

KSKP



とくていひえいりかつどうほうじん

特定非営利活動法人 リアライズ

にゅーす

リアルライフNEWS

ぼりゅーむ

vol.18

1984年8月20日第三種郵便承認

毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

まいにち あつ
毎日、暑いですね!

リアライズも夏の暑さに負けないくらい熱いです★★★



けんしゅうかい ようす
(ヘルパー研修会の様子)

自立生活センター・いこらー

設立集会！！

岸和田市は、大阪府泉州地域に位置する市。岸和田藩の城下町を中心に発展してきた人口約20万人の特例市。岸和田だんじり祭で有名。最近では、NHK朝の連続ドラマ「カーネーション」の舞台になったことでも知られています。なんと！その岸和田市に自立生活センターが設立されました。その名も「自立生活センター・いこらー」。長年、大阪市で障害者の自立支援に取り組まれていた東谷太さんが「泉州をなんとかしたい！」という熱い気持ちで、泉州地域の仲間と一緒に「ぼちぼち、いこらー」を合言葉に、障害者が泉州地域で当たり前に暮らせる地域に変えていくことを目的に活動していきます。今回は、7月1日に実施された、「自立生活センター・いこらー設立集会」をレポートします！

2012年7月1日。小雨の降る中、岸和田市立浪切ホールにおいて、「自立生活センター・いこらー」の設立集会が開催されました。ホールは約300名の障害当事者、家族、支援者、関係者で、いっぱい埋め尽くされました。

設立集会は主催者挨拶、来賓挨拶の後、自立生活センター・いこらー代表の東谷太（以下東谷さん）さんから「泉州地域の障害者が（他市のほうが）“介助制度が充実しているから”“交通アクセスがよくて外出しやすいから”という理由ですみ慣れた街を離れていなくて済むように、泉州地域を変えていきたい。」といった内容の設立趣旨書が読み上げられました。

次に活動報告と事業計画が発表されました。設立に向けた準備等で、多忙を極める中、デモ行進や他団体との会議といった外部の活動にも積極的に参加するなど、アグレッシブな活動報告に自立生活センター・いこらーの勢いを感じさせられた人も多かったと思います。

それから、基調講演として、東谷さんの永遠の相棒、夢宙センターの平下耕三さんの力強いお話と泉州地域で活動されている各団体の人たちとのパネルディスカッションが行われるなど、充実した設立集会でした。

泉州地域は障害者が当たり前に生活をしていくには、障害者の暮らしを支える制度や、街づくり、人々の意識といったところで、まだまだたくさんのバリアがあるのでバリアが解消できるように運動していかなければなりません。自立生活センター・リアライズも、自立生活センター・いこらーと一緒に力を合わせて障害者が当たり前に暮らせる泉州地域に変えていく運動をしていきたいと思っています。皆様どうぞよろしくお願ひします！

じりつせいかつ せつりつしゅうかい きねんこうえん
 自立生活センター・いこらー設立集会 記念講演

「自立生活センターがええねん！！」

ひらした こうぞう じりつ せい かつ むちゅう だいひょう
 平下耕三さん (自立生活夢宙センター 代表)

ここからは「自立生活センター・いこらー設立集会 記念講演『自立生活センターがええねん！！』」その模様をLive調でお送りしたいと思います！！

じ こ しょうかい 自己紹介

みなさん初めまして。私は大阪市住之江区にあり
 ます自立生活夢宙センター代表の平下と申します。
 よろしくお願ひします。私はいこらー代表の東谷さ
 んのことを尊敬してまして、アニキ（東谷さんのこ
 と）はすごい人なんやということをみんなに伝えたく
 て、今日ここにやっ

きました。
 あちらにあります花輪、
 「グランドオープン！



かくへんとつにゅう
 確変突入！」とありますが、なんでグランドオープ
 ン、確変やねんと（笑）パチンコで確変というところ
 どんパチンコたまがあふれるように出てくるわけ
 ですが、それと同じようにいこらーさんが泉州地域にも
 あふれんばかりの自立生活センターを生み出すと思っ
 ますので、だから確変突入に入ったということで贈ら
 せてもらいました。

ひらしたこうぞう じぶんし かだい 平下耕三の自分史(仮題)

自立生活センターにつながるまでの、自分自身の自己
 紹介も兼ねて自分史の話をしてしたいと思います。

(写真を見せて) かわいい写真でしょう？(会場笑)
 40年前の写真ですわ。私は生まれながらの障害で、骨

けいせいふぜんしょう
 形成不全症といいます。この障害を持って生まれて (3)

