

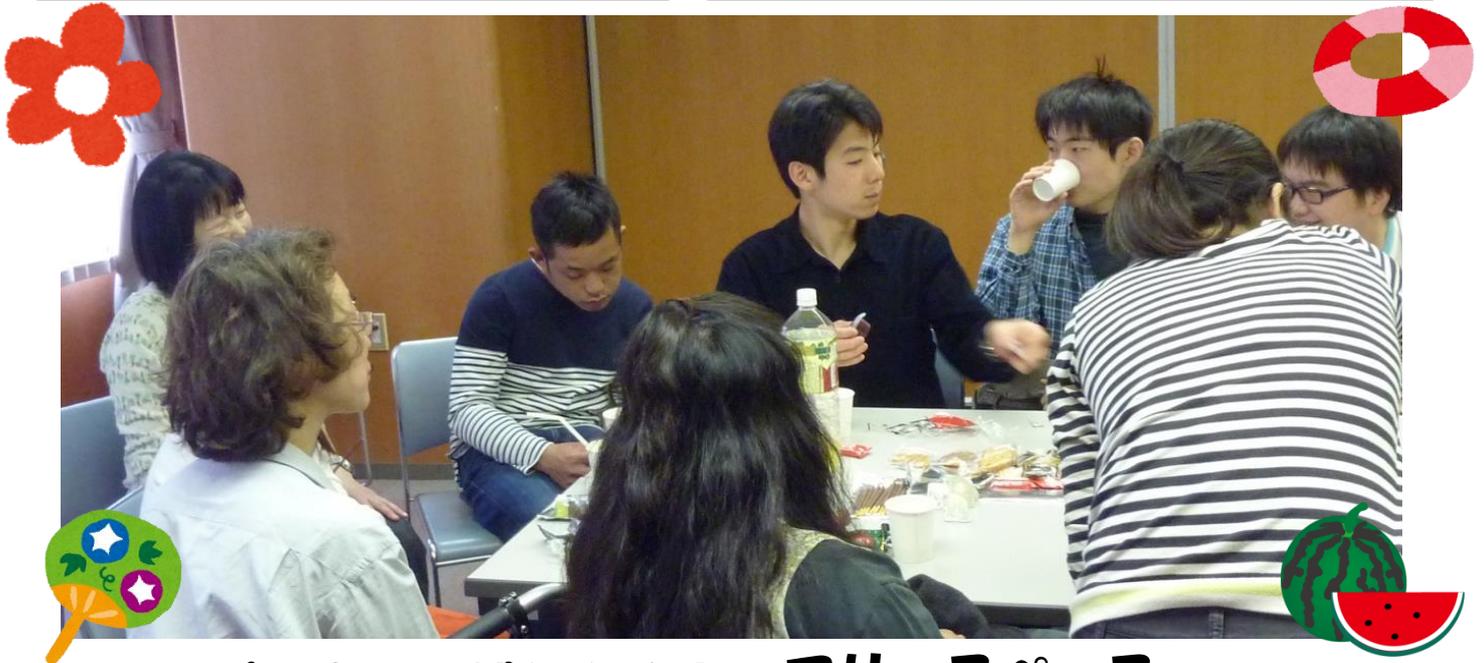
# ぽっぷ・インみたか通信

発行： えぬぴーおーほうじん NPO法人 しょうがいしゃせいいかつしえん 障害者生活支援センター インみたか  
発行日： へいせい 平成25年6月30日

No.29

みたかししょう 三鷹市障がい者地域自立生活支援センター  
ぽっぷ  
〒181-0013 みたかしもれんじやく 三鷹市下連雀4-15-18-2F  
TEL 0422-71-0901 FAX 0422-26-5141  
メール [poppu@dream.ocn.ne.jp](mailto:poppu@dream.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/>

しょうがいしゃせいいかつしえん 障害者生活支援センター インみたか  
〒181-0013 みたかしもれんじやく 三鷹市下連雀4-15-23-A102  
TEL 0422-71-0902 FAX 0422-24-6266  
メール [in-mitaka@iaa.itkeeper.ne.jp](mailto:in-mitaka@iaa.itkeeper.ne.jp)  
ホームページ  
<http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/inmitaka/index.html>



## ぽっぷのてっぱんイベント、フリースペース

イベントだから、がっちりやりましょうという雰囲気は、スタッフ、参加者の中にはなく、集まったメンバーで「今日はどんな感じでやろうかな?」というゆったり、のんびりとした雰囲気で会が進んでいきます。通常は的あてとか釣りゲームとかレクリエーションをやってからお茶、お菓子を食べる。だいたい20人前後年齢層も若い方から40~50代の方まで幅広い。

レクのゲームは、みんなその場で集まったメンバーでそのときの空気感でルールが変わる。でもルールを変えても文句がでない! かといって気持ち悪い配慮じゃない。スタッフはゲームを用意し、進行はするけど、あとはメンバーさんがなりゆきで流れができて、楽しんでる。

