



とくていひえいりかつどうほうじん

じりつせいかつ

特定非営利活動法人 自立生活センター・リアライズ

ニュース

リアルライフ NEWS

ボリューム

vol.27

ご拝読の皆さん、いつもお世話になっております。

リアルライフニュース27号のお届けでございます。この刊行物は、2020年度の事業報告や、スタッフからのご挨拶などを掲載しております。ご拝読、よろしくお願い申し上げます。

コロナ禍の活動では、活動の発信が皆様には行き届かったところも多くあったと思いますので、ぜひニュースレターを通し、リアライズの活動の様子を知ってもらえたらと思います！

2021年度のリアライズは「挑戦」という言葉を掲げて頑張っていこうと思います。よろしくお願いいたします！！



だいひょう しんねんど あいさつ
代表の新年度のご挨拶

つじた ななこ しんねんど あいさつ 辻田奈々子、新年度のご挨拶

2020年7月に法人理事長、CIL代表に就任し、はや半年以上が経とうとしています。あ
つという間の日々で、もうすぐ1年を迎えることに時の流れの早さを感じます。

就任当初は「(前任の)三井さんのようにはなれない」という不安や自信の無さから、鬱々
とする毎日を送っていましたが…(笑)。初の大仕事と言える挨拶回りではたくさんのパワー
をもらうことができました！日頃お世話になっている地域の関係機関などにご挨拶に伺わせ
て頂くなかで、温かいお言葉を掛けて頂き、心強さを感じました。また日頃仲良くさせて
頂いている自立生活センターにお邪魔した際に「応援してるで！」や「何かあったらいつで
も声掛けてな！」など激励を頂き、ひとりじゃないんだという実感とともに不安が少しずつ
解きほぐされていきました。三井がこれまで築き上げてきたさまざま人たちの人情味溢れる
関係性に触れ、自分たちも大事にし続けていきたいという想いや、いずれは自分たちが力に
なれる存在になりたいと強く感じました。

2020年度は新型コロナウイルスが世界的に猛威を奮うなかで、社会情勢に合わせて日常
の変化を迫られ、活動という活動があまり展開できなかったことは悔しく感じます。けれども
その分、これまでのリアライズにおける課題と向き合ったり、運営や体制の在り方をより良く
していこうとスタッフのみなさんとことん話し合っただけで、結果良かったのでは
ないかと思っています。リアライズで活動を始めて8年が経ちますが、リアライズの良さである
「とことん話すこと」や「人を大事にすること」を私自身これほどまでに意識した一年はな
かったのではと思います。これも一つ自分の成長として、みんなに気付かせてもらえたこと
だと感じます。まだまだ課題は山積みですが、リアライズの歴史を振り返るとともに、三井を
始め設立メンバーの想いを受け継ぎながら、一つ一つクリアしていきたいと思っています。

最後に、新体制になり右も左も分からず、不安にさせてしまうことも多々あるなかで、い
つも私を信じて支えてくれているスタッフ、パイオニアのメンバーには本当に感謝していま
す。みんなからの応援や信頼しようとする気持ちがなければ、このような大役は引き受けられ
なかったかと思っています。これからも壁にぶつかることはあるかと思いますが、みんながいるか
らこそ乗り越えていける、そう信じて前に進んでいきたいと思っています。みんなホンマにありが
とー！(*^O^*)

スタッフから、 2021年度ご挨拶

昨年度の振り返りと、2021年度の抱負を発表します！

辻田 奈々子【代表】

2020年度は新型コロナウイルスの影響でいろいろな活動が制限される一年でした。2021年度は、社会情勢が急激に変わる訳でもないかもしれませんが、リアライズらしく繋がりを大切に活動をしつつ取り戻していきたいと思っています！新しいメンバーも増えるので一緒に盛り上げていきましょう！



鎮西 雄太【事務局長】

2020年度はコロナウイルスの影響もありましたが、それ以上に自分の役割の変化が大きく、奔走した年となりました。2021年はこれまで貯めこんだパワーを放出できるようリアライズ内外問わず積極的に活動していきます！



山本 啓司【生活介護管理者】

2020年度は、コロナの影響もあり、なかなか思うような活動ができず、忍耐の一年だったように思います。

2021年度は、コロナの感染防止をしながら、少しずつ対面での活動も増えていく予定なので、2020年度我慢していた分、パワーアップした活動できていくのではないかと、楽しみにしています！また、それに加え、パイオニアでは、新しいメンバーも増えるので、自分も含め、みんなが刺激し合えるような場になっていくのではないかと！…などなど期待を胸に膨らませています☆



吉井 ひかり【介助派遣管理者/コーディネーター】

こんにちは！リアライズのひいちゃんです（・×・）

2020年は皆さん、いろいろ大変でしたよねー。

でも、私はこのコロナ禍が、改めて人とのつながりを意識できる機会になったような気がします！

まだまだ油断はできない世の中ですが、今できることを着実にやっていきたいと思います。2021年もよろしくお願いします〜♪



稗田 一敬【事務長】

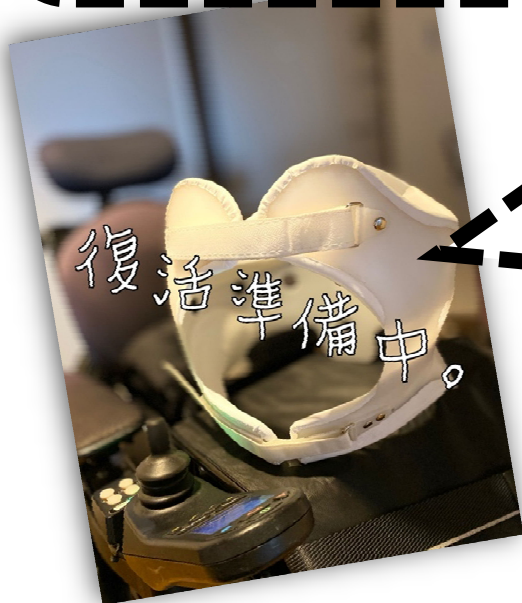
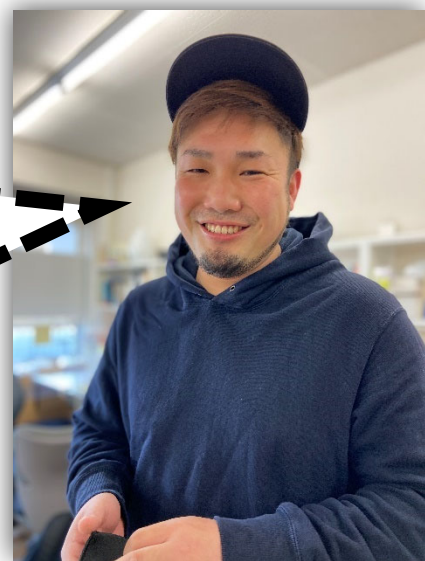
2020年はコロナから始まり怒涛の一年でしたが、何とか無事に乗り越えてホッとしています。

