと相談した結果、「エコー通信」は、本号からタイトルや記事にルビを付けないことにしました。どうぞ、よろしくお願いいたします。

なお、私事で恐縮ですが、今回の“徒然”日記では、大学時代のことを書きました。そこでふと、先日、高校の同級生と電話で話した折に「お陰様で定年まで勤めあげられたよ。」と言っていたのを思い出しました。全く自覚はないのですが、とうとう私もそういう年齢になったのに気づいて少々驚きました(汗笑)。それと同時に、久しぶりに旧友と連絡を取って旧交を温めてみようかとも思った井瀬でありました。(文責：井瀬政裕)

自立生活センター・エコー

〒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>

Echo

URLが変更しました!