

## 《この号の内容》

### ◆◆報告◆◆

P1 「ピア・カウンセリング集中講座」開催

P2 【感想】

「ピア・カウンセリング集中講座」に参加して

P3 「エコー研」開催

### ◆◆よみもの◆◆

P4 くまちゃんの  
じりつごはん  
〈熊井恵美子さん〉

P5 エコーの仲間たち  
〈小野栄二さん〉

P6 児玉家の日常  
〈児玉良介〉

P7 「協カプレイ同好会」  
に参加して  
〈植木泰生〉

### ◆◆その他◆◆

P7 活動記録

P8 会員募集

P8 編集後記



## 「ピア・カウンセリング集中講座」開催

2月14日(金曜)から16日(日曜)の3日間、令和元年度のピア・カウンセリング集中講座を行いました。会場は北九州市八幡西区黒崎にある「北九州市西部障害者福祉会館」で、リーダーは「自立生活センターある」の安原美佐子さんとエコーの井瀬でした。

今回は、昨年度に続いて2泊3日で行いました。参加者は8人(長崎県佐世保市から1人、大分県別府市から1人、行橋市から2人、北九州市から4人)と、エコーが連泊で行った講座の中では最も多い人数でした。年齢も24歳から60歳と幅がありましたが、障害も身体障害の方も精神障害の方もいて、今回の講座は多様性に満ちていたと思います。

そして、参加者の皆さんが講座中や休憩時間に積極的に発言したり交流したりして、とてもアットホームで楽しいものになりました。「講座はリーダーと参加者みんなで作るものだ」ということを深く実感できた講座だったと思います。

エコーでは、ほぼ毎年ピア・カウンセリング集中講座を行っています。自立生活センターの活動の中でピア・カウンセリングはとても大切なものだと考えているからです。

そして、今後もピア・カウンセリング集中講座を毎年続けることで、その手法を学んだ参加者の皆さんが「なんでも安心して話せる仲間と場所」を得て、ピア・カウンセリングのセッション(話の聴き合い)を繰り返すことによって、ご自分本来の力を取り戻すことができると良いと、エコーは心から願っています。

(文責：井瀬政裕)



集合写真(その1)



## 【感想】

### 「ピア・カウンセリング集中講座」に参加して

前ページでご紹介したピア・カウンセリング集中講座参加者のうち4人の方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。ピア・カウンセリング講座の感想なので、お名前は「ピアカン・ネーム(ピア・カウンセリングで本人が呼ばれたい名前)」とさせていただきます。

(文責：井瀬政裕)



講座の様子

大分から参加しました。全盲で車椅子の私ですが、地元のセンターで活動しています。普段あまりセッションする機会がないため、今回の講座は、かなり新鮮でした。今まで自分がしたことのない講座中のゲームやサポートグループの話し合い、また、ピア・カウンセリングの目的である「社会変革」では、障害の多様化などによって今後変化していくであろう説明の仕方などが印象に残っています。参加された皆さんの体験からくる様々な思いや考えを知ることが出来て、楽しく為になる3日間でした。ありがとうございました。

(ぐみ)



交流会の様子(歌謡ショー)

今回、初めて「ピア・カウンセリング集中講座」に参加させていただきました。ゆっくり時間をかけてお互いの障害について話し合ったり、好きなものについて語ったりと充実した時間を過ごせました。自分を見つめ直し自分を再認識する良い機会になりました。

(りゅうへい)

今回は、去年に続いて2回目の参加でした。私は、ピア・カウンセリングがあまり理解できずに独学していましたが、今回の講座で分からなかった事が理解できました。講座の雰囲気もアットホームでありながら真剣なものでした。今後も勉強して、ピア・カウンセリングを極めようと思います。

(やっさん)



交流会の様子(パン食い競争)

