

KSK

2020年3月号

とよ なか つう しん

# CIL 豊中通信

vol.55



一九八四年八月二十日第三種郵便物承認 毎月五回(五、十、十五、二十、二十五日)発行  
KSK(NPO)法人CIL豊中通信 Vol.55 第三種郵便物承認通巻三四五三号二〇二〇年三月二十日発行

とよ なか ししょうがいしゃ じりつしえん  
「豊中市障害者自立支援センター」

いってん し  
移転のお知らせ (P18 にて)

# TOKYO 特集 2020?!

しみんこうざ あいちやくししょうがい ほうこく とよなか ちいきじょうほう  
・市民講座「愛着障害」報告 ・豊中地域情報ばびゅーん「ららら@とよなか」ほか

03

# TOKYO 特集 2020?!

12

愛着障害をご存じですか ～愛着の絆は1対1の関係から生まれる～  
2019年度市民講座報告

14

自己決定で「今日はここに行く」2019年度ILP講座報告

16

ディズニークリスマスパーティー(2019年度クリスマスパーティー報告)

18

「豊中市障害者自立支援センター」移転のお知らせ

18

2019年度CIL豊中 現任者研修報告

19

事務所のつぶやきZ

20

豊中地域情報ばびゅーん!! Part.6

22

投稿コーナー

26

運転免許取得 [極秘] プロジェクト Part.2

27

哲珍の部屋

28

ねや散歩 Part.9

29

サービスのご案内

31

CIL豊中 各部門だより

32

編集後記

いつの間にか、東京オリ  
ンピック・パラリンピックの  
開催当年になりましたね。

パラスポーツ（障害者ス  
ポーツ）も今年は注目され  
るのかな？と思う。昨今、本誌  
でも「やっぱり今回はオリ  
パラに因んだ特集でしょう」  
となりました。

ならば我が編集チーム始  
め、世の障害当事者も、さ  
ぞかしパラに興味があるの  
だろう、と思いきや……。  
「当事者からは、あんまり  
パラリンピックが好きじゃ  
ないって話も聞いたヨ」。

「えーっ!?」まずは一度、  
スタッフ同士（当事者・健常  
者）でパラリンピックについ  
て対談してみました。もし  
たら次第に関心は高まり、  
2020大会の種目を見学  
して、プレーヤーも取材す  
るに至ったのであります。

# TOKYO 特集 2020?!

## Part. 1、対談編

参加者：塚原、西村、瀧本、根箭、川崎、  
上田、片山、大岩（以上登場順）

### （パラリンピックはよく観る？）

塚「オリンピックもあんまり観ない」  
西「……観ない。オリンピックは、有名  
な選手だったら見るかな？」  
瀧「観る！選手がイケメンやったら」

根「幸先良すぎるスタートやな（鬼）」  
川「テレビのニュースで結果は聞いて  
いる。誰が優勝したかとか。リ  
アルタイムでは、見ないかな？」

瀧「何も知らずにテレビつけて、すご  
いプレーしていて印象深かった  
ら、その選手を憶えておいて次か  
ら観る。オリンピックの有名選手  
も、あまり知らない」

上「知っている選手が出ていたら観る。  
元CIIL職員の和田選手（※）とか」

※和田伸也選手。全盲のマラソン選手で、ロンドン大会の  
メダリスト。01年夏〜04年夏、CIIL豊中で、  
ピア・カウンセラーとして働いていた。

### （1948年のお勉強）

片「1948年にロンドン郊外の病  
院内で、第二次大戦で主に脊髄を  
損傷した兵士の、リハビリの一環  
として開かれたアーチェリー大会  
が、起源と言われている。52年に  
国際大会となった。パラリンピッ  
クのヘパラは、パラプレジアと  
いう、脊髄損傷を意味する言葉で、  
64年の東京大会で、初めてポスタ  
ーにヘパラリンピックという言葉  
が使用された。85年、多種多様な  
障害者が参加するようになったこ  
とから、ギリシャ語のへ並行する  
・沿うという意味のヘパラとして再  
解釈された。同時にへもう一  
つのオリンピックとしてのパラ  
リンピックという名称の使用が、  
正式に認められた。88年のソウル  
大会から、オリンピックの後、同  
じ場所で開催されるようになった。  
日本パラリンピック協会では、パ



「リアンの秘めた力を、勇気・強い意志・インスピレーション・公平という4つの力としている。公平というのは、多様性を認め、創意工夫をすれば誰もが同じスタートラインに立てるということを、気付かせる力と定義付けている。パラスポを通じて、世の中の人たちに気付きを与え、よりインクルーシブな社会を創り出そうと社会変革を起こす動きを、へパラリンピックムーブメント」と呼ぶ」（日本パラリンピック委員会公式サイト「パラリンピックとは？」より抜粋）

**大根** 「有難うございました。感想は？」  
 「もしパラリンピックの目的として公平を謳うのであれば、オリンピックとパラリンピックを分けていくというのは、矛盾に当たると「鋭い指摘。一つの問題提起ね」「オリパラ一緒にやるのが、インクルージョンやと思う」

**片** 「せめて開会式と閉会式だけでも、一緒に出来へんのかな？」  
**根** 「パラはへ並行」と言うけど、そもそも開催時期から分けられていると、或る意味並行ではなくなるのかも。パラリンピックじゃなくて、セパリンピック（セパレートII分ける）になるとか？でも、最初の切っ掛けは戦争か……」

**片** 「手術して無理やり身体を動かすより、スポーツをすることで可動域を広げるといった考えがあった」  
**根** 「平和の祭典のスポーツ大会も、ルーツが戦争というのは皮肉やな」

**パラリンの注目度を上げたい**

**根** 「開会式と閉会式を一緒にする」という案は、かなり有効やと思う」  
**片** 「1回の開会式と、1回の閉会式」  
**根** 「毎日の競技スケジュール



も、例えば今日は午前中、柔道何キロ級の予選、午後からは車いすテニスの決勝戦、みたいに組んで実況すればいいと思う」  
**上** 「陸上は、健常と障害が同時に走っても面白いかも」  
**片** 「車いすの人と一緒に走ることによって、かえって健常者のタイムが伸びたりして」

**西** 「選手は4年に1度戦うために命懸けでやっているから、中途半端に同じ土俵でというのは、しないほうがいいと思う。市民レベルの大会だったら、同じでいいかな」  
**片** 「パラリンピックの盛り上がりは、へ片腕が無くて頑張っている人へ、片足が無いのに頑張っている人」となりがちな部分がある。やっぱり視覚からの印象は強い？」  
**大** 「障害者ということだけで、スポーツどころか買い物しているだけでも

で、スポーツどころか買い物しているだけでも



西「障害者以外でも、例えばシングルマザーなのに頑張っているとか、両親がいないのに頑張っていて凄（すご）いとか、貧乏（ひんぼう）なのに何々（なに）やっ（や）って（て）いて感動（かんとく）し

大「スポーツをやるという点では、障害者も健常者も同じで、オリパラの違いは無い。だからそこで、観客（かんきゃく）がどう（どう）いう（い）目で（め）観（かん）める（め）のか？ あたかもへ感動（かんとく）ポルノ（ポルノ）のために観（かん）ている（てい）のでは（では）？」

川「確かに盛り上がるほうがいいけど、選手（せんしゆ）目線（めせん）で見（み）ると、選手（せんしゆ）は飽（あ）くまでも自分（じぶん）のため（ため）、結果（けつ）を出（だ）すためにや（や）っている（てい）のだから、そんなに盛り（も）上がり（あ）がれ（れ）！盛り（も）上がり（あ）がれ（れ）！とばかり（ばかり）や（や）らなくて（て）もね（ね）」

大「最初は同情的（どうじてい）な目線（めせん）でも、途中（ちゆうちゆう）から競技（けいぎ）自体（じたい）の面白（おもしろ）さに目覚（め）め、

根「何（なん）らかのハンディー（ハンディー）がある（あ）るとか、マイノリティー（マイノリティー）という時点（じてん）で、どう（どう）しても先入（せんい）観（かん）を持（も）ってしま（しま）うんや（ん）ろ（ろ）うね（ね）。ハンディー（ハンディー）に涙腺（なみせん）が脆（もろ）い裏（うら）で、マジョリティー（マジョリティー）とマイノリティー（マイノリティー）を分（わ）けた（か）がる（がる）性（せい）」