2021年度は活動に力を入れていけたらと思います。よろしくお願いします。

星野 貴大【コーディネーター】

2020年度から新体制を迎えた矢先、コロナの影響で地域での生活に向けての活動が思うようにできず、全国の状況を考えた上で致し方ない反面、歯痒さを感じた1年でした。

いつコロナが落ち着くかわからない状況ですが、そういった活動をこれ以上後退させないように尽力していきたいです。



三井 孝夫【顧問】

みなさん、こんにちは！

顧問になったミッチーこと三井です（休職中）♪

世間はコロナ、ミッチーは腰痛との闘いの一年でした。

早く腰痛と付き合えるように、2021年も治療を頑張ります！

復活の日を楽しみにしています（^^）



かわぐち かずひろ
川口 和洋【コーディネーター】

2020年度は、新型コロナに振り回された一年でしたが、悪いことばかりでなく、良いこともありました。

2021年度も新型コロナに振り回される一年となりそうですが、ピンチをチャンスに変えて活動していきたいと思っています。よろしくお願いします。

かわばた のぶまさ かいじょ
川端 延昌【介助スタッフ】

2020年度から上手いこと動けない日々が続いていて、すべきこと・したいことができていない状況です。2021年度は引き続き感染対策をしつつ、ちょっとずつでも動き出せたらと思います。まずは中免を取りたいです！



みなみ さおり かいじょ
南 早織【介助スタッフ】

さおりんです☆2020年度は世間はコロナ禍でバタバタしてましたね。私自身も消毒、マスクを気をつけながらも得体の知らないコロナで毎日ドキドキしてました。やりたい事も行きたい所も制限された一年だなと思いました。2021年度こそは皆とリアライズ旅行やご飯を食べに行きたいです♪

おかむら たえこ かいじょ
岡村 妙子【介助リーダー】

2020年度は色々必死な1年やったから、2021年度は余裕を持って周りを見渡せるような？かっちょええ女になりたいなあと思います^^



にいざと しょうへい かいじょ
新里 翔平【介助スタッフ】

みなさま 皆様こんにちは！コロナ、インフルエンザ、花粉その他諸々
たいへん じ き だいちょうす
で大変な時期ですが、体調崩されていませんか？どうも、し
んぺいです。

2020年度は色んなことに振り回されましたね。心身ともに
きつかった 1年でした。来年度こそ少しは晴れると願い、もう
すこ がんば
少し頑張りましょう！

そんな 2021年度1年の抱負こそ「impossible is nothing!!
ふかのう (不可能なことはなにもない！)」の精神で乗り切りたいと思
います！

またお元気に 2022年度のリアルライフニュースでお会い
で き たの 出来ること楽しみにしております！



ふくい さえ
福井 彩英【コーディネーター】

みなさんこんにちは！リアライズでコーディネーターしてます
マミー(福井彩英)です！

2020年度は本当に人との関わりや目の前にいる人を大事にする
ってどういうことだろう、と かんが 考えさせられた自分にとっては
すこ くる いちねん せいかつ いっぺん うしな
少し苦しい一年でした。生活は一変しましたが、失うものだけ
ではなく、たくさんのきづきのきっかけも見つけられた年だった
ので、そのきづきを繋げていけるような年にしていきたいと思っ
ています。今後ともよろしくお願ひします！



にしとめ かすひろ そうだんいん とうじしゃ
西留 一浩【相談員/当事者スタッフ】

先日、仕事終わりに一人でラーメンを食べに行くと、以前に
かぞく がいしょく とき 家族と外食していた時のことやスタッフと映画に行ったり、カ
ラオケに行っていた時のことなど、いろんな記憶が走馬灯に浮
かんできて泣きそうになりました。外出する機会が減っても、
ぜんぜん 全然へっちゃらだと思っていましたが、そうでもないようです。

新型コロナウイルスの影響で、たった数ヶ月で私たちの生活
がおお へんか かんきょう すす いっぽう
が大きく変化しました。リモート環境が進んでいく一方で、リ
アルなコミュニケーションが減ったという話もあり、一長一短
ですが、生活の多様化が進んでいく中で、何事も試行錯誤し続け
ることを諦めない1年にしたいと思います。皆様よろしくお願
ひします。



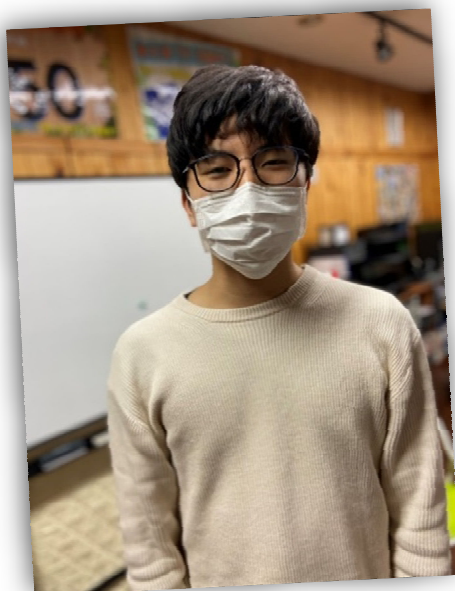


きたむら みつる かいじょ
北村 充【介助スタッフ】

2020年度はなかなか思う様に活動や交流ができず、ヤキモキした一年でした。様式ややり方など変化したことも多いですが、2021年度はそこで学んだことを活かし今だからこそ出来ること、やらなければならないことを全力で進めて行きたいと思います。