お互いに平等の時間を分け合い、自分の気持ちや考えを伝えることで、新たな自分の感情に気づけたこと。また相手の思いを聞くことで、新たな考えをたくさん知ることができました。参加されていたメンバーもとても素晴らしい方達ばかりで、三日間をかけて他人から友人になれたことも含めて、とても貴重な経験になりました。

(アッキー)





集合写真（その2）



## 「エコー研」開催

毎月行っているエコー研ですが、新型コロナウイルスの流行が懸念されたことから、残念ながら開催は1月のみで、2月と3月は開催を中止しました(涙)。

・1月 前回(昨年12月)と同じ『エコー研のテーマを考える』として、今までエコーの方で決めて内容を用意してきたエコー研のテーマについて、今後は「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くはいいけれども、どうだろう?」など、前回の内容を振り返りながら、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。今回は、前回の内容に加えて、さらに新しいテーマが提案されたり、プロジェクト・チームへの新しい参加希望者が出たりして盛り上がりました。

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」、新型コロナウイルス流行の懸念が終息し次第、再開いたしますので、少しでも関心のある方は、ぜひ一度ご参加ください！  
(文責：井瀬政裕)



1月の食事会の様子



# くまちゃんの じりつごはん

第  
17  
回



熊井 恵美子

今回で17回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、熊井さんが最近チャレンジしている料理や、お気に入りの料理について書いてくれました。

読ませてもらったの感想なのですが、前回と全く同じです(笑)。「熊井さん! メッチャ、おいしそうなんですけど~! (@\_@) 今度、ごちそうして欲しいです~! (^人^)(笑)」 皆さんは、いかがですか? (^-^)

(文責: 井瀬政裕)

皆さん、お元気ですか?

今、自分は色々な料理を作ってます☺

例えば、蒸しパンとか、おでんとか、山芋鉄板です。大根ステーキも、美味しいですよ!!

ケーキやシュークリーム作りなどにも挑戦していくつもりです!!☺

それから、自分はお酒のつまみも作っています。例えば、ジャガイモのポテトとか、おでんもいいですよ☺

あれもいいかな、大根の葉っぱを切って、ちりめんじゃこと炒めて、塩コショウとニンニクと醤油で味付けをしたもの、これは、お酒のつまみに最高ですよ! (^-^)/

皆さんも、よければ一回試してみてください!  
(^-^)v

やっぱり自分は、料理が一番好きで~す☺

ちなみに、今日は、野菜メインで色々作ってみようと思っただけです!

うちの家は調味料が色々あって、その時の気分で調味料も変えています!

料理は楽しいですよ♪

皆さんも、ぜひ挑戦してみてくださいね☺

自分も、もっともっと勉強していきます!!

生きてる以上、料理は欠かせませんよね!

頑張りま~す! p(^-^)q



文中にあった「山芋鉄板」



## エコーの仲間たち

♪ 小野栄二さん ♪

今回は小野栄二さんをご紹介しますのですが、いつもの近況報告ではなく、昨年、同居しているお母様が入院していた20日間、介助者の介助だけを受けて一人で生活した時のことを書いてくれました。ご本人も「とても良い経験になった」と話していましたが、今はご家族と暮らしているけれども、将来は一人暮らしを考えている方には、とても参考になると思います。  
(文責：井瀬政裕)

### 20日間一人暮らしの巻

今回は、いつもの「近況報告」ではなく、去年の8月に体験した「20日間の一人暮らし」について書こうと思います。

去年の6月に同居している母の顔が浮腫み始め、記念病院で検査してもらおうと心臓に穴が開いている事が判明、入院・手術が必要となりました。早速、自立生活センター・エコーに相談したところ、全面的に支援してくれるとの事。それからエコーの支援のもと、役所と制度利用時間を増やすための行政交渉をしたり、ヘルパー派遣事業所に介助者の勤務時間の調整等をしてもらったりして、万全の態勢で母は7月27日に入院しました。正直なところ、19歳の時に交通事故で頸椎損傷になってから30年間ずっと一緒だった母が家に居なくなることにかなりの不安がありました。でも、その不安もすぐに無くなるくらいに介助者が適切に介助してくれてとても助かりました。もちろん、今まで母にやってもらっていて、初めて介助者に頼む内容もあった訳で、何もかも完璧という訳にはいきませんが、トラブルが発生しても冷静に対処してもらえたので安心出来ました。