大「そういう（じやう）ところ（ところ）が、障害（しょうがい）当事者（とうじしや）の、へパラリンピック（パラリンピック）が好（す）まじや（や）ない（ない）に繋（つな）が（が）って（て）くる（くる）」

根「メディア（メディア）の伝（つた）え方（かた）が、一つ（ひとつ）のキー（キー）かな（かな）？も（も）っと（と）障害（しょうがい）を（を）ポジ（ポジ）ティブ（ティブ）に捉（とら）えて（て）、へ障害（しょうがい）は（は）こん（こん）な武器（ぶき）にな（な）る（る）し、こん（こん）なテクニク（テクニク）を生（な）み出（だ）す（す）、と（と）い（い）った（た）伝（つた）え方（かた）を（を）すれば（らば）、スポーツ（スポーツ）が切（き）っ（つ）掛（か）け（け）で、障害（しょうがい）に對（たい）する（する）イメージ（イメージ）が（が）変（か）わる（わる）かも（も）知（し）れ（れ）ない（ない）。そ（そ）したら（ら）、パラ（パラ）を（を）観（かん）る（る）障害（しょうがい）当（とう）事（じ）者（者）も（も）増（か）える（える）かも（も）知（し）れ（れ）ない（ない）」

塚「私もパラリンピック（パラリンピック）に出（で）られる（られる）かな（かな）あ（あ）？」

西「パラリンピック（パラリンピック）のスペシャル（スペシャル）サポーター（サポーター）に、元（もと）S M A P（S M A P）のメンバ（メンバ）ー（ー）3（さん）人（にん）が（が）な（な）って（て）い（い）る（る）。その（その）3（さん）人（にん）が（が）ゴール（ゴール）ポール（ポール）とポツチャ（ポツチャ）を（を）テレビ（テレビ）で（で）や（や）っ（つ）て（て）い（い）る（る）の（の）を（を）見（み）た（た）。目（め）で（で）見（み）たら（ら）面白（おもしろ）さが（が）伝（つた）わ（わ）っ（つ）て（て）き（き）た（た）。国（くに）が（が）競（きやう）技（ぎ）場（ば）と（と）か（か）を（を）使（つか）っ（つ）て（て）、無（む）料（りやう）で（で）競（きやう）技（ぎ）を（を）見（み）せ（せ）ると（と）か（か）し（し）て（て）ほ（ほ）し（し）い（い）な（な）あ（あ）」

根「表彰式（ひやうしき）も（も）記者（きしゃ）会（かい）見（けん）も（も）、オリ（オリ）パラ（パラ）選（せん）手（しゆ）同（どう）じ（じ）タイ（タイ）ミ（ミ）ン（ン）グ（グ）で（で）行（い）う（う）よう（よう）に（に）し（し）たら（ら）、視（し）聴（ちやう）者（しや）に（に）へ（へ）障（しょう）害（がい）が（が）有（あ）る（る）無（な）し（し）で（で）は（は）な（な）く（く）、み（み）ん（ん）な（な）選（せん）手（しゆ）。一（いっ）つ（つ）の（の）ス（ス）ポ（ポ）ー（ー）ツ（ツ）大（たい）会（かい）」と（と）い（い）う（う）印（いん）象（しょう）が（が）、浸（しん）透（とう）し（し）て（て）い（い）く（く）よ（よ）う（う）な（な）気（き）が（が）す（す）る（る）」

西「ゼ（ゼ）ビ（ビ）ー（ー）O（O）C（C）の（の）パ（パ）ッ（ッ）ハ（ハ）会（かい）長（ちやう）に（に）投（とう）書（しよ）して（て）、伝（つた）え（え）と（と）い（い）て（て）下（くだ）さい（さい）（笑（わらい））」

根「そ（そ）や（や）な（な）。俺（おれ）、編（へん）集（じゆう）長（ちやう）や（や）し（し）。塚（つか）原（はら）さん（さん）、最（さい）初（しょ）の（の）1（いち）行（ぎょう）し（し）か（か）発（はつ）言（げん）な（な）い（ない）け（け）ど（ど）、最（さい）後（ご）に（に）何（なん）か（か）な（な）い（ない）？」



ボッチャをする小林賢さん、森脇克己さん、玉置寛さん（左から）

元々スポーツは、にわかでしか観戦しない私が、パラリンピックスポーツ、略してパラスポの取材に行くことに！体がほぼ動かない自分でも出来る可能性があるのはただ1つ、それが『ボッチャ』。なんだか興味が湧いてきた！

**ボッチャはどんな競技？**

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたスポーツで、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たったりして、自分のボールをジャックボールにいか近づけるかを競うスポーツです。

## パラリンピック種目 ボッチャに興味を持ってみた！

ということ、毎週火曜日の15時半から、大阪市の『長居障害者スポーツセンター』で活動されている『長居ボッチャクラブ』を取材してきました！

ボッチャのベテラン  
田中富美子さんにインタビュー



田中さんはボッチャをされて21年の大ベテラン！実はボッチャをされる前までは電動車椅子サツカーをしておられたそう、そこで友達に誘われて、ボッチャを始められたそうです。

### ボッチャの魅力語る

「ボッチャの魅力は、普通の

スポーツだったら介助者に頼ってじゃないとできないけど、ボッチャは自分の意思でできるところ。」と田中さん。

そうなんです、ボッチャは例えばボールを投げることでできない人でも、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができます。競技に参加することが出来ます！そして、介助者は必ずボールに背を向けボールを見てはならない、だからこそ、競技者は自分の意思だけで戦える喜びがあるのだと思いました。



位置でボールを投げる際、介助者が後押しする

ボッチャは障害の程度によりクラスが分かれており、同じクラスの選手どうしが男女の区別なく対戦します。

ボールの堅さも様々あり、ランプ自体も色々工夫をしたりと、一人一人自分に合ったものを考え、工夫して競技に参加することが出来ます。体が動きにくくなってもこの競技を長く続けていける、それもまたこの競技の魅力のひとつなのかなと思いました。



てでボールを落とす代わりに口にくわえたくて落とす

かわり棒でボールを落とす

昌利さん

「最近では体力的にしんどいので行ってないんですが、元気な頃は全国大会にも出たりして、毎年あっちこっち行かせてもらっていて、そのおかげで色々な地方に行けてそれも楽しみでした。今は毎週行われるこのポッチャクラブが楽しみです。」と、とてもステキな笑顔でお話する田中さんでした。

ポッチャクラブ、若手のホープ  
松本セナくんインタビュー



セナくんはまだ高校生。そんなセナくんとはポッチャとの出会いは病院のリハビリだったそうです。そこからポッチャにハマり、退院してもポッチャを続けたいと思い、この『長居ポッチャクラブ』を紹介してもらったそうです。

「ポッチャは、やっぱり勝ったときに楽しいです。狙ったところに投げられるように投げる位置を調整して色々な工夫をしています。家ではボールを投げられるスペースはないけれど、体幹を鍛えるための『ポッチャトレーニング』、通称『ポチトレ』をやっています。これからも続けます。」と、セナくん。

きっかけはリハビリという本来なら自らいいたくないことのはずなのに、それがスポーツというものに置き換わると夢中で取り組めるようになった。やっぱりスポーツって人の心を引きつける魅力があるんですね！

そして、セナくんにとってポッチャは、競技として楽しいだけでなく、色々な選手と出会える、それもまた嬉しいことなのでしょう。「色んな大会に出ると友達も増えたり、強い先輩からまた地方にいる強い先輩を紹介してもらいそして練習に誘われたり、学校だけではないつながりができる」と、お話ししてくれました。ポッチャを通じて世界が広がったセナくんの顔は、希望に満ちあふれていました☆



剣で狙いを  
真顔な、セナくん  
さだめる

さて、そんなお二人が所属する『長居  
ポツチャクラブ』から、なんとパラリ  
ンピック代表に選出された選手がおら  
れます！目の前で練習もしていられ  
やいますし、ぜひお話しを聞かせてい  
ただきたい！ところが、協会の規定に  
より、内定選手の取材・写真はNGな  
んだとか！やっぱりパラリンピックに  
出るって凄いいことなんだなと、改めて  
思いました。いやあ、でも残念！