ひえだ ひかり かいじょ
穂田 ひかり【介助スタッフ】

昨年夏に娘が誕生しました。慣れない子育てに毎日あっという間に過ぎていきますが、出産、子育てを経験したことで新たな視点や価値観を持つようになり、新鮮な気持ちで今を楽しんでいます。相変わらずリアルイズのみんなには助けられてばかりです。



なす よしき せいかつかいご かんり せきにんしゃ かいじょ
那須 義樹【生活介護サービス管理責任者／介助スタッフ】

2020年はコロナのことがばっかり考えた1年で非常に疲れました。笑 2021年も引き続き気をつけないといけない状況が続きますが、コロナを言い訳にせず、活動し続けられるように色々な方法を考えていきたいです！2021年もよろしくお願いします。



まつもと しょう ま かいじょ
松本 翔馬【介助リーダー】

2020年度は怪我や体調不良が多かったので2021年度は身体作りをして、体調管理もしっかりしていきたいと思っています。また人と接する事が難しかった1年だったので、2021年度は内外問わずたくさんの人と繋がっていければと思います！

ふじもと だいち かいじょ
藤本 大地【介助リーダー】

2020年は活動としてもプライベートでもなかなか思うように動けず、我慢の年になってしまいましたが、2021年はもっとアクティブに動ける1年になればいいと思います。また、人との繋がりも大事にしていきたいと思っています。



てらだ たつろう かいじょ
寺田 竜郎【介助リーダー】

2021年度はいい変化のある年にしたいと思っています。2020年度はコロナ対策で身動きが取りにくい状況であったので2021年度こそ対策をしつつバーベキューなどの楽しい行事を復活させていきたいです。



しん じょうきん 新☆常勤スタッフ

さかた もちか かいじょ
酒田 桃花【介助リーダー】

2020年度はコロナの影響であまり皆と交流する事が出来なかったり、外にも出れない日々が続いたので介助が同じ事をする流れ作業のように感じてしまっていて少しマンネリ化していたので2021年度は皆と交流を深めて楽しく過ごせたらいいなと思います。



しん とうじしゃ 新☆当事者スタッフ



おかだ のりゆき とうじしゃ
岡田 憲幸【当事者スタッフ／パイオニアメンバー】

みな つか
皆さんお疲れさまです！

この4月から、ついに当事者スタッフとして活動させていただくことになりました！！(^^)

これまでの当初からのリアライズでの活動を通して見えてきたものもあれば、まだまだ分からないこともあります。が、余裕と遊び心を大切に、ぼちぼち頑張っていきたいとおもいます！

パイオニアメンバー

ながた ゆうじ 永田 勇次【パイオニアメンバー】

僕は自立して2年目になります。これから自立生活がもっと楽しくなればいいと思っています。



ふじばやし ゆきお 藤林 行夫【パイオニアメンバー】

2020年度はコロナ禍に振り回された1年でした。2021年度はパイオニアも新メンバーが来てくれるので、この言葉を使うのは好きではないのですが、一先輩として新メンバーをフォローしていかないとと思っています。



かわもと まさかつ 川本 将勝【パイオニアメンバー】

2020年度は新型コロナで大変でしたね～！
みなさんも大変だったでしょうけど、外出があまりできなくてストレスが溜まってしんどかったな～と思います。
2021年度は2020年度できなかった交友関係を広げていくことと新しいことにチャレンジしていきたいです。



もり ひろえ 森 寛絵【パイオニアメンバー】

こんにちは！私の2021年の目標は「マイペース&楽しむ」です。プライベートも充実したいです。



やの りか 矢野 理佳【パイオニアメンバー】

2021年も引き続きコミュニケーションして行くことと、自分の気持ちを伝えられるようになっていきたいです。あと、マイペースに生きていきたいです。



いずもと まきこ
泉本 麻木子【パイオニアメンバー】

りょうよう ため かつどうきゅうしちゅう
☆療養の為、活動休止中☆

こんにちは！ご無沙汰しております。

わたしは、2020年、左股関節・大腿骨のオペをして入院をしていました。今後も、リハビリをしてゆっくりと身体を向上していきます。しばらくの間、子どもとも離れて暮らしているのですが、まずは、子どもと一緒に過ごせる時間を大切に作っていきたいと思います^-^

日々変わりゆく中、身体と心と向き合いながら、一人の人として親として考えさせられる機会が大切だと感じています^-^
いろんな方に支えてもらえる環境にいれることは、感謝しています^-^



しん ☆パイオニアメンバー紹介

いおか かすみ
井岡 和美【パイオニアメンバー】

これからパイオニアで自立に向けて頑張ります！



あたう いっしょ
新しいメンバーと一緒に、パイオニア
を盛り上げていきましょ〜！！

テレワーク活動導入?!

2020年のパイオニアの活動

皆さんこんにちは！ 2020年は、パイオニアもコロナ対策として、万全を期して休所にも、メンバー同士来る日も来る日もお互い顔も観れず、話も活動もできないなんてさみしいし、せっかくのパイオニアがもったいなすぎる！

・・・というわけで、昨年度からコロナ禍での対応策として、Skypeなどのビデオ通話アプリを使って、オンラインで会議や活動を行っていました！(^)

ネット環境がなかったメンバーもいて工事や契約などは大変だったようですが、オンラインのおかげで、自宅にいながらにして移動時間や電車の時間なども気にせず、スイスイと柔軟に活動に参加♪

オンラインという新たな活動手段を手に入れた一年となりました！

2020年はこんな活動していました！

「仲間づくり活動」

仲間づくり活動では、「新しい障害者の仲間を増やしていく！」ということで、以前より関わりがある、知的障害のある当事者と一緒に外出企画を実施☆ 泉佐野の漁港に行って海鮮丼を食べたり、りんくうタウンのアウトレットで洋服やいろんな物をウィンドウショッピングしたり、泉南ロングパークの浜辺を散歩したりしました♪



