

《この号の内容》

◆◆報告◆◆

P1 「Zoomでセッション会」を続けてます！

P2 【感想】

「Zoomでセッション会」に参加して

◆◆よみもの◆◆

P3 くまちゃんの
じりつごはん
〈熊井恵美子さん〉

P4 エコーの仲間たち
〈小野栄二さん〉

P5 イセくんの^{とぜん}徒然日記
〈井瀬政裕〉

P6 児玉家の日常 (最終回)
〈児玉良介〉

P7 「リモート飲み会」
に参加して
〈中川理絵〉

◆◆その他◆◆

P7 活動記録

P8 会員募集

P8 編集後記



「Zoomでセッション会」を続けてます！

もう一年以上も続いている「コロナ禍」のもと、エコーでは、昨年の3月以来ずっとピア・カウンセリング(以下、ピアカン)の「セッション会」をお休みしてきました。しかし、ピアカンは自立生活センターの活動の中でも大事なものだと考えているエコーにとっては、とても残念なことでした。

しかし、ウェブ会議システム Zoom の機能である「ブレイクアウトルーム」を使えば、リアルではなくリモートでも「セッション会」ができると分かったことから、今年の1月から「Zoomでセッション会」を始めました。

「ブレイクアウトルーム」というのは、参加者全員の顔が見えるメインルームを、いくつかの小部屋に分けることができる Zoom の優れた機能で、これを使うことで何人かの少人数のグループに分かれてお互いの顔を見ながら話すことができます。この「ブレイクアウトルーム」の中での会話は、他のグループの人は全く見聞きできません。2人でペアになって話を聴き合い、秘密厳守が大前提であるピアカンのセッションにピッタリの機能だと言えます。

実際に、毎月2回、Zoom を使って「セッション会」を行っていますが、やはりリアルでのセッションには及ばないものの、パソコンやタブレットなどの端末の画面越しながら、ちゃんとセッションができています！v(^-^)

エコーでは、この「Zoomでセッション会」を、今後も月に2回のペースで続ける予定です。そして、「セッション会+(プラス)」の方も Zoom を使って再開することを企画しています。

新型コロナウイルス感染を心配することなく、リアルで「セッション会」を行える日常が、一日も早く戻ってくることを願いながら！

(文責：井瀬政裕)



「Zoomでセッション会」の Zoom 画面 (New & Goods 中)



【感想】

「Zoomでセッション会」に参加して

前ページでご紹介した「Zoomでセッション会」参加者のうち5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・カウンセリングのセッション会の感想なので、お名前は「ピアカン・ネーム(ピア・カウンセリングでご本人が呼ばれたい名前)」とさせていただきます。

また、「Zoomでセッション会」の時のZoom画面も添えさせていただいていますが、画像を掲載することについては、写った皆さんの同意を得ています。ピアカンですから！(^-)

なお、参加者の人数がホスト役を含めて奇数になった時には、前ページでご紹介した「ブレイクアウトルーム」の機能を使ってペアになった参加者の皆さんは、それぞれの小部屋に移ってしまうので、一人残ったホスト役は、ちょっぴり寂しかったりします…(^-;) (笑)

(文責：井瀬政裕)



3人セッション セッションバックの様子

3人セッションの時、クライアント(話す人)とカウンセラー(聴く人)以外の残りの一人は、自分の顔と音声をオフにして気配を消すこともできるので、Zoomは、とても便利です！(^-)

「Zoomでセッション会」に参加できて、ウィズ・コロナの生活で溜まっていたストレスを少し発散できたかなと思う。

(みっちゃん)

「Zoomでセッション会」では、遠距離でも一つの画面でつながってセッションや話ができるので、Zoomは便利な会議システムだと思います。

(やっさん)

「Zoomでセッション会」に参加してみて、<自分は会話に飢えてたんだなあ>と思いました。セッションできて、自分の思考をまとめることができました。英語で話したかったです。

(ミカズキ)