そんなパラリンピック選手が身近にい  
る田中さんとセナくんはパラリンピック  
についての思いを聞いてみました。

田中さん「やっぱりうちのクラブか  
ら若い子が出るんで嬉しいんです。がん  
ばってほしいなと思ってます。」  
セナくん「先輩たちが出るのでがん  
ばってほしいです。チケットが取れた  
ら観に行きたいです。」

私も今年のパラリンピックは、ゼ  
ひテレビの前で白メガネの彼を応援し  
ようと思いましたが！  
N選手、がんばって  
ください！！



ここからは、『長居障がい者  
スポーツセンター』についての  
取材です！

『長居障がい者スポーツセンター』  
は障害のある誰もが、いつ一人でも来館  
しても安心していろいろなスポーツを  
楽しめるようにと運営されています。  
そこで、施設の指導員である櫻井  
さんにお話しを伺いました。

### スポーツセンターへの思い

「個人的には、障がいのある方専用  
の施設とはいえ、障がいのない方と  
一緒に利用してもらえたらいいなと思  
っています。どこにでもみんなが一緒  
に利用できるスポーツ施設があればい  
いんですけど…。当センターを利用し  
てもらって、私たちのような指導員  
や家族・仲間と一緒に、気軽にスポー  
ツや運動をしてもらえれば嬉しいなと  
思っています。」

### パラリンピックへの思い

当センターは、初めてスポーツに出

会った方やリフレッシュ・交流・競  
技スポーツ等、幅広い利用者さんがい  
ます。パラリンピックを見ることがで  
スポーツを始めるきっかけや、新し  
い競技にチャレンジするきっかけに  
なればいいなと思っています。障が  
いの有無に関わらず、こんなスポー  
ツもあるんだってことを知ってもらえ  
らと思いません。パラリンピックがき  
っかけやなくても、スポーツや運動を  
する方に対して、支援をしていきたい  
と思っています。

私も今回この記事を書くに当たって  
最終的にはパラリンピックってだけ  
はなく、「障害者とスポーツ」について  
を皆さんに考えてもらおうきかけに  
してもらえれば嬉しいなと思って取材を始  
めました。結果、「私もスポーツをし  
てみたい！」と心から思いました。

取材にご協力  
くださった皆さん、ありがとうございました！

〈担当：西村〉



# 2020 正式種目 車いすラグビー

56年ぶりに日本で行われるパラリンピックで、車いすラグビーが正式種目となります！

今回の記事を担当しました、寺崎と申します。スポーツ観戦が大好きなので、今回、この記事を担当しました。

去る1月26日(日)、池田市五月山体育館にて、車いすラグビーを子どもたちに体験してもらうイベントが行われ、その際、現場で取材させてもらいました。

**注目を浴びつつある「ウィルチェアラグビー(車いすラグビー)」とは**

パラスポーツの競技の中で、唯一、車いす同士のぶつかり合いが、許されているのが、車いすラグビーです。

車いす同士のタックルと呼ばれますが、ぶつかり合った時の衝撃音は会場で響き渡り、思



わず身体がピクン！ものすごい迫力でした。この日は正式な試合ではなかったのですが、それでもゲーム中では勢い余って車いすが転倒するなど、息を飲む展開の早さで、観ている者を魅了しました。

## 競技用の車いす

競技に使用される車いすは、街中で普段見かけるものとは全然違います。攻撃型と守備型の2つのパターンがあり、どちらもとても頑丈な作りで、カッコよさにも目を惹かれます。

タイヤの角度も含めて、車いすの安定性はどうなっているのだろうか？と思いましたが、実際に乗っている人の話では、操作は難しく、簡単

ではないのですが、選手のプレーを観ていると、難しさは微塵も感じさせません。

## 競技スタイルとルール

チームの構成は、4対4(男女混合)で対戦します。ポイント制度と呼ばれるクラス分けがあり、各選手の持ち点でチーム編成を行います。

ポイントは、障害が重度であるほど少なく、軽度であるほど多くなっているのですが、この制度により、障害の軽い選手だけではなく、重い選手にも出場機会が生まれます。

ルールでは、ボールを運び、車いすの前後4輪のうち、2輪がトライラインを通過すると、トライとなって得点になります。だからトライを目指して競います。戦術は緻密で、とても細かいルール



ル設定があるそうです。ぶつかり合

い(タックル)をして得点を獲っていく

ので、危険と隣り

合わせでもあり、

反則に対しても、

しっかりしたルール

があります。

### ★ここで選手に直撃インタビュー!!

永易選手 & 喜賀選手に協力していただきました。

★車いすラグビーと、今までの(車い

すではない)ラグビーの違いは?

●車いすに乗ってプレーする

●ボールの形が違う

●人数が違う

●室内で競技する

去年はラグビーワールドカップで盛

り上がりましたが、それまでは、車

いすラグビーをしていても、ワールド

カップのラグビーは別物という認識

で、興味を持っていませんでした。

でも、実際テレビ観戦してみると、面白くてハマりました。イングラウンド戦

では特に熱くなったそうです。

### 「ONE TEAMで盛り上がる」

おススメする見所!!

### ★永易選手編

「ディフェンス選手のバンパーを使

った戦術が、特に観て欲しいポイント。チームスポーツなので、攻撃の選

手が得点出来るように、守備の選手が

壁となってトライへの道

を作る役割を担う。車

いすの前方がバンパ

ー型になっていて、

相手の攻撃を封じ

込める。フィジカ

ルの個人差がある

はずだが、全く感

じさせない。見た目

とのギャップがあ

り、会場中がとても

盛り上がる」



### ★喜賀選手編

「頭を使う戦術に注目して欲しい。

体育館で行うのでぶつかり合う衝撃

で音が響くが、車いすに乗ってプレ

ーをしていると、意外と衝撃だと感

じにくく、ぶつかり合うのが快感に

なってくる。室内ならではの音の響

きもあり、その魅力にハマる。やれ

ばやるほど難しいスポーツだが、戦術

もたくさんあり、奥が深い」

### 「アスリート契約中」

永易選手はプロで活躍しており、

企業とアスリート契約をしています。

関東にある「ケイアイスター不動

産」の社員として働きながら、ア

スリート契約をしているそうです。

仕事の内容は、車いすラグビー

の試合や練習が主で、普及活動

にも力を入れています。

### 「フーサイドの精神で普及活動」

喜賀選手は、働きながら選手生活

を続けてきたが、そろそろ引退して、車いすラグビーを知ってもらうための普及活動に力を入れていくそうです。

「まずは知ってもらおう事が大事」と語られました。

初めて体験する上で、年齢・性別は関係ありません。年齢が高めでもチャレンジ出来たり始めたり出来るのが、車いすスポーツなので、健常者も障害者もまずは知ってもらって、楽しさを共有してもらいたい。まだまだマナーではあるので、普及に力を入れたいと抱負を語っていました。

★「オリパラと一緒に開催すべき」という意見については？

「パラリンピックが、オリンピックの付け足しみたいに見えてしまうことがある。分ける分けないは何とも言えないが、順番を逆にして、パラリンピックを最初にやって、オリンピックを後でやるのでもいいのでは？そしたら付け足しみたいに見えないだろう。」

今回は開催場所が東京だから注目されているが、これがずっと続くようにしていかないといけない。

これから知ってもらう活動をしていきたいし、いつでも試合をやっている訳ではないが、観戦してほしい。

オリンピックと比べるとギャップがあると感じるが、パラリンピックにはパラリンピックの楽しさや魅力があるし、それはオリンピックとは別なんだと思う。自分も、ほかの車いす競技のことは知らないが、それぞれ情熱を持っていることに意味がある。

両選手からのメッセージ

お二人口を揃えて、「パラスポーツとの出会いで本当に世界が広がった」と語っていました。年齢・性別・国籍を越え、好きなものを通して繋がるか



喜賀選手(左)と永易選手(右)

ら、友達も世界中に沢山増えたそうです。障害を受傷した時は落ち込んだ時期もありましたが、スポーツと出会い、努力したらプレーが出来ようになつたことで、ポジティブな気持ちに変わっていききました。いつからでもチャレンジ出来るのが良いところ。とにかく、一度生観戦して下さい！