久々の外出で、色々な人に積極的に声をかけに行ったりと、バリバリ楽しんでいる様子でした☆
パイオニアにも、近隣地域の障害者の人が見学に来てくださって、僕たちも今までの活動を紹介するスライドを流しながら活動のお話をしたり、自分たちが行っている自立生活、活動してきたの思い出などをお話しました♪ お二人とも、活動や自立生活についても興味を示してくれて、この4月からパイオニアの新メンバーとして迎え入れることにつなげることができました！！(*^-^*)

1月には、あいえる協会 池田さんを講師としてお迎えし、入所施設に関する学習会を行いました！ 各センターでの入所施設へのアプローチの仕方や、今後僕たちがやっていけそうなアプローチの方法など、これからの色々な可能性について考えることができて、貴重な学習の場となりました！！(^)

「メンバーミーティング」

パイオニアのメンバーがふだん思っている事を1人5分でテーマを決めて話す活動でいつもメンバーと話合
いで出されるテーマが介助、近況その他と言うテーマで話し合います。今はコロナと言う事もあり、日によ
っては、テレワークで参加するメンバーもいます。メンバーミーティングの中身については、介助者への指示の
出し方だったり、料理の作り方だったり、メンバーがその時に悩んでいる事や話したい事を話し合ったり、と
きどきアドバイスをもらったりしています

「トイレマップ活動」

トイレマップは、2019年からしている活動
で、スマホのアプリでチェックアトイレットと
いうアプリがあり、パイオニアメンバーと活動
補助のメンバーで泉大津市内の多機能トイレを
調べました。この間は、スマホを持っていない
ひとでも観てもらえる紙や冊子のパンフレット
を作ろうと、2020年はトイレマップ担当のメ
ンバーで考えていました。コロナの影響でパイ
オニアが休みになったけど、Skypeを利用して
メンバーと話合いをしてきました。



「学校講演活動」

11月に関西医療大学の人権学習をオンライン形式で、12月には羽衣国際大学、関西大学にて感染防止を
徹底した上、対面での講演をおこないました。

オンライン形式での人権学習では、障害者にとってのバリアになるものの写真を用いたクイズや、障害者
への差別事例についての寸劇ビデオ等を使ったグループワークをおこない、バリアフリーや差別について考え
てもらう機会を作りました。学生からは、聞くだけの授業ではなく、主体的に差別を考えていく内容もあり、
良かったとの意見もありました。

今後オンラインでの人権学習も増えていくであろう中で、今回の人権学習をもとに、検討を深めていき、も
っと充実した人権学習になるよう工夫していきたいと思っています。

2020年度は、全部で、泉大津市内と近隣市の小・中・高3校、大阪府内の大学3校から人権学習の依頼が
ありましたが、多くのところで、コロナの影響により、残念ながら中止となってしまいました。2021年度は
全て開催できるように期待したいものです！

ひろえさんのお引っ越しインタビュー

生活介護パイオニアで活動しているひろえさんが
2020年秋、泉大津市へ引っ越してきました！引っ
越しは人生の一大イベント…！きっと何かいいネタ
が潜んでるに違いない…そんな臭いを嗅ぎつけた
私、テントはるおがインタビューしちゃいました
(´_ゝ´)



Q.前の家と新しい家の違い、間取りを教えてください！

A.静かで寝やすい。前の家は、警察署が近くにあ
って、夜中でもサイレンの音やパトカーの音がす
ごくってゆっくり寝れなかった。それに、前の家
は2階やったけど、新しい家は7階でめっちゃ静
かやし、物音で気疲れすることもなく、よく眠れ
るようになった。介助者にも、何かあったら起こ
して言ってくれたらいいからなって言っあんね
ん。お互いにとって、過ごしやすい環境でいたい
なーって思ってて^^

また、前の家と比べて洗面台や奥まっけると
ころが見えるから、全体的に目が配れて指示し
やすくなった。部屋の間取りは前も今も2DK！

Q.一人で何かしている、もしくはしたいときって
介助者にどうしてもらっていますか？

A.呼んだらすぐに来てもらえる横の部屋で待機し
てもらっている。一人の時間は作ったりする！無
になる。(笑)

Zoom でインタビューを受けている森寛絵さんと
インタビュアーのテントはるお氏

Q.家探しはスムーズに見つけて住むことができましたか？

A.めっちゃスムーズにいったな。ななちゃん
(代表の辻田)と不動産屋へ行って、その日にた
またまあったURに決まった(笑)

Q.間取りや立地などの希望はなかったんですか？

A.パイオニアから歩ける距離で帰れるところ。電車
でもいいけど、バスに乗らなくていいところがあ
ったらいいなと。とりあえず、泉大津市に引っ越
したいというのが、心の中にはあったんですよ。
ー。

Q.引っ越したいと思ったのはいつ頃ですか？

A.引っ越したいと思ったのは、2020年の2月
~3月くらい。

Q.引っ越ししたいと思ってから半年かかっています、半年かかった理由がありますか？

A.ない！不動産屋に行かなかっただけ。

Q.不動産屋へ行くことになったきっかけは？

A.ななちゃんと今年中（2020年）に引っ越しやれたらって話してた。ある日、「ほな不動産屋行こか〜」っていう流れになって、（家は）すぐ決まったという感じです（笑）

Q.新しい家は住宅改修しましたか？また、日や時間はどのくらい要しましたか？

A.和室にフローリングマット敷いてトイレに手すり付けたぐらいで終わった。前の家は1週間くらいかかったけど、新しい家はほとんど住宅改修でよかったから1日で終わった。

Q.支給決定時間数は引っ越しして何か変化はありましたか？

A.従前保障でいけた！

Q.手続きはスムーズにいきましたか？

A.手続き自体はまあ、スムーズにいかなかったです（笑）

前の役所の人が制度のことを知らなくて「なんです、それ？」みたいなことがあった。それで、やりとりが難しくなって…^^;