リアルでセッションするときは、ある種の緊張感を感じながらセッションしていたけれども、Zoomだと自宅のプライベートエリアで、よりリラックスしてセッションできた。自分としては、このZoomでのセッションも良いかなと思った。リアルのときの一体感も良いし、ZoomもZoomの良さがある。どちらも良いかな~と思った。

(えばあ)

リアルでのセッションと違って平面的にしか相手の感じが見れなくて、いつものリアルでのセッションに比べると、ちょっと物足りない感じがした。でも、セッションは、ちゃんとできたので良かった！(^-)

(サニー)



「ブレイクアウトルーム」 使用中の様子(参加者奇数の時) (ホスト役が一人が残ってます(^-;))



くまちゃんの じりつごはん



熊井 恵美子

今回で21回目の熊井さんの「じりつごはん」です。今回は、おせち料理や毎日の「お料理ライフ」について書いてくれました。ところで、熊井さんのプロフィールの欄には、私は気をつかって「6☆歳」と書いているのですが、今回、ご自分で年齢を書いてしまっています…(@_@)…熊井さん!(^_^;) (笑)

なお、この原稿は、熊井さんが本号のために1月末ごろ早々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、お元気ですか？

突然ですが(笑)、今年で私は65歳になりました。でも、この歳になった今でも勉強することがたくさんあって頭が痛いですよー!(^_^;)

この前の通信に書いたと思いますけど、おせち料理は作りましたよ！ やっぱ、煮物が一番難しいですね。自分の場合、煮物は一生懸命作りました。大変でしたよー！ 海老を茹でて、ちょっとお塩を入れて味をつけたかなーあと、紅白のかまぼこと黒豆と伊達巻は買いました。これを、どうやって盛り付けるかとアレコレ考えました。料理って、やっぱり見た目ですからね！ 皆さんも、おせち料理はいかがでしたか？

自分は今、便が出にくいのため、最近夕食をスムージーに変えました。スムージーもいろいろ作り方を変えて飲んでます。今まで、いろいろなものを食べていたんですけど、もう一度食べるものを見直した方がいいかなーと思って、朝と昼のご飯は普通に食べて、お菓子をちょっと控えようかなーとも思っています。

もう料理を作るのには慣れたからテキトーに作っています！ テキトーは意外に美味しいですよ。一回作ったら、もう同じものは作れないですけどねー！(笑) 皆さんもテキトーに作ってみてください！ 意外とイケますよ！(^-^)

たとえば、皆さんは、すき焼きを作ったあとはどうしていますか？ 自分の場合、おじやにするか、うどんを入れて玉子を入れて、野菜をちょこっと入れて食べていますよ。なかなかイケますよ！v(^-^)

これでも一応「エコー料理部」の部長なんですけどね……………これから先が思いやられますねー(^_^;) (笑)

皆さんも免疫力をあげてコロナに打ち勝ってくださいね！ それを、いつも願っています！(^-^)

【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11年目。

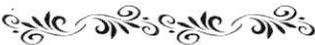
エコーの仲間たち

♪ 小野 栄二さん ♪

今回の「エコーの仲間たち」は小野栄二さん(51歳)の近況報告をご紹介します。小野さんの障害は頸髄損傷です。今回は、いつも使っていた電動ベッドが壊れて大変だったことについて主に書いてくれています。

なお、この原稿は、小野さんが本号のために1月末ごろ早々に寄せてくださったものなので、今とは少し社会の状況が違っているかもしれません。その点をご了承ください。(文責：井瀬政裕)

近況報告



近況報告です。相変わらず新型コロナウイルス(以下、コロナ)の影響で、福岡にも二度目の「緊急事態宣言」が出されまして、以前は月に4回だったエコーの事務所へのお出かけも、コロナ禍で月2回に減り二月には遂に月1回になってしまいました。Zoomを使った「リモート飲み会」が週に1回のペースで開催されているお陰で何とかモチベーションを保っております。

また、エコーがZoomの有料会員になって、「Zoomでセッション会」も開かれるようになりました。無料会員の時にあった「参加者3人以上のミーティングは40分まで」という時間制限がなくなったので、3人以上でも安心してセッションができます。(パソコンの画面を通すため平面的にしか相手の感じがかめれないなど、実際にリアルでセッションを行う感覚とは少し違いますが)いろいろ試行錯誤しながらZoomならではのセッションを試していきたいと思っています。