きました。障害児が生ま
 れるとき、周りは準備で
 きていなくて受け入れ
 ることが出来ないこと



が多い。私の兄も骨形成不全症で、遺伝する可能性が
 高いのもわかっていたので、母が私を身籠ったとき
 に父親が生むなといったそうです。でも母親は生みた
 いといって私は生まれてきました。そこで命の選別
 があったわけです。そうやって障害を理由に差別が
 起こるわけです。普通なら生まれてきてよかったねー
 というところなのにですよ。

(次の写真) ジャックナ
 イフの時代ですね(笑)
 この当時相当イキって
 (調子に乗って) ました。



でも自分自身すごくコンプレックスを感じてました。
 障害者であることが嫌やったんですね。あるとき、
 手術のために施設に入りました。入ったときに、自分
 は地域で生活をしてたので一緒に入所してた重度
 障害のやつを見下してました。でも、手術して寝た
 きりになったときに、同室の脳性まひの人といろいろ
 話をしてたら、自分自身の気持ちがほっとしている
 ことに気づいたんです。今まで自分て気を張ってしん

どかったんやな実感したんですね。この施設での体験で私は思いやりを知ったんです。この経験から、障害をプラスに考えられるようになった。障害を武器に出来たときに自分自身を受け入れることができました。

しょうがいしゃうんどう 障害者運動

障害者は、自分たちの覚悟を持って、人生かけて、差別と戦っていくことを考えていかなないとあかんと思います。これは自立生活センターの理念でもあるんですけど、これはアニキに教えてもらったことなんです。少し話がそれますが、アニキはほんとに堅物で熱いんですよ。自分の生まれ育った町で運動して障害者が生活しにくい町を障害者が住みやすい町に変えていこうと立ち上がりました。いこら一を立ち上げるとい話を聞いたとき、障害者自身が覚悟を持って社会を変えていくんだという障害者運動の原点を改めて教えてもらったように思います。障害者が主人公になれるように、その人自身が自分で決めていけるようにしていかなければならない。

そしてもう一つ重要なのは、面白いこと。面白くないところには人が集まりません。面白いところには人が集まってパワーも集まります。集まった人たちの覚悟を持って、あきらめない強さを持って、行動していく必要がある。結果を求めのではなくて、行動していくことに意味があると思います。

じりつせいかつ 自立生活センターがええねん！

次に、自分が弁護士の先生とアメリカでしばらく勉強させてもらう機会があって、そのときに考えた「自分が強くなるための6か条」というのがありま

す。ここで紹介させていただきます。

第一条 まず自分を好きになることや！

第二条 自分の事は自分自身で考えていかなあかん！

第三条 好きなことを見つけるんや！

第四条 周囲を動かす！

第五条 素直に感謝しよう！

第六条 大きな夢を持たなあかん！

人間って障害者だけじゃなくていろんな人たちがいて、そのそれぞれの環境の中でしんどくなってしまう人は沢山いると思います。生きていく中でいろんなやり方があると思うんですけど、僕にとって重要やったのはいつも仲間がいたことだったんですね。同じ自立生活センターの仲間がいてること、他のセンターの仲間がいてることと頑張れることって多いと思うんです。人は、人から必要とされることを必要としているのかなと思います。私もこの運動を10年以上やってますが、必要とされたいという気持ちはみんなもってるんじゃないかなと思います。障害ある人もない人も。日本はまだ医学モデルでものを考えることが多いです。そうじゃなくて、社会モデルで考えようと言っているのが自立生活センターだと思います。バリアは社会の中にある。そのバリアを打ち破るには自立生活して実際にそのバリアにぶつかってそれをどんどんぶちやぶっていくんです。必要な制度、状況があるということを認識してもらわないといけない。心のバリア、無知からくる偏見に対して、当事者がいっぱい語っていかないとけない。CILはまだマイナーなものだけでも、活動を通じて地域が変わっていけば、泉州が変わっていけばいいなと思います。(編集：西野譲)

自立生活センター・いこら一設立集会 パネルディスカッション

泉州を盛り上げるためには

自立生活センター・いこら一設立集会の最後に行われましたパネルディスカッションの様をお送りします。紙面の関係でちょっとしか載せられませんが、少しでも会場の熱い空気が伝わればと思います。