だから、ななちゃんに相談して一緒に話し合ってきました。私も話をしてきたし、ななちゃんも大変やったと思う。

Q.引っ越しできてよかったですか？

A.リアライズおいでって言われたら、リアライズに行けるし、動きやすくなったから、まあ、うれしい、うれしい^^

前のまま（引っ越しする前）やったら活動しにくいなって思ってたし。

Q.活動のしづらさを感じ始めたのはいつ頃ですか？

A.2年ぐらい前。夜とか会議があっても絶対バスの時間がある。絶対午後10時までしか残られへん…><

それって、残ってる人を見たら「すみません」って言って帰るのが、気が引けてたわけ。なので、それを無くそう〜と、ずっと思っていたわけ。それが引っ越ししたかった一番の理由。

やっぱり、活動していて晩まで残るということは、何かが起こっているわけじゃないですか。それに参加できないというのは、おかしい話だなと、思っていたんです。

Q.新しい家に住む前、何度か見に行きましたか？

A.2回行きました。リフトとかが付けれるかどうかということを、業者に見てもらったためとか、マットを敷くためにどうするかとか、すの子を敷かなあかんかったから測りにいったり。

Q.引っ越しの荷造りや運搬は業者に頼んでやりましたか？

A.荷造りは介助者に協力してもらって、運搬は業者に頼んだ。業者は大手が良かった。こだわりのあったので、本当は3社観ててもらうところ

で2社目で私が思っていた所が来たわけですよ。だから、3社目は断ったんですよ。

ななちゃんに「ほんまにここでいいか？ほんまにここでいいか？」と言われたんですけども、お金と言うより安全。どんだけ傷つけられないとか、アフターフォロー的なところがしっかりしてるところがいいと思ったんで、そこを取ったと言う感じです。

Q.安全を優先させようと思ったきっかけや出来事があれば聞かせてもらえますか？

A.安全を優先させようというのは、やっぱり周りでも聞くと大体大手の会社なんですよ。

実家で3回引っ越ししてて、そのときに頼んだ業者。昔から知ってるところやねん。

なじみぶかいというのもあって、（自分自身）縁を大事にする人やから、関係性ができてないところで、やるのを何に対しても怖くて。そういうところで決めたかも知れん。

Q.引っ越しの費用はどのくらいかかりましたか？

A.高かったよー。12万！交渉して少し安くなったよ。「もうちょっと安くできないですかねー」って言った。ちょうど25日（引っ越しした日）は、みんな引っ越ししたい日やねん。月末の五十日やから、すごい殺到するらしい。いい日やったから。で、大安やってん。

Q.引っ越しの荷造りは介助者に協力してもらってなんとかありましたか？

A.なんとなかったなあ。でも、（介助者を）相当呼んだで。頼むわーって言って。

Q.引っ越し当日、結構大変だったと話題でしたが、実際大変でしたか？

A.バタバタしたよー。ごめんというぐらいバタバタさせたわ。ひいちゃんには一番、お礼せなあかんぐらいの。トイレ用品とか、全然忘れていて。最後の最後まで使うやん、トイレって。カーテンとかも全部忘れててん(笑)

朝の7時から手伝ってもらってた。

Q.業者が来るまでに荷造りは間に合いましたか？

A.なんとか間に合った。夜中の12時、1時ぐらいまで前日やっていて、5時に起きて、やり始めた。

Q.介助者には、どのくらい前から声かけてましたか？

A.1週間～2週間前。2週間前くらいから、片付け始めとったから。

Q.「手伝ってくれへん？」って言ったとき、介助者の反応はどんな様子でしたか？

A.「全然いいですよー」って言ってくれる人は、多かった。そう言ってくれて心強かった。チームやなと思います。だから、返せるときは返そうと思ってます。

Q.引っ越しパーティーはやりましたか？

A.やってない。（新型コロナが）落ち着いたらやろうと思っている。ゆかりの深い人ばかり呼んで、とりあえずやりたい！特に、ひかりん（介助スタッフ）を呼びたい。ひかりんがおれへんかったら、今のうちはおれへんなっていうぐらいの感じなんで。

Q.これから力を入りたいことやしていきたい活動はありますか？

A.とりあえず、次の自立障害者を生み出したいな一と思う。自立支援には関わりたいと思う。

Q.自立支援の取り組みは一筋縄ではいかないこともありますが、ひろえさん自身の経験を踏まえて思うところがあれば教えてください。

A.人に向き合うというのは大事なな一と思う。向き合えんと、相手も自分も寂しいやんな一って思う。

三井さん（前代表の三井）もななちゃんともそうやけど、そうやってきたからね。向き合ってもらったことで救われたし、第2の人生ができたわけ。

Q.救われたと感じるエピソードがあれば教えてください。

A.施設に行かなくて済んだとか、なんか、こういう世界もありだよって教えてもらった。ほんまにそれには、ほんとに頭が下がるぐらい、やってもらってきたから、一緒にそういうことをできたらいいな一と思っているだけで。

Q.リアライズと出会う前、施設に行く話があったと聞いていますが、そのときの気持ちを聞かせて下さい。

A.何したらいいやろう一って思った。

Q.その当時、自立生活を知っていましたか？

A.知らなかった。リアライズに会うまでは知らなかった。ケアホームが最高一って思ってたもん。ケアホームも内定もらっていたから。でも、リアライズに会って「一人暮らしする？できるかもよ？」一って言われたときに、ケアホームは、けったんですよ。何が何でも一人暮らしがいいなって思ってたから。

Q.ちなみに、昔のひろえさんはどんな人でしたか？

A.言いたいこと言えなかった。話を聞いてもらうことによってだいぶ変わっていった。言いたいことはあるねん。言っていわからへん。

Q.言いたいことが言えなかったひろえさんが言えるようになったきっかけがあれば教えてください。

A.否定されずにきいてくれたというのがでかい。介助者も自分の経験をしゃべってくれたことがでかい。話をしてくれていることによって、お互いのことがわかるから、その人しゃべりやすいとか、理解してもらえとか、あると思う。