コロナのワクチンの話も出て来てはいますが、ワクチンを接種しても重症化しないだけで感染して発症することもあるそうなので、まだまだ感染防止に努力する日々が続きます。

ところで、皆さん寝る時は何処で寝てますか？ 私は電動ベッドなのですが、外出する時以外は一日中ベッド上で過ごしています。電動ベッドのリクライニング機能でベッドに寄りかかって座りながら食事をしたりパソコンを使って様々なことをしたりして時間を過ごしています。そして、この電動ベッドには耐用年数というものがありまして、おおよそ15年だそうです。でも、私は〈動いていればいいや〉と思って、耐用年数のことなど気にせずに使い続けていました。調べてみると15年の耐用年数をはるかに超えて20年以上使い続けていたのです。ところが、ある日突然使い慣れたベッドのリモコンの画面が見たこともない表示になってリクライニングが機能しなくなりました。そこから業者さんに頼んだレンタル・ベッドが届くまでの4日間、座ることができず横になったきりになりました。1日目は何とか横になったまま食事したりして過ごせたのですが、2日目の夜には身体が限界を迎えたようで嘔吐してしまいました。3日目からは絶食となり、そのまま4日目が過ぎて5日目ようやく業者さんがレンタル・ベッドを用意してくれて元の生活に戻ったのですが、内臓にダメージを受けたようで、今も下痢が続き食欲も湧かないという状態が続いています。食べる量は元に戻ったのですが… 何とか次回の近況報告までには元気を取り戻せるように頑張りますね。ですから皆さん、電動ベッドの耐用年数にはくれぐれもご注意ください。正常に作動するうちに取り換えておかないと大変な目に合うと、今回、私が身をもって体験しました。

それと、引き続きコロナにも気を付けてお過ごし下さい。またエコーの行事で皆さんと会える日を信じて!! ではまた。

皆さん、電動ベッドの耐用年数にはくれぐれもご注意ください。正常に作動するうちに取り換えておかないと大変な目に合うと、今回、身をもって体験しました。



イセくんの
と ぜん
徒然^カ 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年目

年齢：61歳(え!?「アラ還」!?(+_+) (笑))

学生時代を思い出すと…(その4)
～大学時代のサークルのこと(入部編)～

今回は「学生時代ふり返りシリーズ」の4回目として、大学時代の私の所属サークル『簿記研究会(以下、略して『簿記研』)』に入部した時のことを書こうと思います。「そんなシリーズ、いつできた? (^_^;)」という“自己突っ込み”が聞こえた気がしますが、そこはスルーします(笑)。

当時の『簿記研』は、日本商工会議所主催の簿記検定などの資格を取得することを目標とする勉学のサークルで、大学では学生生活を楽しむだけでなく社会で生きていくための糧になるものも身に着けておきたいと考えていた私には、ある意味ピッタリでした。とはいえ実は、私は最初から『簿記研』を選んで入部したわけではありません。私が障がい者であるが故の、ある“経過”を経て入部したのです。

入部するサークルを探すにあたり、まず私は、サークルの部室が集められている学内の建物「サークル会館」の1階に行き、あるサークルの部室の戸を叩いて入部先を探していることを話しました。しかし、足が不自由な私を見ると、そのサークルの人は、困ったような申し訳ないような顔をして「うちのサークルは学内だけではなく学外にも出かけて活動するので、貴方のような方は大変なのではないかと思いますが…」と〈障がいのある君に入部されても困るかなあ…(^_^;)〉という言葉外の圧を出しまくってくれました(笑)。そして、次に行ったサークルも同様でした。〈そうかあ…やっぱり、ここでも障がいであつまくんやなあ…けど、全部が全部のサークルが、こんなふうじゃないかも知れんし…よし、他をあたろう〉と気を取り直した私は、会館の2階に上がりました。そして、階段を上がって一番最初にあったのが『簿記研』の部室でした。