取材の感想

爽やかに風を切るように車いすを操作し、ぶつかり合いながら、攻防戦の、迫力満点のプレーを目の当たりにしました。一瞬で「かっこいい！」とファンになりました。今回のオリパラは、身近に感じる良い機会だと思います。時差も無いので、寝不足になることなく観戦出来ますね！

(担当:寺崎)

# 愛着障害を「存じ」ですか？ ～愛着の絆は「対一」の関係からうまれる～

## 2019年度市民講座報告

近年、福祉サービスも徐々に充実し利用者も増加傾向にあります。しかしそういった中で、サービスの利用では解決しない問題に悩んでいる方や、誰にも相談出来ずサービスの利用に繋がられない方など、人間関係を築く事が難しいことによる困難を抱え、生活にも支障が出ている方がいます。

困った時に頼れる人間関係を、どのように築いて、地域の中で支援の輪をどう広げて行くのか、考えなければなりません。そこで今回、愛着障害について、11月24日に市民講座を行いました。講師は和歌山大学教育学部教授の米澤好史先生をお迎えしました。人間関係を築いていく上で欠かせない人と人の「絆」について、「愛着形成」という視点から研究され、支援で実践されています。

### 【愛着とは】

「特定のひとと結ぶ情緒的な心の絆」は、親子とは限らず特定の2者間で「対一」の関係から築いていくもので、人間関係を築く上でとても大切なもの。

### 【3つの基地機能とは】

- ①安全基地機能  
恐怖・不安・ネガティブな感情から守られていると気付く、認知機能。
- ②安心基地機能  
その人の側に居ると落ち着く・安らぐ・ポジティブな感情が生じるといふ機能。
- ③探索基地機能  
安全安心基地から離れても、必ず基地に

戻ってこられる帰還機能。自分が経験したことを聴いてもらうことで、ポジティブな感情は増強し、ネガティブな感情は軽減します。

この3つの基地の機能が確立され、積み上げられることで愛着は形成されていきます。この土台がしっかり形成されていけば、人は意欲的に新しいことに挑戦出来、めげることがあっても自ら立ち直り、壁を乗り越えていき、と米澤先生はお話しされました。

### 【愛着の問題を抱える人とは】

- 多動（落ちつき無く動き回る）の現れ方



A D H D (注意欠陥多動性障害)の、「いつも多動」とは違い、その時の感情や環境に左右される。例えば曜日や、授業の教科によって起こる。

●愛情欲求行動(アピール行動)

自作自演の事件を起こすなどとして、相手の反応を試す行動に出る。要求はエスカレートしていく。

●自己防衛(自分の非を認めない)

誰も守ってくれないという思いから、大泣きしたり、人のせいにして相手を責めたり、現実否定の態度を取る。

●自己評価の低さ(成功体験が無い)

やる前から無気力だったり、虚勢を張って自分を誇示したりする。

●愛情の行き違い(関係性の課題)

こどもが望む時に望む愛情をもらえていない。こどもが望まない時に望まない愛情を押し付けられている。などの問題を抱えています。

感情発達の未熟さから、自分の感情

を上手く処理できず、怒りや恐れの感情に直結した問題行動をとってしま

います。その時その時に起こした行動自体を叱るのではなく、行動の背景に注目して、「何をしたら(行動)、何が起こって(認知)、どんな気持ちになったか(感情)」をしつかり理解することが大切です。「発達障害と混同されやすい事象への有効な支援をするには、見極めが大事、愛着の問題は誰もが持っている」と米澤先生は仰いました。そして、愛着の修復は何歳になっても可能だということです。

【愛情の器づくりとは】

その人のことを一番知ってる人がキーパーソンとなつて、「この人と一緒にならプラスの気持ちになれる」、「この人と一緒になら例えマイナスの気持ちになつても大丈夫だ」と思える状態を指します。その人本人に、支援が「ど



う伝わり、どう受け止められ、貯めておかれたか」を確認しながら進めていく事が大切だそうです。

昨今、スマホやメディアの発展で、子どもたちの周りには、感情共有の無い一方通行の刺激がいっぱいです。愛着障害の子どもは年々増加傾向にあると先生も危惧しておられました。

聴講した職員の中には、自分の子育てを思い出し、「親子で感情を共有する大切な時期だったんだと思った」、「障害の特性を理解することは大切だが、教育現場で〇〇障害、△△障害と区別していく動きにならないか心配」という声も聞かれました。

私達も愛着の修復を着眼点とし、相談者との人間関係を、キーパーソンを始めとした連携体制の中で作り、ワンチームで取り組む大切さを学べたと思います。

当日は多くの方にご参加頂き、有難うございました。(担当…片山)

# 自己決定で「今日はいくに行く」

## 2019年度ILP講座報告

今年度のILP(自立生活プログラム)講座は、「自己決定で「今日はいくに行く」」テーマで、外出が目標の講座を行いました。10月の毎週土曜日に開講予定でしたが、台風19号の影響で10月12日が中止となり、最終日が11月2日(土)となりました。今年は、3名の方が受講されました。

### 1日目①『先輩の話』を聞こう』

初日は、先ず他己紹介からスタートしましたが、他己紹介はここ4年ですっかり定着した感があります(笑)。皆が打ち解けてきたところで、「先輩の話」が始まりました。今回話し手になって下さったのは、「自立支援センターたかつき」のピア・カウンセラー、齋藤雅子さんです。行動的で経験豊富な齋藤さんからは、次のような話がなされました。



先輩の齋藤さんがアドバイスをしてくれる一幕も。

「昔は、障害者が交通機関を利用するために、よく運動(交渉)をした」。「私は自分のやりたいことを、何でもやる。好きな芸能人の追っかけもやっているし、そのために東京を始め、遠くにもどんどん行く」。「皆さんも若い内から、行きたい所に行つて、やりたいことをやってほしい。体験を積むことが大事」。「穏やかに力強く語る齋藤さんの話に、受講生も聞き入っていました」。

### 1日目②『行きたいところを考えよう』

ここからは受講生に、外出当日どこに行きたいかを考えて、用紙に記入してもらいました。いろんな希



望も、質問が飛び交い、先輩の齋藤さんがアドバイスをしてくれる一幕も。また変更したり、迷いは尽きない様子でしたが、こういう行程を楽しんでいたのは、とても良かったと思います。最後にみんな発表し合いました。

### 2日目「外出当日」

前回自分で決めた行き先に、各受講生、出掛けて行きました。それぞれ行きたい場所に行つて、目的を果たせたようですが、思いのほか早く目的達成した人もいれば、プランが盛り沢山過ぎて、帰りがかなり遅れて





しまった人もいました。外出にはスタッフ

が付き添い、極力助言はしないというルールで行動しました。気になる行き先ですが、次のとおりです。

- グランフロント大阪
- エキスポシティ
- 神戸南京町

### 3日目「座学」

この日は人権や制度について勉強しました。外出の時にテンションに相当落差が見られたのは、仕方がないところですね(笑)。

前半は真面目な話を聞いて、後半はちよつとした



### 「番外編企画」を用意しました。

最近、当センターの身体障害当事者のスタッフ、車の運転免許を取ったのです。車も購入し、本人の身体に合わせて、いろいろな改造が行われました。その詳しい内容や、何故免許を取ろうと思ったのかという経緯を、当の本人に話してもらいました。

運転中の動画も公開され、その中で本人が、各改造箇所を紹介していましたが、見たことのない改造の数々に、みな興味津々でした。

ちなみ以後ほど本誌内にて、このネタがもう一度出て参ります。

### 4日目「振り返り & 交流会」

前半は、全4日間の行程を振り返りました。

障害当事者の中には、「周りに任せてしまう」、または「周りが先に決めてしまう」といった理由で、自分で行き先を決められない人が少なくありません。【自己決定で「今日はここに行く」】をテーマにしたのはそのためですが、それは達成出来たようなので大変良かったです。

交流会では、某職員の発案で動物の鳴き真似クイズをやりましたが、結構盛り上がり上がったというので(笑)。

4日間、お疲れさまでした。

### ☆受講生の感想☆

初めての人と出会えて良かった。先輩の話の話を聞いて、自立についても考えたいと思った。

(担当: 根箭)