しかし、20日間とは言え初めての一人暮らしでしたので、いくつか予想外の事もありました。私自身のストレスから喫煙回数が増えてしまって副流煙で部屋中にタバコの臭いが充満してしまい、それを改善する為に空気清浄器を借りたりもしました。それから、普段やってこなかった家事(食事・洗濯・掃除)は、例えば食事のメニューを決める事や洗濯物を何時何処に干したらいいのかやモップ掛けのタイミング等、今まで考えたこともなかったので予想以上に大変でした。

とは言え、いろいろと紆余曲折はあったものの、自立生活センター・エコーをはじめ介助者や関係者の皆様の努力・知恵・経験のおかげで何とか無事に20日間を終える事が出来ました。

ところが、何とか乗り切る事が出来た「20日間の一人暮らし」ですが…続きがありました。母が20日間の入院を終えて家に帰ってきたので一安心と思ったのですが、思った以上に退院後の経過がおもわしくなく、最初のうちは全く何もできない状態でした。ですが、その事をあらかじめ考慮していた為、多少の追加は必要だったのですが介助者が適時に入ってくれたお陰で必要最低限の介助は受けられて今は生活も安定しつつあります。

今回、20日間ではありますが一人暮らしをやってみて思った事は、「既に一人暮らしをしているエコーの仲間達は365日これを続けている」という事です。たったの20日間だけでも、あれだけ大変だったのに、日々続けてこられている事に感服しております。また今回、今までエコーで勉強してきた事が随所において役に立った事、それを身をもって体験できた事は、将来を見据えて大きな訓練になったと考えます。これからも関係各位にお世話になりますが、経験を積みつつエコーと言う“家族”と共に生活していけるといいなあと思っています。



今回、今までエコーで勉強してきた事が随所において役に立った事、それを身をもって体験できた事は、将来を見据えて大きな訓練になったと考えます。





# 児玉家の日常

## 第4回 ちょっと違う自立生活センターの介助者

【児玉良介】50歳。  
頸髄損傷。障害者歴31年。車いす使用。妻、2人の娘の4人家族。

私も含め自立生活センター・エコーの利用者は、自立生活センターの自立の考え方などをよく理解している特定の事業所からのみ、介助派遣を受けています。そのため、一般の事業所と比べ、介助内容や派遣内容がかなり異なっているところがあります。

自立生活センターでは、指示介助を基本としています。そのため、ある介助をすべて「おまかせ」でやってもらうような方法はあまり取りません。

例えば、カレーを作る場合、介助者に「じゃあ、このお金で適当に材料を買ってきてください。戻ったら作り始め、できあがったら声をかけてください」というようなことはしません。一緒にスーパーに行き、食材を選んで買い、家では切ったり、炒めたりと細かく指示を出しながら作ります。

介助者の中には、その介助の経験がほとんどなかったり、好みが自分と大きく違っていたりする人がいます。「おまかせ」の場合、自分が望んだものとはかけ離れた結果になることもよくあり、後で困ったことになります。

とはいえ、結果はどんなものでも受け入れる、文句は言わないということであれば、「おまかせ」でも問題ありません。私も疲れて指示する元気がないときは、「おまかせ」しています。

次に、利用者が介助者を選ぶことはできません。「相性がいいので介助者の誰々さんを多く入れてほしい」とか、「誰々さんは、苦手なタイプなので代えてほしい」といったことは聞き入れられません。世間で介護職に就こうとする人が極めて少ない状況の中、そういった理由で介助者を選ぶ余裕はなかったりします。