Q.自立生活をしている今、後悔はないですか？

A.絶対してない！

Q.最後に、活動以外でやりたいことやしたいことはあれば教えてください！



引っ越し当日の様子。森寛絵さんとゆかいな仲間たち

A.ずっとこの生活をどんだけ続けていけるかわかれへんけど、続けていけるだけ続けていきたいなと思う。とりあえず、沖縄に行きたい！中学

一年生の頃、障害者のサマーキャンプで行ってから行ってないで。とにかく行きたいところへ行きたいです。後、北海道と福岡も行きたいなあ。



矢野さんのお引越しインタビュー

生活介護パイオニアのメンバーである矢野さんが、2020年10月に新居に引っ越ししました。

今回のニュースレターでは引越しについて山本が、インタビューを行いました。

インタビューでは、矢野さんと、いこらーの相談員で、矢野さんの引っ越しについてサポートしていた自立生活センター・いこらーの喜多田さんを迎えました。

プロフィール

名前：矢野 理香さん（愛称：リカちゃん）

年齢：ひ☆み☆つ！

自立生活歴：8年目☆

（生活面では、岸和田市にある「自立生活センター・いこらー」の介助派遣を使って自立生活をしており、日中は、生活介護パイオニアで活動をしています。）

・趣味：カメラ、睡眠

・好きなこと：道で寝転ぶこと

・好きな人：藤井フミヤ

・性格：こわがり、人見知り



〇引っ越しのきっかけ

やまもと ひっこ かんが
山本：もともと引っ越しを 考 えるきっかけはなんだったんですか？

や の ひ こ さいしょ おも わたし す うみ ちか じしん
矢野：引っ越ししようとして最初に思ったのは、私 が住んでいるところは海に近く、地震があったときに
つなみ がある 怖い と思 ったのが、一番のきっかけです。

あと いぜん す かいじょしゃ おな ヘ や
後は、以前住んでいたところが、ワンルームだったので、いつも介助者と同じ部屋にしていることになってい
ました。今は特にコロナもあるので、自分が体調が悪い時に一つの部屋しかないっていうのはどうかな
と思 いました。あとは…自分がイライラしないようにするために(笑)

やまもと い み かいじょしゃ
山本：いろんな意味で、介助者とのソーシャルディスタンスですね
(笑)

や の とま かいじょ つか いぜん いえ とま かいじょちゅう
矢野さんは、泊り介助も使っていますが、以前の家では泊り介助中
は介助者はどうしていたのですか？

や の よこ かいじょしゃ かみん
矢野：ベッドの横で介助者が仮眠をとっていました。

やまもと とき
山本：その時はどうでしたか？

や の かいじょしゃ ひつよう ちか かいじょしゃ き
矢野：介助者が必要なんだけど、近くにいることで、介助者のことが気になってしまって、なかなか
ね っ
寝付きにくいこともありました。

き た だ いま
喜多田：今はコロナのこともあるけど、以前に、矢野さんがインフルエンザになったときに、同室しかな
いのは…っていうのも引っ越しを 考 えるきっかけでしたね。



ひろびろ くるま なん
広々したキッチン、車 いすでも難
く 入 れます☆

〇新居にいたるまでのいばらの道？

やまもと ふどうさん や しんきょさが
山本：不動産屋での新居探しはどうでしたか？

や の ふどうさん や げんごしょうがい じぶん こと りかい たいへん
矢野：まず、不動産屋さんに言語障 害もあるので、自分の事を理解してもらうのが、大変でした。よう
やく じぶん こと りかい じぶん きぼう しょうけん あ ぶっけん
やく自分の事をちょっと理解してくれたけど、自分の希望・条件に合う物件もあんまりなかったです。
きぼう より やちん すこ あ ぶっけん さが
希望より、家賃を少し上げて、物件を探したりもした。

き た だ ほんとう はじ ぶっけん やちん あ はなし
喜多田：本当に始めは、あんまり物件がなくて、家賃をここまでなら上げれる！という 話 をして、2, 3
けんで かん
件出てきた感じだった。

き た だ なか にゅうきょしんさ お
喜多田：でも、その中から「ここがいい！」と思 ったところはもれなく、入 居 審査に落 とされました。

矢野：不動産を一度変えて、新居探しも行いました。新しい不動産屋さんは、以前にいらーの事務所を紹介してくれていた人でもあり、自分たちとはつながりがある人でした。

矢野：その人と一緒に家探しを始めたのですが、審査に落とされることが何度かあり、めっちゃへこみ、引越しをあきらめかけていました。そんな時、ようやく家賃や間取りの条件も良い物件と出会うことができました。駅からは遠い物件ではありましたが、「ようやく見つかった！ここはものにしたい！」という気持ちが強くて、そこを新居と決めました。その物件は、審査もスムーズに通り、無事引っ越しすることができました。

新居引越ししてどうですか？

矢野：泊りの介助者と、別の部屋でいれるのが、快適ですね。別室で介助者は待機してもらうことで、プライバシーが守られ、介助者のことを気にせず、寝れるようになった。

あと、壁が厚くなって、近隣の声が聞こえなくなった(笑)。

前の家は、窓の向こうが、駐輪場だったので、自転車やバイクの音がすごかったので、そういう騒音がなくなったのは、すごく嬉しいです。



お気に入りの和室。落ち着いて寝れるスペースです♡

山本：パイオニアのオンライン活動（自宅からメンバー同士Skypeを利用し、オンライン上での活動）の時に、矢野さんの家の、バイクの騒音がすごくて、部屋の中にバイクが通っているんですか？(笑)なんて話になったほどですもんね。

矢野：間取り的な話をする、今は、まだ部屋は二つ空いています。いらーの人には、災害のときに、避難所にしようしたいと言ってたけど(笑)今後、何の部屋にしようか考えていきたいです。

山本：趣味の藤井フミヤグッズで埋め尽くす部屋とかどうですか？(笑)

矢野：(笑)