# ディズニークリスマスパーティー

昨年度は、障害福祉センターひまわりが改装工事のため、毎年恒例であるクリスマスパーティーが出来ませんでした。

今年度(19年度)は、前年の出来なかった分も合わせて盛大にクリスマスパーティーを開催しました。

## 【会場の様子】

今回はディズニーターマにした飾りが会場中にあふれていました。1階の受付横にアナと雪の女王のエルサとアナがいたり、2階にはシンデレラ城やかぼちやの馬車があったり、アリエルが隠れていたり、ラプンツェルなどのキャラクターが会場中にたくさん飾られていました。CIL職員もディズニーターマに変装しましたよ！



## 【オープニングライブ】

尼崎を中心に活動されているバリアフリーロックバンド、「シェイクオブロック」さんが、カッコいい曲を演奏してくれました。曲のノリが良かったので、みんな



なで自由にダンシングして、大変に盛り上がりました。

## 【コメディピエロポン】



2組目のゲストは、とても元気なピエロのお姉さんです。

アコーディオンや参加さんと一緒にハンドベルでクリスマスソングを演奏したり、手伝ってくれた参加者さんにバルーンアートで作った動物をあげていました。もらった参加者さんはとても喜んでいました。

## 【エアロビクス】

毎回大盛り上がるの、松代和子さんと森口さとみさんによるエアロビクスです。今年もノリのいい曲に、手や足を合わせて体を動かしていただきました。



【ピアノ演奏】

初登場で、きれいなピアノの音色を聞かせてくれたのは、井関理人さんです。  
曲は東日本大震災の復興支援ソングの「花は咲く」。たくさんの方の前で落ち着いて演奏されていました。



【クリスマスソング】

今井里佳さんも初登場で「HONESTY」と「栄光の架け橋」を歌っていたいただきました。とても素敵な歌声で会場中が聞き入っていました。

【ビンゴゲーム】

4年ぶりのビンゴゲームでした。  
豪華景品を用意してス



タート。参加者さんにビンゴボールを引いてもらいながらゲームは進んでいくと、すぐに「リーチ!!」と声が上ががり、続いて「ビンゴ」とビンゴが出て、景品があつという間になくなってしまいました。

【CIL職員によるダンス】

2年ぶりの職員有志によるダンスタイムです。今回は応援ソングのパプリカと老若男女知らない人はいないY・M・C・Aをかわいい衣装で元気に踊ってくれました。参加者さんも一緒に踊ってすごく盛り上がりました。



で登場!!そして、一人一人にプレゼントを渡していきます。とても嬉しうにプレゼントを受け取る参加者さん。中身は何かなく?

【プレゼント交換】

最後に、2年ぶりのクリスマスパーティーはいかがでしたでしょうか? これからも楽しい企画を考えていきますので、またのご参加をお待ちしています。

ありがとうございます。  
うござい  
ました。  
(瀧本)



# 「豊中市障害者自立支援センター」移転のお知らせ

この度、豊中市障害者自立支援センターは、2020年4月1日より左記に移転することになりました。新事務所は、旧事務所と同じビルの2階になります。電話番号やFAX・メールは今までと同じです。

スタッフ一同、新たな気持ちで努力を致していく所存ですので、今後とも一層のご愛顧ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## ■新住所

〒560-0033  
大阪府豊中市蛭池中町2-3-11  
203「ルシオーレ」南館2階

電話・・・06-6857-1360  
FAX・・・06-6857-1360

# 2019年度CIIL豊中 現任者研修報告

2019年度CIIL豊中現任者研修「ケアからエンパワーメントへ」を支援することは意思決定を支援することとを、9月11日(水)豊中市立蛭池公民館第2集会場で行いました。講師として北野誠一(元東洋大学教授)とおおさか地域生活支援ネットワーク理事(徳山)氏に来ていただきました。専門家・サービスマン提供が中心となつて、障害者・高齢者の主体的な生き方を仕切つてゆくサービスマン提供の方に対する、本来の支援のあり方を示している言葉「エンパワーメント」。エンパワーメント(自分らしく・人間らしく共に生きる価値と力を高めること)とは何か、そのために必要な意思決定支援を理解し、改めて権利擁護と人権について考える機会として企画しました。

講演は先ず、講師自身の活動の振り

返りから始まりました。自閉症の障害児、重症心身障害児者の支援での気づきや学びを、経験を通じて具体的に話されました。また、意思決定支援の原則や本人と支援者の相互エンパワーメントが大切であると熱く語っていただきました。

(徳山)



# 事務所のつぶやき Z



# 豊中地域情報 ばびゅん!!

## ららら@とよなか

### 【究極の”居場所”への旅】

ららら@とよなかは、沖直人さんという方が自宅の空き室を利用して、サークルやカフェを開催している場所です。「居場所作り」を目指して設立されました。ここで言う居場所とは、「人生に於ける、何らかの役割または仕事」を指しています。具体的に動き始めてまだ1年余り、「これから参加者と共に作り上げていく」ということですが、早速、今までに実施されたサークルやカフェをご紹介します。



沖直人さん。自宅の壁に飾る、お気に入りのポスターをバックに。

ららら@とよなかで最初に誕生したサークルです。沖さん自身が昔、プログラマーだったこともあり、まずはITサークルからスタートしました。パソコンやスマホに関する、お互い知りたいことを訊き合ったり、誰か詳しい人がいれば、ナビゲーター的役割になります。目下初歩的な内容が中心ですが、今後はもっと高度な領域も目指しています。色んな才能を持つ人を引き込んで、高度な技術を学び、

なかなか人と繋がれなかった人が、ITを切っ掛けに「一歩踏み出せるようになる」ことを目標としています。

### ★バリアフリーカフェ

月1回開催、時間は不定

予約不要、参加費無料

障害者のみならず、例えば日本語に不慣れた外国人や冤罪被害者、LGBTといった人たちが、自らの生き辛さや、反対に「自分はこう楽しんでいく」ということを語るものです。

多くの人にとって何でもないことが、その人にとってはバリアになります。また、自分にとつてのバリアはよく見えても、自分と違う障害にとつてのバリアには、なかなか気付かせません。お互い、自分と違う立場の気持ちも解り合えるようになれば、という想いから始めました。

「入口が階段になっているため、車いすの人が入りにくくて申し訳ない」と恐縮していた沖さんですが、「毎月開催したい。語ってくれる方、大募集!!」と呼び掛けていました。

### ★ITサークル

毎週水曜日、13時〜16時開催

予約不要、1回500円(初回無料)

★親しみやすいクラシック音楽  
月1回開催、当日空きがある限り、  
予約なしでもOK

参加費1000円(中学生以下無料)

ピアノがある部屋で、プロの方によるミニコンサートを開催します。話もたつぷり出来ますよ。アマチュアの方が演奏を披露し合う場も計画中です。

★アドラー心理学お茶会

不定期開催(14時〜16時)、要予約  
定員8名、参加費1000円

アドラーの「自分の人生は自分で決められる」という考え方に助けられた沖さんが、是非周りの人たちにも、という思いから始めました。心理カウンセラーをナビゲーターに呼んで、フリートークを行います。

★歴史カフェ

月2回開催、予約不要、参加費無料  
歴史が好きな参加者の呼び掛けで始

まりました。過去の歴史も語りますが、「これからの働き方はどうなる?も

つと面白い働き方は?」など、未来について語り合うこともあります。

◆【バリアフリーな読書会】のご案内

5月16日(土)14時〜16時

「生きる元気をもらった本」をお互い紹介するイベントで、本を通じて色々な「壁」を乗り越え、人と繋がるうという企画です。ネットでの参加も出来るようにすることでした。

居場所作りを始められた切っ掛けは?

沖さんは最近還暦を迎えましたが、50代後半まで「外出はするが人と会いたくはない」という引き籠もりでした。それを、敢えて自らこういう場所を始めることで、積極的に人と会いたいと思うようになったといいます。では、心変わりした切っ掛けは?