しかしながら、「介助者は利用者の指示に忠実に従って介助を行うこと」という原則があるので、利用者はしてほしくないことを我慢する必要もありません。また、介助者の方も、利用者を選ぶことはできず、お互いにより関係を築く努力をする必要があります。

最後は、同性介助に関することです。自立生活センターは一般事業所とは異なり、基本的に女性利用者には女性介助者、男性利用者には男性介助者が入ります。理由はセクハラなどの性的なトラブルの防止です。

男性介助者は、掃除、洗濯、炊事を普段からよくやる人ばかりではなく、洗濯物の干し方やたたみ方、食器の洗い方、掃除の仕方などが少々苦手な人もいます。自分が思っていたのとかなり違った仕上がりになっていることも多く、気をつける必要があります。

このように書いていくと自立生活センターの介助者というのは、なんだかあまりよさそうに感じられないかもしれませんが、決してそうではありません。

自立生活センターの介助者のよさの一つに、「介助者は利用者の意思を最大限に尊重し、指示に忠実に従う」というものがあります。介助者が上から目線で、指導的な発言をしてくることなどは決してありません。

また、利用者が望む時間に来てくれ、望む介助をしてくれます。早朝や深夜で人がいないから派遣できないなどということではなく、利用者が望む介助を、望むやり方で行ってくれます。

このように自立生活センターの介助者のあり方は、障害を持った者の立場に立って、考えられています。



## 「協カプレイ同好会」に参加して



「協カプレイ同好会」での  
植木さん(右側)

毎月開催している「協カプレイ同好会」に1月も参加しました。ゲームタイトルは『ディアブロⅢ』。それほど新しいゲームではないのですが、これが意外と面白いのです！数人でパーティーを組んで敵キャラに立ち向かうゲームなのですが、プレイして感じたことは、同好会は、必ずしもゲームの終了を目指しているのではなく、ゲームはコミュニケーションのツールであり、一緒に協力してプレイしながら、みんなで笑い合っているということです。次回も同好会の仲間と一緒にゲームを楽しみたいと思います。

(文責：植木泰生)

### 2020年1月～3月 活動記録

#### ◆1月◆

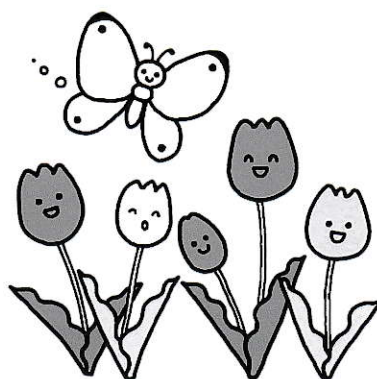
- 1月6日 セッション会
- 1月15日 協カプレイ同好会
- 1月18日 エコー研&食事会
- 1月24日 エコー料理部
- 1月25日 セッション会+

#### ◆2月◆

- 2月8日 協カプレイ同好会
- 2月14日～16日  
ピア・カウンセリング集中講座
- 2月24日 セッション会+

#### ◆3月◆

新型コロナウイルス感染予防のため、すべてのイベント開催を自粛しました…(涙)





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 ー□ 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 ー□ 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、下記の問合せ先までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

【 問合せ先 】 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.bbiq.jp

編集  
後記

現在「新型コロナウイルス」の世界的な大流行が強く懸念されていて、WHOは「パンデミック状態」を宣言しました。日本政府も、クラスター(感染者の集団)発生を防ぐために各種イベントなどの開催自粛を強く求めています。

それを受けて、エコーでも2月下旬以降は毎月開催するミニイベントを中止せざるを得ませんでした(涙)。この新型コロナウイルス問題が一日も早く終息して、またエコーでもイベントが開催できる日が戻ることを心から願っています。

(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.bbiq.jp

ホームページ : <http://cilecho.backdrop.jp/index.html>

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

URL が変わりました!