自立生活センター・いこら一代表の東谷さんも参加している障害者権利条約フォーラム in 泉州実行委員会のメンバー4名によるパネルディスカッションが行われました。みなさんの自己紹介の後、泉州地域への熱い思いが語られました。

「泉州地域では当事者の人が諦めるだけでなく、支援者のほうも諦めてしまっている。仕組み作って元気にやっていける形を。（宮崎）」、「ガイドヘルプも増えてきたけれども、まだまだ解決しないといけな課題はたくさんあると思います。（雨田）」、「大阪市に居るときは、支える基盤がたくさんあったのでこんな生活できますよって伝えることができましたが、この地域ではまだまだできない。（三井）」など、泉州地域では社会資源がまだまだ少なく、資源を活用しながら自立生活するという形が難しい状況についてそれぞれの視点から語られました。この状況を打開して進めていきたい思いについて語られました。

「地域生活をあきらめて施設に入っている人に『制度整ってきたから帰っておいで』って言うようにし

たいですね。（宮崎）」「岸和田というのだんじりや最近だとカーネーションが有名ですけど、それだけじゃなくて障害者がすごいきいきしている地域だって胸張って言える状況にしたいですね。みんなで支え合って連携していくことが重要だなとても感じます。（雨田）」「僕も一回は諦めたんですよ、この地域での生活を。でもやっぱり頭に引っかかって。だから戻ってきたんです。諦めてしまっている現状では、モデルがないと難しいと思います。モデルになるような生活を作って、それを見た人が『私もやりたい！』ってなったらいいなと思います。そんな状況をいこらとリアライズと一緒にやっていけたらいいなと思います。（三井）」

「泉州地域をモデル地域に。岸和田を離れてしまった人に戻っておいでっていえる状況を作るために、ここのメンバーも連携してやっていけたらと思います。」と東谷さんの言葉で締めくくられ、今後の活動の決意を新たにされていました。（西野 譲）

東谷 太

自立生活センター・いこら一代表
岸和田出身の障害当事者。大阪市内の自立生活センターで得た経験を武器に岸和田市で活動している。

宮崎 充弘

NPO サポートグループほわほわの会 代表理事
和泉市でほわほわの会を立ち上げ活動中。地域で障害当事者を支える仕組み作りを行っている。

雨田 信幸

きょうされん大阪支部 事務局長
障害福祉関係の法人で 20年間従事。現職では知的障害者分野を中心に泉州地域活性化に向けて活躍中。

三井 孝夫

自立生活センター・リアライズ 代表
泉大津市出身の障害当事者。生まれ育った地域で5年前に自立生活センター立ち上げ、現在活動中。

2012年度 第1回 ヘルパー研修会

場所：リアライズ・サロンスペース

第1回目 テーマ『ボディメカニクス』

講師：成田 孝富 氏(西宮協立リハビリテーション病院 理学療法士)

日時：2012年6月10日 (日) 13時00分～16時30分まで

参加者：18名 (内スタッフ3名)



力任せに介助をすることで、腰を痛めたというケースがあり、力に頼るのではなく、身体をうまく使うことで改善されることがあるのではないかとということから、一度、専門家の方を招き、当事者、ヘルパーの相互に負担のかからない身体の使い方を実技も交えながら講義していただくことになりました。

そもそもボディメカニクスとは…？

近年使われ始めた言葉で、人の関節の構造がどういう風に動くのか、さらに動作の中で筋肉、骨、神経がどういう風に働いているのかを考える理論、人の動きのことを言います。

1. なぜ人の動きを学ぶのか

日々の介助の中で、ヘルパーは自身の身体をどのように使っているのか、なぜ今の介助方法を行っているのか、深く考えずに過ごしていると思います。その結果、自身の身体を痛めたり、当事者の身体に負担をかけたりすることにもなり兼ねません。そこで、当事者、ヘルパー双方の健康のためにまずは自分たちの身体の動きを知ることが大切だという話が最初にありました。

2. 骨と筋肉について

次に、動くために特に重要な働きをしている骨と筋肉について詳しく学びました。骨は身体を支え、筋肉は身体を動かす役割がありますが、それらをより感じるために実際に床に寝て、ペアになって骨と筋肉を感じる体験をしました。まずAさんが仰向けに寝て、床に当たっている身体の感覚を覚えておき、座った姿勢でBさんがAさんの左半身の頭頂部から順につま先まで、骨を指先で軽く叩いていきます。叩き終わって再びAさんに寝てもらおうと、「左側に傾いている。」、「左側が重い感じ。」というヘルパーが多くいました。これは骨を意識させることで、その周囲の筋肉が緩むために起こる現象で、多くのヘルパーが骨と筋肉のつながりを感じ取っている