「数年前、父が他界して、『自分の死も近くなった』と物凄く実感するようになった。引き籠もってばかりはられないな、と」。

現実に引き籠もっている人の中に

は、潜在的には社会と関わりた  
いと思っ  
ている  
人も  
いる  
と思  
います。  
そう  
いう  
人が、  
少し  
でも  
自分  
の持  
つ能  
力を  
開花  
させ、  
生き  
生き  
と過  
ごせ  
るよ  
うに  
なる  
ため  
に、  
助け  
にな  
れら  
ばと  
考  
えて  
いま  
す。



基本は「自由参加」、縛りは無しで

今後について沖さんは、「毎回参加  
みたいな縛りがあると凄く辛い。自由  
に参加出来る雰囲気大切にしたい。  
参加者からの提案があったら、どん  
ど活気付くので、是非お願いしたい」  
と語っていました。取材当日はITサ  
ークルの日で、7人の参加者が思い思  
いに取り組んでいました。私が紹介  
されると、皆すごくフレンドリーに接  
してくれましたよ。(担当:根箭)

らららら@とよなか  
場所:豊中市曾根東 町3-6-24  
<https://lalalatonaka.jimdofree.com/>  
Mail: lalalatonaka@yahoo.co.jp

# 投稿コーナー

みなさん、こんにちは！このコーナーでは、俳句・川柳・コラム・自立生活レポート・大喜利・写真で大喜利など、みなさんからの投稿作品をご紹介します。今回もたくさんの方の投稿作品が集まりました。投稿して頂いたみなさま、本当にありがとうございます。各カテゴリで一番面白かった作品には「☆」が!?

※全ての作品をご紹介できない場合がございます。あらかじめご了承下さい。

## コラム

シートヨ3

### 中国からの帰還にあたって

#### 「車到山前必有路」

「車到山前必有路」は中国の諺である。直訳すると「車が山に近づけば道は必ず現れる」だが、「進めば道は必ず開ける(差し迫った状況があっても必ず解決法は見つかる)」というほうが、わかりやすいと思う。長年住みなれた中国から帰国することを決めたとき、真っ先に浮かんだのはこの諺だった。

飛行機は柔らかな雨がふる関西空港に着陸した。足掛け15年におよぶ中国上海での生活にピリオドを打ち、2019年11月18日、わたしは家族(中国人の妻、大学生の娘)とともに静かに帰国した。

わたしは筋ジストロフィーという難病を患っている56歳の障害者である。会社を退職する決意をしたのは、

春まだ浅いころだった。

若いころマスターした得意の中国語を生かして上海で仕事をしていたが、病状はすでにそれを許さないと、ころまで進行していた。

思えばこの数年、徐々に体が言うことを聞かなくなっていくなか、仕事のパフォーマンスを維持することは並大抵ではなかった。いつしか出勤には車椅子が欠かせなくなり、妻が毎日推してくれた。それでも二人三脚でなんとか凌いできたが、妻の体が悲鳴を上げはじめた。もう限界だった。

本社へ戻ってはどうか？と打診されたが、障害者向けのインフラがまったたく整っていない職場で健常者に混じって仕事をする姿は、全くイメージできなかった。

中国の永住権を所持しているの、妻の故郷(山東省青島市)でひっそりと暮らそうかとも考えてみたが、介護制度が緒についたばかりの中国で、果たして外国人が良質な障害福祉サービスを受けられるのか？これも大

きな疑問符がついた。

やはり、おとなしく日本へ戻り、国の制度を利用して、支援者の方々の世話になりながら生きていくしか、道はない。そう悟るのに時間はかからなかった。

新しい世界への入り口を開いてくれたのは、豊中市障害者基幹相談支援センターの野口直美女史と、障害者自立支援センター（CIL豊中）の根箭太郎氏のお二方である。

「障害者支援」って、いったい何をしてくれるのかしら？よくわからなかったが、言葉の響きが心地よく、思い切って電話を試してみた。

海外からの「謎」の電話にもかかわらず、野口女史は鈴のような涼しい声で、根箭氏はぶっきらぼうな温かさで、悩みや疑問にひとつひとつ丁寧に対応してくれた。ネットでは得られない生の情報がほんとうにうれしかった。

最大の問題は住居のことだった。自分に合ったバリアフリー物件は帰国後じっくり探すしかないと思つて

いたが、では、その間の仮住まいをどうするのか？この最大の問題もお二方が解決してくれた。CIL豊中の自立生活体験室（ILPルーム）を使わせてくれるというのだ。

ILPルームは完全バリアフリーの一軒家で、電動ベッドやリフトなどの福祉用具が揃っていることはHPを見て知っていたが、それを長期間（結局、1ヶ月半におよんだ！）利用をさせてもらえるとは、夢にも思っていないかった。わたしは思わず、小躍りしそうになった。

帰国したその足でILPルームへ向かうと、お二方は笑顔で待っていてくれた。わたしたちは、まるで我が家に帰ってきたようなあたたかさを感じて、新たなスタートへの自信が湧いてきた。

ILPルームでの生活はすこぶる快適だった。電動ベッドの心地の良さ、低いキッチンや、広々とした浴室兼トイレの使いやすさは言うまでもないが、いちばん重宝したのは電動昇降座椅子である。

ILPルームの利用者は、ほとんどが車椅子に乗りっぱなしの方々なので、座椅子は影が薄いらしいが、わたしは少しは歩行ができるので、立ち上がりの補助具として、たいへん役立つたのである。

「そんなに気に入られたのなら……」正月が明け、ILPルームをそろそろ辞去しようかというころ、根箭氏から座椅子を譲ってもらいたいという話をお願いした。そして、座椅子はいまも新居で上に下にと活躍している。

帰国の日から3ヶ月が過ぎた。無からのスタートは紆余曲折あつたが、どうにか新居も決まり、身障者手帳も取れ、ヘルパーなど、福祉サービスも利用できるようになり、今や立派な「障害者」になることができた。

少し神経質（良く言えば慎重派？）なわたしは、意識的に「車到山前必有路」と唱え、呑気さを装っていたのだが、側に寄り添ってくれる方々がいないければ、峻しい山道をあんな

に順調に越えることはできなかつた  
だろう。

これからも多くの試練が待ち受けていると思う。現実はその間に簡単なものではないはず。だからこそ、やはり前向きに「車到山前必有路」と唱えながら進んでいくしかない。

〈田辺貴一さん〉

## どんぐりのひとりごと

は、い、みなさま、お元気ですか？  
今年、冬が暖かいので少し楽です。貼るカイロが一向に減らないことが近年の私には珍しいです。

あー、それなのに、それなのに年末に体調を崩し風邪なるものを久しぶりにひいてしまい、生まれて初めての苦しみを味わいました。何が苦しかったかと言えば、あの、咳。今まで子どもの頃から、咳の出る風邪やインフルエンザも体験してきたのですが、咳で苦しい時、自分で寝返りを打ったり起き上がったたりして、自分なりに対処が

できていました。

「あーそうか」と納得してしまいました。大切なものを置き忘れた気持ちになつてしまい老いを身をもって感じちゃいました。今までだつて、できなくなつたことがいっぱいあつて、昔の自分がすごい人に思えてきたりします。老いとは、こんなものかなと思いましたが。こんな事考えているとどんな奈落の底に落ち込んで、死を待つばかりの身の上となります。老いてもしつかり自分を持ち明るい生き方をされておられる方もいらつしやいます。人は、赤ちゃんとして生まれ、色々な体験を積み重ね、成長して年をとるものだから、老いるのはあたりまえで決して悲しいことでも困つたことでもないはず。だから楽しく明るく生きていかなければならないですね。

「べつに老いてもええやんか。なぜ年を取ると悲しいのか？」と自問してみると、自分たちで作ってきたこの社会が、高齢者や障害者などの弱者にまだまだ冷たいからではないのか？と思えるのです。

例えば私の大先輩の母は、数年前長く連れ添った父と死別し、築き上げた家庭を失つて病に悩まされ、一時は死を待つだけの身の上でした。

母の育つてきた大阪に戻つてきて、水を得た魚のように、しんどいとは言いながらも明るく楽しく毎日過ごしています。やっぱり社会や周りの環境で、人は変わるんです。

だから私も、年を取ることや、体が思うように動かないことを悲観しないで、一日一日出会うことを楽しく明るくとらえて、生きていかなければと思います。

〈どんぐりさん〉

## 大喜利

シートヨロ

あなたが考える

Q1Lって何の略？

○チャットワーク(Chatwork)活かし  
①(Ikashite)ラ・タッタ(Lattatta)