(内心、恐る恐る(笑))入部したいサークルを探していると話と切り出した私に、応対してくれた先輩(のちに副部長だと知りました)は、開口一番「ウチは資格所得を目指すサークルなので、勉強会が毎週ありますし、資格試験も受けてもらいますけど大丈夫ですか？」などとサークルについて詳しく説明してくれました。「それは大丈夫です。でも、ご覧のように僕は足が悪いのですが、それでも大丈夫ですか？今さっきお話を聞いたサークルでは、学外で活動することが多いので僕では大変なのではないかと言われましたが…(汗)」と、私が言うと、「ああ、ウチは学外にはほとんど出ないから大丈夫じゃないかな。あ、でも、資格試験の会場まで行ってもらわないといけませんが、それは大丈夫ですか？」と先輩。私が〈率直な人だな。今までの門前払い的な感じじゃないのが嬉しいな(^-^〉)と思いながら「市内の実家に住んでますから、試験会場に行くのは家族に頼めるので大丈夫です。」と答えると、先輩は、私の障がいのことなど気にもしない様子で、あっさりと「じゃあ、問題はないでしょう。入部しますか？他のみんなが遊んでる時に資格試験の勉強を真面目にできる、やる気がある人なら大歓迎ですよ! (^-^)」と微笑みながら言ってくれました。副部長の率直な口調と、私の障がいを全く気にしてなさそうな態度に強くひかれた私は、その場で入部を決めました。そして、それが私の「充実したキャンパスライフ」を決定づけた瞬間でした。この『簿記研』で出会った友達や先輩方のお陰で、たくさんの楽しい出来事に恵まれたからです！

とまあ…今回は「サークル(入部編)」と題して一区切りつけたいと思います。大学時代のサークルをめぐる出来事については、まだまだ書きたいことが残っているので…恐縮です! m(_ _)m(笑)



児玉家の日常

【児玉良介】51歳。
頸髄損傷。障害者歴32年。車いす使用。妻、2人の娘の4人家族。

最終回 障害者の目から見た「障害者が出てくる映画」のレビュー

コロナの影響でステイホームとなり、いろいろと変わったことはありますが、私の場合、映画を観る時間がずいぶんと増えました。

作品の中に障害者が出てくるものはたくさんあります。しかし、その中には、障害者らしくない障害者が描かれていたりして、違和感を覚えるものもあります。今回は、私がこの半年の間で観た障害者が出てくる作品に対して、割とよかったものを、紹介させてもらいたいと思います。障害者がどんな風に描かれていたか、障害当事者の視点から感想を述べ、また、どの程度リアルに描いているか5段階で評価してみます。

「最強のふたり」

2011年 フランス

重度の頸髄損傷で、電動車いすに乗っている大金持ちの男性と、スラム出身の若い黒人介助者の友情を描いた作品。どちらかというとい介助者の立場から描いた作品で、障害者の心情にはそれほど深く触れていない感じがしました。

障害描写リアル度は、★★★でしょうか。ただし、作品としては、障害者との関りをユーモアも交えながら自然に描いていて、とても楽しめました。

「パーフェクト・レボリューション」

2017年 日本

脳性まひの中年男性と人格障害の20代の女性との恋愛映画。「障害者の性」、「障害者同士の恋愛」などのテーマを持った映画で、障害描写リアル度は、★★★★。ただし、表現方法が少々ストレートすぎたり、話の展開がドタバタしたりしている気がして、全体的な面白さはいまひとつでした。主演のリリーフランキーの脳性まひ者の演技はよかったです。

「パーフェクトワールド 君といる奇跡」

2018年 日本

脊髄損傷の建築士の男性と、高校の後輩だった健常者女性との恋愛映画。軽度の障害者が抱える問題を丁寧に描いていて、障害描写リアル度は、★★★★★。原作が少女漫画であったせいなのか、主人公の男性は、ルックスも能力も性格も非の打ちどころがなく、相手の女性も欠点らしきものは全く見受けられません。ハッピーエンドのおとぎ話のようで、そういう点ではリアルさに欠けるかなと思います。

「こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話」

2018年 日本

今から30年近く前の実話に基づいた作品。筋ジストロフィーでボランティアに介助してもらいながら自立生活を送っている男性の物語。自立生活を送る上での様々な問題が、きちんと描かれていて、障害描写リアル度は、満点の★★★★★。作品としての面白さも十分で、まだ観ていない方にはおすすめの1本です。



『こんな夜更けにバナナかよ』
ポスター

●次回から代表児玉の新コーナーが始めます♪

「リモート飲み会」に参加して

昨年春に一人暮らしを始めると同時に「コロナ禍」が始まった。

「エコー料理部」などのエコーのイベントは、すべて中止になり、外出して人と会いにくい毎日になってしまった。

エコーの仲間の皆さんも外出自粛の日々が続く中、気晴らしにでもなればと、Zoomを使って週に一度の「リモート飲み会」が昨年の8月から始まった。

最初は、お酒、おつまみ、タバコや持病などの話だったが、だんだん映画、音楽鑑賞の話が加わり、DVDの借り方、動画配信サービスの見放題の話へと話題が広がっていった。

今年の2月には、神奈川県在住でTOTOにお勤めの方が加わり、お出かけの時に使用する「多目的トイレ」の改良点について1時間近くもかけた意見の述べ合いになったこともある。

オンラインの飲み会は、全国どこからでも参加できるのが良いところだ。これからもっと人数も増え、話題も膨らんで行くと思うと、とても楽しみだ。

この「コロナ禍」は、まだまだ続きそうだが、皆さんと一緒に工夫しながら楽しみを見つけていきたいと思う。

(文責：中川理絵)

2021年1月～3月 活動記録

◆1月◆

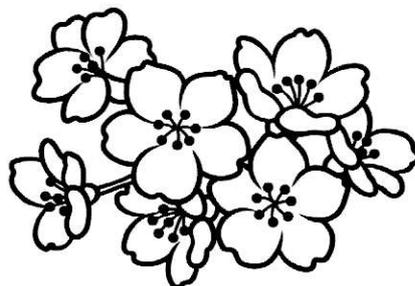
- 1月6日 Zoomでセッション会
- 1月9日 リモート飲み会
- 1月16日 リモート飲み会
- 1月23日 リモート飲み会
- 1月30日 Zoomでセッション会

◆2月◆

- 2月6日 リモート飲み会
- 2月11日 Zoomでセッション会
- 2月13日 リモート飲み会
- 2月20日 Zoomでセッション会
- 2月27日 リモート飲み会

◆3月◆

- 3月1日 Zoomでセッション会
- 3月6日 リモート飲み会
- 3月13日 リモート飲み会
- 3月27日 Zoomでセッション会



お知り合いにエコーをご紹介ください！

今まで、自立生活センター・エコーでは、できるだけたくさんの方々に、機関紙である「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせをしてきました。ひとりでも多くの方にエコーのことを知っていただき、その活動に関心を持っていただきたいと考えたからです。

しかし、エコーのことをご存知ない方が、まだまだたくさんいらっしゃいます。

そこで、この「エコー通信」を読んでくださっている皆さんにお願いがあります。

皆さんのお知り合いに、エコーのことをご紹介いただけないでしょうか？

ご紹介くださった方、ご連絡いただいた方には、すぐにエコーのパンフレットと「エコー通信」をお届けいたします！

※「エコー通信」の郵送やイベントのお知らせは、すべて無料です。

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。

編集 後記

この編集後記を書く少し前に、自立生活センターの活動を続けていた大切な大切な仲間が、お二人も亡くされました。特にそのうちのお一人は、同じ北九州市にある自立生活センターの代表で、エコー代表の児玉さんとも深い深いご縁のある方でしたし、私自身も大変お世話になった方でした。人の命の“儚さ”を強く感じました。私事で大変恐縮ですが、この場をお借りして、お二人のご冥福を心よりお祈り申し上げます…(合掌)

(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>