たようです。

さらに、動きに大きく関わっているものとして、重心（体の中心）と支持基底面（体を支えるための床と接している部分を結んだ面・空間）についての話がありました。重心は低いほど、支持基底面は広いほど安定しますが、安定しすぎると動きづらくなることもわかりました。また、ヘルパーが当事者に及ぼす力の質が重要であって、その当事者の動くべき空間を障害することなく、いかに少ない力で動いてもらうかということが重要という話がありました。

3. パラレルとスパイラルマスとツナギハンドリング

パラレルとは平行、スパイラルとはねじることを表しますが、前者は日本人、後者は欧米人に多い動きとのこと。畳、布団、正座・・・といった和式の生活が当たり前の日本人。例えば、仰向けから起きるとき、上半身を平行に起こしてそのまま前に立ち上がるという莫大な力が必要な日本人に対して、ベッド、椅子の生活が当たり前の欧米人は、ベッド上で横向きになって足をベッドから下ろして身体をねじるように立ち上がり次の目的行動へと繋げるという、効率的な力の使い方をしています。これにはヘルパーたちからも、自分たちが普段行っているパラレルな動きよりも、スパイラルの方が身体への負担が少ない等の声が挙がっていました。

そして、人の身体にはマスと言われる頭や胸、骨盤などの骨の塊の部分と、ツナギと言われる首やウエスト、肩、股関節があるという話があり、実際に寝返りの様子を見ることになりました。足を寝返りする方に交差させて傾けると、股関節につられて骨盤、ウエスト部分につられて肩、首につられて頭というように、大きな骨とそれをつなぐ部位があることを理解することができました。

最後にハンドリング（介助者の手によって相手の身体を動かしていく）について、相手の動き出しを理解することで少ない力で動いてもらえることが多い、と教えていただきました。

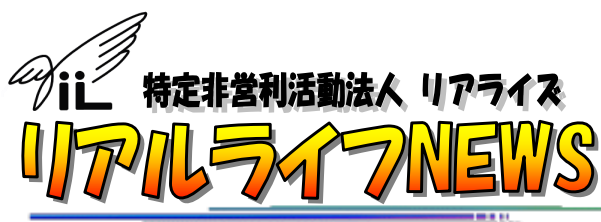


今日得た知識を総動員させて、ヘルパーからも当事者に投げかけていくことで、お互いの健康が得られるようにして欲しいという話で今回の講義が終了しました。

～今回の研修を受けて～

今回の研修は身体の使い方の導入部分を教えていただきましたが、実際に身体を動かしながら自分の身体を動かしている骨や筋肉について感じる事ができ、構造を知ることによって少ない力でも身体は動かせるということを知れたので、介助の場面で活かして当事者・ヘルパー双方が健康になるようにしていきたいです。

（文責：吉井 ひかり）



目 次

- | | |
|--|-----------------------------|
| ■ 自立生活センター・いこらー設立集会！！
・ ・ ・ (P. 2) | ■ ヘルパー研修会
・ ・ ・ (P. 6-7) |
| ■ 記念講演「自立生活センターがええねん！！」
・ ・ ・ (P. 3-4) | ■ 編集後記
・ ・ ・ (P. 8) |
| ■ パネルディスカッション
泉州を盛り上げるためには ・ ・ ・ (P. 5) | |

編集後記

今回は自立生活センター・いこらーの設立集会とリアライズのヘルパー研修会の 2 本立てです。
泉州地域は障害者が地域で暮らすということが、まだまだ当たり前でないで、障害者も街で暮らしたいのだ！暮らせるのだ！ということを 4 年かけて地域の人たちに伝えながら自立支援に取り組んできました。課題は山積しておりますが、同じ泉州地域に自立生活センターができたことは、とても心強いです！これから一緒に活動していくことで、泉州地域の障害者の地域生活に繋がっていきけるようにリアライズ一同頑張っていきたい所存です。 by. おとめ

《発行人》

関西障害者定期刊行物協会

〒536-0015 大阪府天王寺区真田山町2-2 東興ビル

《編集人》

特定非営利活動法人 リアライズ

〒595-0071 大阪府泉大津市助松町1-3-33 エクセラート北助松1階 店舗4

TEL : 0725-22-7716 / FAX : 0725-22-7746

URL : <http://www.cil-realize.com/>

定価 : 100 円