〈チエキ男さん〉

# 写真で大喜利

シートヨ6



○ただいま朝の九時をお知らせします。  
☆首を回すと車椅子が前進します。

○スクリーム  
〈LICさん〉

○飲酒運転  
〈イヌイツヌさん〉

○一ヶ月前から場所取りした人  
〈アレックスさん〉

○カリスマ宴会師

○ウーバーイーツどえーす!!  
〈豆犬の大群さん〉

## 《投稿作品大募集》

CIL豊中通信では、みなさんからの投稿作品を大募集しております。

◆俳句・短歌  
応募番号1

◆テーマは自由  
応募番号2

◆川柳  
応募番号3

◆テーマは自由  
応募番号4

◆コラム  
応募番号5

◆自立生活レポート  
応募番号6

◆400字から1200字  
応募番号7

◆大喜利  
応募番号8

お題 六月に祝日が出来ま

した。何の日？

◆写真で大喜利  
応募番号9

お題



## 《応募方法》

郵送、FAX、メール、Twitterのいずれかの方法で、「応募」いただけます。

【必要事項】 ①お名前 ②ご連絡先

③応募番号 ④投稿内容

【郵送での応募】ハガキまたは手紙に必要事項をご記入の上、左記の送付先までご郵送下さい。

【送付先】〒560-0033 大阪府豊中市 池田中町2-3-1-203 豊中市障害者自立支援センター CIL豊中通信投稿コーナー係

【FAXでの応募】用紙に必要事項をご記入の上、次のFAX番号までお送り下さい。

【FAX】06-6857-3602

【メールでの応募】お使いのメールより必要事項をご記入の上、左記アドレス宛てにお送りください。

【アドレス】tunsin@ciltoyonaka.com

【Twitterでの応募】CIL豊中のアカウントを

フォローしていただき、ハッシュタグ(#シートヨ「応募番号」※俳句の場合は#シートヨ1となります)を付けてツイートしてください。【アカウント】@ciltoyonaka

「極秘」プロジェクト  
 運転免許取得

瀧本香織

タイトルに「極秘」という言葉が入っています。これには、少し事情があります。それは今までに私がチャレンジしようと思ったことに家族は「おまえに出来るわけない！そんな無駄なこと考えなくていい」と言って、私のやる気を無くしてきます。だから、今回は反対されたくなかったので情報を集めて説得を試みて、止めることが出来ないところまで進めてしまおうと思い、家族には何も話さずに進めてきました。もし、このプロジェクトがダメだったら家族に話すこともなく、自分の中で諦めればいいと思っています。

私が運転出来る車の改造について、何かヒントを探すべく、大阪の南港で4月頃に開かれているバリアフリー展

に行ってみました。すると、車いす収納装置オートボックス（車いすを、車の天板上部の収納ボックスへ吊り下げながら収納していく装置）を展示していました。



私は勝手にそのブースの担当者から良い情報を教えてくれるはずと思いい、「私が運転出来る車は作れますか」と聞いていました。すると、ジョイカーという改造車を教えてくれました。今回はジョイカーの展示はなかったのですが、そのジョイカーの改造担当者が埼玉県の会社にいることを教えてくれました。2015年10月に東京で福祉機器展があることを案内してくれました。（その後、福祉機器展に行った模様

は Vo. 47 で記載しています。）  
 ジョイカーとは、電動車いすのジョイスティック操作と同じように、軽い操作で自動車を運転することが出来る運転装置が付いている車のことです。

（つづく）



# 哲珍の部屋

東京五輪の開幕がすぐそこになってきましたね。世の中は盛り上がりつつありますが・・・みなさん、こんにちは。上田です。いつも同じような事書かせてもらってますが、また今回も書くので、最後まで読んで下さい。

小学校から体育大会はみんなと一緒に参加してまして、徒競走はみんなよりも前から走ってゴールするのは一緒ぐらいという具合。豊中の小学校6年生が集まり、服部緑地の陸上競技場で例年行われる連合運動会にも参加し、ソフトボール投げという種目にも出ました。

高校での騎馬戦では、騎馬は流石にという事で騎手に。周りの配慮もあったと思いますが、いざ競技になると「テツんとこ行け！」という声が。軽

く揉み合って最後は帽子を取られながら騎馬から落ちてスッテンコロリンで終了。

そんな環境で経験してきましたから、オリンピックとパラリンピックをなぜ分けるのか、子供の時から疑問というか引っかけを感じていました。先生や大人が案を考えて、それをみんなまで話し合っつてルールを決めれば、分け隔てなくても良いんじゃないかなという思いを。

今まで一緒に何かをやってきた友達等は、パラリンピックをどう見てるのかなと思っつてしまします。私にもたまに感動してしまうので一概には云えません。が、せつかく関わってたから、“障害があっても凄い”とか“競技の姿勢に感動”よりも、“複雑な感じを受けた”とか“オリ・パラ分けての

開催に違和感を感じた”と思っつてくれた方がありがたいなど。

パラリンピックを機に、ユニバーサルデザインの街づくりや心のバリアフリーを全国に推進したいと国は謳っています。ノンステップバスや多目的トイレは増え、ユニバーサルデザインな街には成りつつありますが、それぞれに対し、乗車拒否や不謹慎な使われ方はまだまだ沢山存在します。

「パラリンピックを機に・・・」も大事かもしれないませんが、オリパラを分けている事自体に疑問を感じれる環境を創る事が、公平や平等な社会に繋がる一歩じゃないかなと。一緒に育つてない未成熟な世界が故の課題、まずは一緒に育ち学び合える環境を!!

(担当…上田)

# ねや散歩

part・9

ねやたろう

皆さん、こんにちは。如何がお過ごしでしょうか？今回は先ず、左の囲いの中の言葉をご覧願いたい。

あかいひ 理由のないはじまり  
G o f o r t h e G O L D  
家族deたま「生まれたての恋  
私<sup>わたし</sup>が知らないあなたへ

これは全て、歌のタイトルである。いずれもユーチューブで公開されている楽曲で、或るミュージシャンのオリジナルソングだが、時間が許すなら検索してみしてほしい。ギョツと果肉が詰まったような、声量豊かで温かい歌唱は必聴である。

この方の歌と出会ってから、私の心には変化が現れた。説明は難しいが、全般、心が豊かになった感じだ。些細なことで腹を立てたり、過度に落ち込む特徴は根強く残る

## ありがとうを込めて

が、そんな私を優しく見守る自分が、育ってきたような気がする。もう一つ起こった変化は、眠剤を手放せたことである。元来、神経

が高ぶりやすく、眠剤が不可欠だったが、この方の生の歌声に触れ、家でもCDを聴くようになった中で、いつしか眠剤が不要となった。睡眠の質も、以前より良くなったと感じる。今の環境が続く限り私は、メンタルが改善されることはあっても、悪化することは無いだろう。

よく涙も流した。それも以前のような、悔しさと辛さからくるストレス涙ではなく、感動の涙である。感動するのは心が健康である証拠。動画では見付けにくいと思うが、私がお勧めする歌は、「告白」、「手紙」、「空の泪」、「Sun Set Lady」、「優しいキスを…」などである。楽しい歌や激しい歌も多いほか、



ラグビーファンでもあり、ラグビー応援ソングが3曲ある。この応援ソングは、背中を「ぼんっ」と押してくれる歌だ。一方、素のキャラクターも意外とユニークである。

この間、「Yellow Treeでエントラびゅ〜」という、ユーチューブで配信の番組に、ゲストで出演していた。私も収録現場で聴いていたのだが、司会者の「得意料理は？」の問いに、素で「肉の塊」と即答していた。会場はドツとウケ、司会者は「肉の、カタマリ??」と一瞬カタマっていた。もちろん、その後には補足もなされたが、詳しくは番組をどうぞ。