新生活の楽しみ☆

矢野：今はコロナがあるので、あんまり外に出かけてないです。でも、いらーの生活介護ぐっすらのメンバーとの家が近いので、家に遊びに来たことがありました。

山本：近くに人がいると、気軽に遊べるので、いいですね。

矢野：これから暖かくなるので、街歩き、近所の散策などしていきたいです。

さいご ひとこと
最後に一言！

矢野：引越するのは、大変やと思う。健康者やったら簡単やけど、障害者は見た目だけで判断される。自分一人だけでは無理やと思うので、いろんな人に関わってもらって、協力していくほうがいいと思います。

喜多田：何件も見たが、障害者が家を探すのって大変だと改めて感じました。残念なことだけど家探しの時には障害者ということで審査に落とされるなどの差別事例は必ずついてくる。

でも今回、不動産屋さんもおこに怒ってくれた。それもあって、矢野さん自身一人で引越しているのではなくて、いろんな人が協力してやれている、次こそええとこそ探そっ！って一緒にやってやれたのはよかった。やっぱりつながりが大事だなと思いました。

山本：引越する人に伝えたいことありますか？

矢野：いこらの通信でも同じこと言いましたが(笑)、「体力が必要…あきらめそうになっても、あきらめない！」です。

いじょう
以上、矢野さんの新居引っ越しインタビューでした！

い す み お お つ

泉大津TRY やってます！

なか かんせんよ ぼうたいさく こう じっし
コロナの中でも感染予防対策を講じながら実施！！



つか いずみおおつ おうえん
お疲れさまです！ いつも泉大津TRY を応援いただきましてあ
りがとうございます！！ (*^_^*)

ねん なん 2020年は何といってもコロナに振り回された年で、おかげさ
まで一周年を迎えることができた泉大津TRY Season2 のほう
も、いつもの形の泉大津駅前での街頭募金が難しく、どんな
形で活動を続けていくことができるか頭を悩ませた一年でした
(>_<)

かんが
しかし、いくらコロナがあるからといっても、いつまでも考
えてばかりで何もしないままでは進まない！ということで、実行
いいんかい けんとう かさ けっか ねん がつ おおさかふ
委員会ですまざま検討を重ねた結果、2020年の11月、大阪府
の新型コロナ警戒信号が黄色ステージ2からステージ1に変わった
タイミングで、①「スピーカーを使ってアピール文を流す」、
②「参加者を実行委員会のメンバーに限定する」、③「消毒やマ
スクを徹底する」等、感染予防対策を徹底の上、泉大津駅前での街頭募金を再開しました！(^^)/



コロナ禍でも、スピーカーを使って
アピール！！



おな だいだいてき むすか
いつもと同じような大々的なアピールは難しかったもの
の、このスタイルにおいても温かいご協力をいただくこと
ができ、8,535円の募金をいただくことができました！(^^)

みな けいそくてき きょうりょく かんしゃ
皆さんの継続的なご協力に感謝です！！(^^)

がつ いずみおおつし えんけいひろば
11月に、泉大津市の円形広場での「落書き消し大作戦」に参加☆

とそう せ おのでらとそう おのでら
スロープの塗装でお世話になっている小野寺塗装の小野寺さんが
関わっておられます！(^^)

コロナ禍においても、スロープ設置協力店に置かせていただいている店頭募金箱へのご協力も多くいただき、2020年4月～2021年3月11日までの間で89,104円の募金にご協力くださいました☆（※2019年1月のスタートから2021年3月11日現在に至るまで、全14回の泉大津駅前募金・店頭募金箱への募金・寄付金等も合わせて、総額399,403円のご協力をいただいています！！(*^-^*)）

スロープ贈呈についても、コロナの中でもさまざまなお店がご協力くださり、3月11日現在、全10店舗のお店がスロープ設置にご協力くださっています☆

今後もコロナ禍はしばらくは続いていくかと思いますが、この調子で粘り強く、地道に前進していきたいと思っています！！(^)

今後は、これまでの団体内での希望店舗の投票に加えて、スロープ贈呈希望店を公募していく形も考えていきたいと思っています☆

スロープ設置店舗紹介！

あさひちょう
旭町にある喫茶

「もいた家」さんです☆



えびすちょう
戎町にあるカフェレストラン
「CHECK」さんです♪



まつのはまちょう
松之浜町にある焼肉屋

おおつや いずみおおつてん
「大津屋 泉大津店」さんです☆

ねんど げんにんけんしゅう 2020年度 現任研修

2020.9.13 だい かいげんにんけんしゅう えいが みちくさ かんしょうかい
第1回現任研修 映画『道草』鑑賞会

コロナ禍1回目の現任研修では、現地組とオンライン組で分かれて映画『道草』鑑賞会と観た感想を話し合うグループワークといった内容で研修を行いました。

この映画は、東京の多摩地域を舞台に重度の知的障害のある人たちの一人暮らしの様子にスポットを当て、その人を取り巻く人間模様や介助者との関係性、自立に至った経過や家族の思いなどに密着したドキュメンタリー映画です(^^)

オンライン参加が可能なこともあり、多くの方に参加してもらうことができました。以前、この映画を観たことのあるスタッフから「とても良かったからみんなで観たい！」と聞いていたこともあり、リアライズに関わる多くの人と一緒に共有できる機会を持てたことはとても良かったなと思いました。

映画を観終わった後は、グループで感想を話し合いました。みんなそれぞれ、この映画から何かを感じとったようで今のリアライズとも照らし合わせて考えてみたり、関わっている身近な障害当事者を思いながらだったり、人によっていろんな角度から考えさせられる『余白』のある映画だな、と個人的には思いました。

今回のように、みんなで一つのものを共有し、考えることができるような機会をまた持てたらいいな～と思えることができました！

だんとう ふくい
担当：福井



えいが みちくさ じょうえいいんかい
映画「道草」上映委員会

2020.10.18 第2回現任研修『調理研修』

毎年恒例になりつつある調理研修(´▽｀)

コロナ禍ということで、午前午後に分けて2部構成で行い、場所を分散して感染予防を徹底して行いました。

調理研修は、指示を出すことの難しさを体感してもらうことで、介助者としてもどんなやりとりをしていけば障害当事者が望むものを作ることができるのか、考えてもらう機会にする目的で毎年行っている研修になります。