最近、人を「プラス一歩」ポジティブに見る意識を、持つようになった。成長の切っ掛けに巡り会った今の私は、間違はなく幸せだ。



※写真の掲載は店主の許可済み。

# ☆☆☆サービスのご案内☆☆☆

ヘルパーステーションC I L豊中  
訪問看護ステーションC I L豊中

TEL 06 (6840) 8195 FAX 06 (6840) 8196

## 障害者総合支援法介護サービス

障害者総合支援法によるホームヘルパー、ガイドヘルパー派遣。

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 24時間365日

## 介護保険訪問介護・総合事業訪問介護相当サービス

介護保険によるホームヘルパー派遣。

◇サービス提供範囲 豊中市

◇サービス提供時間 24時間365日

## 介助サービス

障害者(豊中市在住)の自立支援を目的とした、制度外サービス。

◇介助料

【一般介助】1時間1,200円 【その他】旅行介助

介助者にかかる交通費及び宿泊費等は利用者負担です。

◇キャンセル料 当日キャンセル半額

※条件の合う登録介助者が見つからず、御希望にそえない場合があります。

## 訪問看護サービス

看護師等が家庭に訪問し、在宅療養の支援をします(医療保険、介護保険)。

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 月曜～土曜9時～18時



## ボーイズ&ガールズ

TEL 06 (6843) 5580 FAX 06 (6843) 5590

## 重症心身障害児(者)多機能型通所事業所

放課後等デイサービス・児童発達支援・生活介護

◇サービス提供範囲 豊中市及び近隣地域

◇サービス提供時間 児童通所11:30～17:00 生活介護10:30～15:30

やすみ：日曜・木曜、祝日、年末年始

豊中市障害者自立支援センター

TEL 06 (6857) 3601 FAX 06 (6857) 3602

豊中市障害者相談支援事業(無料)

障害者やその家族等の相談等支援をします。

- 福祉サービスの利用援助
社会資源を活用するための支援
社会生活力を高めるための支援
ピアカウンセリング
権利擁護
専門機関の紹介

自立生活体験室

障害者の方が、自立生活を体験してみる部屋です(介助者の方は無料)。

- 宿泊利用 1泊1,500円
デイ利用 1回(5時間まで)750円

計画相談支援・障害児相談支援・地域相談支援(無料)

サービス等利用計画の作成、地域移行支援、地域定着支援等。

豊中市障害者外出支援サービス

車いす対応車を運行し、一般交通の利用が困難な障害者の社会参加を支援。

- 利用対象者は、豊中市内に住所を有し、次のいずれかに該当する15歳以上65歳未満の人、概ね6歳以上15歳未満で車椅子使用の人、65歳以上で豊中市高齢者外出支援サービス『ほのぼの号』の対象にならない人です。

- 身体障害者手帳1・2級(下肢、体幹、視覚、内部)を所持している人。
療育手帳Aを所持している人。
腎臓機能障害で透析治療を受けている人。

※入院、入所中の人は利用できません。

- 利用日時 午前9時から午後5時(年末年始12/29~1/3を除く)。
利用回数 月4回まで利用できます。
利用料 4km未満300円~20km以上2,500円
利用区域 豊中市及び隣接市(大阪市南部を除く)及び特定施設

- キャンセル料 現地キャンセル300円

点字名刺(送料は一律270円)

- 片面名刺印刷と点字打ち込みの場合 10枚400円
両面名刺印刷と点字打ち込みの場合 10枚500円

ロゴ・イラスト又は写真入りの場合は10枚につき50円の加算となります。





### ボーイズ & ガールズ

1月はあっという間に終わってしまいましたが、今回はお正月明けに楽しんだ遊びを紹介しします。ホワイトボードを使った「福笑い」、思いのまま自由に「書初め」、筆と墨汁を使った「連想ゲーム」です。集中したり、楽しんだり、みんないろんな表情をして取り組まれていました。皆様に楽しんでいただけるよう、遊びをアレンジする相談がデイではよく行われます。職員も楽しんでいきます。日々皆様と楽しい雰囲気共有することに、充実感を抱いております。



### ヘルパーステーション

いつに無く暖かい冬が理由か、インフルエンザは例年よりも落ち着き、安心かと思いきや、新型コロナウイルス。新たな不安が世間を騒がせています。外出の機会が増える春には事態が收拾し、安心して外出できるようになることを祈るばかりです。



### 訪問看護ステーション

この冬は、スタッフは誰もインフルエンザに罹っていませんが、所長の私を筆頭に咳込む姿が、長引いています。風邪なのか？アレルギーなのか？季節に似つかわしくない気温変化で、体調管理が難しいですね。そんな中、新型コロナウイルスまで加わり、マスクと手洗い・手指消毒を徹底する初春になってしまいました。どうか終息に向かい、東京オリンピックが無事に開催されるよう、予防行動頑張っていきましょう！



### 事務局

この冬は暖冬で、気持ち悪いくらいです。今年は桜も花粉も早くなりそうですね。花粉症をもつ方がマスクが手放せない時期がくるのに、新型コロナウイルスの影響でどこに行っても在庫切ればかりで困ります。毎年、登録ヘルパーの更新に来て下さる方々にマスクをお渡ししますが、1月の時点で在庫切れになるとは思わずノンビリ構えていた所、理事長の「マスク買っときー」の声があり、人数分だけは確保出来ました。直後からネットも店頭も入荷未定の表示。ギリギリセーフ。「神の声や！」



### 支援センター

支援センターは今引越越しに向けて順調に準備中。17年もの間お世話になってきた事務所ともあと少しでお別れ。職場といえども様々な思い出が沢山。ありがたい。新しい事務所は今より広いと思いますので、顔出しに来て下さいね。



# 編集後記

編集長 根箭太郎

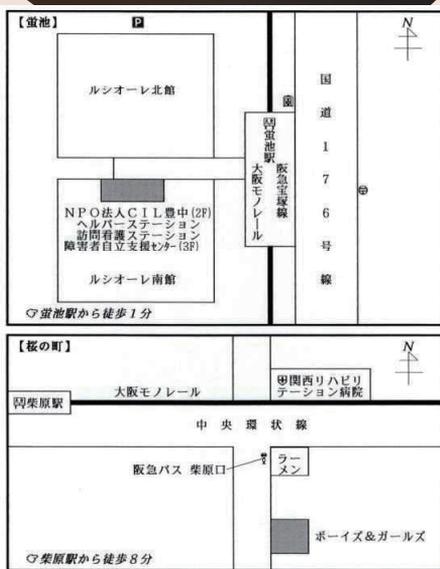
気温の上では過ぎしやすい冬だった  
と思いますが、今年に入って、新型コ  
ロナウイルスによる影響が、各地で見  
られましたね。色々なイベント・行事  
が、軒並み中止となってしまうなど、  
残念な事態が相次ぎました。

東京オリンピック・パラリンピッ  
ク開催を懸念する声も、世間では聞か  
れるようですが、本誌の今回の特集  
では、そのオリパラに因んだテーマを  
取り上げました。  
「パラリンピックは、どうすればも  
っと盛り上がるの?」、「障害当事者  
が『観よう』と思えるパラリンピック  
って?」。沢山の意見が出て盛り上が  
り、実際の種目競技の見学でも、迫力  
あるシーンに遭遇出来ました。

物事にも、そして環境にも、完璧  
はありません。目に見えて明らかに悪  
い状況は勿論いけないですが、あま  
りにイメージ先行の不安が猛威を振る  
い過ぎると、人の世にとって悲しい結  
末を招きかねないと思います。

報道やネットという四角画面からの  
情報が、個々・現場の真実を、どの  
ぐらいの範囲、カバーしているのか?  
速いペースで情報が入ってくればく  
るほど、それに反応する力は発達し  
ても、客観的に考える力は、育ちに  
くくなるような気がします。

何だか雑談になってしまいました  
が、既にここまで準備が進められた  
ことで、日本でのオリパラが無事に開  
催されたら、いいなと思います。



編集人 NPO法人C.I.L.豊中  
豊中市蛸池中町2の3の1の203  
P: <http://www.citoyonaka.com/>  
Twitter: @citoyonaka  
Email: [zirtsu@citoyonaka.com](mailto:zirtsu@citoyonaka.com)  
TEL 06 (6857) 3601  
FAX 06 (6857) 3602  
発行人 関西障害者定期刊行物協会  
大阪市天王寺区真田山町2の2  
東興ビル4階 定価100円

一九八四年八月二十日第三種郵便物承認毎月五回(五、十、十五、二十、二十五日)発行  
KSK(NPO)法人C.I.L.豊中通信Vol.55 第三種郵便物承認通巻三四五三号二〇二〇年三月二十日発行