当事者役の人は…

- ①椅子から立ち上がらない
- ②ジェスチャーなし
- ③諦めない←コレ大事！

という条件のもと、介助者役に指示を出して調理開始！！

メニューはぶり大根と豚汁です。言葉だけで説明することは意外と難しく、ついジェスチャーを使ったり、身体を乗り出して鍋の中を確認したりする人がチラホラ…。

調理の研修ではありましたが、介助者の発信の仕方など、コミュニケーションの大切さについても気づいてもらえる研修になりました！

みんなお腹が空きながらも、出来上がったぶり大根と豚汁はテイクアウト。自宅でゆっくり堪能してもらいました♪



担当：吉井



2020.11.29 第3回現任研修『自分史』

リアライズ最年長であるバヤシさんを講師にお招きして、幼少期から現在に至るまでの中で印象に残っているエピソードを話してもらいました。その中で家族から「自分で出来ることは自分でしなさい。」と言われてきたこともあって、実際リアライズの介助を利用し始めた頃は相手にどう頼んでいいのかわからず、自分でしないとイケないという狭間で悩んでいた時期があったという話が印象的でした。

今回、講師を依頼した際、介助者や障害当事者の人たちに向けて「自分の経験を伝えて何か力になれたら…。」と言ってくれたバヤシさんが昔から関わっている自分にとったら、すごく頼もしく思えました。

担当：星野

2021.3.21 第4回現任研修『介助を再考する』

介助は、障害当事者の生活に入ってプライベートな空間で行われます。そのため、現場へ直行直帰となり、1対1で日々やりとりが交わされます。その結果、何かあったとしても、直接本人に伝えることができず、持ち帰って自分なりに消化してきた介助者がたくさんいました。また、介助現場は第三者の目が入りにくいことから、介助をしている自分自身、介助できているのか不安に感じるといった声もよく聞かれます。対話を通して、そういった「気持ち」のやりとりを交わし、お互いに知り合いながら、それぞれ自分の介助を振り返って再考する機会を持ちました。

まず初めに、みんなが介助を始めたきっかけや介助をやる前とやった後の印象を話し合ってもらい、介助とは何か、介助中の自分を振り返ってもらった後、介助にまつわる不安をどうやって解決するか、介助者が抱え込まないようにするにはどうしていく必要があるか等をグループワーク形式で話し合ってもらいました。対話を重ねていくにつれて、みんなから三者三様の考えを聞くことができ、参加してくれた介助者からも好評でした。

介助の話というのは、守秘義務の観点から話すことができなかったり、話すことを憚られたりすることもあります。やり方を工夫しながら次もこうした場を作っていきたいと思いました。

担当：川口

スタッフ交流会 「写真スタンプラリー」 @ 浜寺公園



秋も深まる10月、スタッフ交流会を開催しました。介助の現場では、直行直帰の特性上、特定の人としか関わらず「リアライズで活動しているけど、他にどんな人がいるのかわからない。もっと知りたい！」や「介助以外でも接点を増やして仲良くなりたい！」といった声を介助者、当事者両者から声がありました。リアライズではその声をカタチにするため交流部門を設置し、これまでほぼ毎月交流会を開催していました。しかし、新型コロナウイルスが拡大した2月からぱったりと止まってしまっていました。私自身、久しく交流できていないことに寂しさを感じながらも、やっても集まらないだろうしなあと思っていたこともありましたが、周りからポツポツと交流会を開いてほしいという声も聞こえるようになりました。そこでなんとか開催できないかと考えた結果、リスクを最小限にした上で交流会を開こう！ということになりました。



これまでの交流会では、食事の場での交流をメインとし、BBQや鍋パーティーをすることがほとんどでした。しかしコロナ禍において、飲食を伴う交流は避けなければなりません。こういった形でできるかと話し合った結果、飲食なしの体を動かすことをメインに据えた交流会をしようということになり、浜寺公園全域を使ったゲームをしました。

どのようなゲームかというと、あらかじめ用意された写真がどの場所なのかを

チームで探し、全く同じ写真をとってくるというものです。そしてオニに捕まったら罰ゲームというスタンプラリー&鬼ごっこ的なゲームをしました。飲食のない交流会がどれほど盛り上がるのかが不安ではありましたが、予想以上に盛り上がって予想以上にヘトヘトになりました。主催側のメンバーはおじさんばかりで、オニとして浜寺公園を何往復もするうちに体力の衰えを痛感させられました(笑) 今回の交流会でまた新たな方法も見つかったので、コロナ禍でも続けられる交流を続けていきたいなと思いました。



【文：鎮西 雄太】



とくていひえいりかつどうほうじん じりつせいかつ

特定非営利活動法人 自立生活センター・リアライズ

リアルライフ NEWS

もくじ 目次

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ 代表の新年のご挨拶 (P 2) ■ スタッフから 2021 年度ご挨拶 (P 3-9) ■ パイオニアから 2021 年度ご挨拶 (P 9) ■ 新パイオニアメンバー紹介 (P 10-11) ■ 2020 年のパイオニアの活動 (P 12-13) ■ ひろえさんのお引っ越しインタビュー (P 14-18) | <ul style="list-style-type: none"> ■ 矢野さんのお引っ越しインタビュー (P 18-21) ■ 泉大津 TRY やってます! (P 22-23) ■ 2020 年度現任研修 (P 24-26) ■ スタッフ交流会 (P 27) ■ 編集後記 (P 28) |
|--|--|

へんしゅうこうき 編集後記

今回の通信は、過去に通信編集担当をしていた古株の 3 人が集まり、通信を作成しました。

2020 年度は、今までとは違う形で、交流企画やリアライズ、パイオニアの活動に取り組んできました。今回の通信では、そんな様子を、少しでも知ってもらえたのではないかなと思います。依然として、コロナの影響は落ちつかない状況が続きますが、2021 年度も試行錯誤しながら、活動の灯を消さないように、邁進していきたいと思います!

へんしゅうたんとう やまもと かわぐち にしとめ
編集担当：山本、川口、西留

へんしゅうにん 編集人

とくていひえいりかつどうほうじん じりつせいかつ

特定非営利活動法人 自立生活センター・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