障がい軽い人が勝つ、障がい重い人が負けるという図式にはしたくないけど、運動会でみんなで手をつないでゴールみたいな感じにはしない。だってみんな、やるからには勝ちたいでしょ(笑) だいたい、いつも同じメンバーですが、時々新しい参加者が加わってます。来る者拒まず、新しい人が入ってもすんなり受け入れる気持ちが、スタッフはもちろん、参加者の中にあります。みなさんに利用してもらえたらなと思います。(フリースペース担当職員 歌原 豊)



しんしせつちよう  
**ぽっぷ 新施設長より**



みたかししよう    しゃちいきじりつせいかつしえん    しせつちよう    おま  
**三鷹市障がい者地域自立生活支援センターぽっぷ 施設長の想い**

しえん    しせつちよう    かねこ    ようすけ  
**支援センターぽっぷ 施設長 金子 洋祐**

こんにちは、今年も梅雨の季節となりますが、お元気でお過ごしのことと存じます。

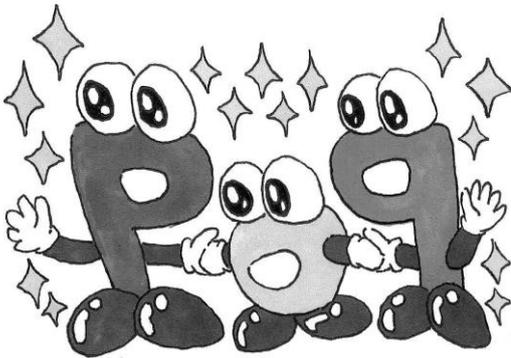


イラスト 坂田智愛さん

支援センターぽっぷは、2003年10月より三鷹市より三鷹市の障がい者地域自立生活支援事業を受託しました。宮城施設長が2003年10月から2013年3月まで務めていて、2013年4月1日より施設長の任を引き継ぎました。金子が施設長になっても、この10年間宮城と共に支援してきたスタンスは変えず、想い・理念を引き継いで支援していきたいです。

利用者と共に揺れながら前に進んでいくものと考えます。

その選択が結果として支援者や周囲から見て、失敗に終わったと感じることも、その人にとってその失敗は誤りではなく長い人生における大切なプロセスと捉え、そこに寄り添い一緒に笑顔で支援していきたいです。

支援は利用者と共に揺れても良いのです。

支援者は利用者に対して、目標を作りそこを目指したがる傾向があります。その目標を利用者が望むものであれば良いのですが、望まないものであれば大きなお世話になります。

一人の人間として支援するのであれば、ただ単に日常生活を送りたい障がい者にとって、目標を作ることはその人に不必要な負担をかけることにもなりかねません。

支援していく上で、利用者や支援者は常にパートナーであり続けたいと思っています。

この支援をすることによって、利用者の生活の幅が広がり、誰もが自己の意思に基づき、その人らしい生活を営むことに繋がります。

堅苦しく書いてしまいましたが、みなさんが気楽に立ち寄れる場にしていきたいと思っておりますので、お茶を飲みに来るだけでも良いし、愚痴を言いに来るだけでも良いので一度立ち寄ってみてください。

職員一同笑顔でお出迎えます。皆さん、どうぞよろしくお願ひします。



# インみたか 所長より



平成25年4月からヘルパー派遣部の所長に就任しました、小林です。より良いサービスを目指し、一生懸命頑張りますので、皆様どうぞよろしく願いいたします。以下、最近感じたことを書かせていただきました。

## 当たり前

### 生活支援センターインみたか 所長 小林 延芳

彼の望みは、日々平穩に住み慣れた地域で暮らすこと。  
彼は、不安感をきっかけに過去のトラウマ体験を思い出し、衝動的な行動をとってしまう。  
その結果、周りに迷惑をかけることで、深い自責の念にかられ自信をなくす。  
彼は、衝動的な行動を取りたくない。そのため不安にならないように、彼や彼を支える家族も気を付けて生活している。しかし、彼の意図、彼の決めたルールに対して、環境調整しきれない現実につぶやり、ズレが生じると、それをきっかけに、不安が強くなり、また衝動的な行動を起こしてしまう。  
衝動的行動の中には、「地団駄を踏む」「大声で叫ぶ」があり、朝5:00に起きる彼が、早い時間帯に不安になって起こすそれは、多くの人が共に暮らすマンションという場所にとっては、迷惑行為に該当する。

マンションの掲示板に『早朝に大きな音が響いてくると苦情が入っている。配慮して生活して』という趣旨のお知らせが貼り出された。  
彼のことを限定して指している内容ではないと思われるし、私たちがからマンションの組合に、「もっと理解して」と言うわけでもない。当たり前と言えば当たり前だが、その当たり前が消化できない彼の生き辛さを思う。

そして彼は、現在のマンションに、今後ずっと住み続けられるか、とても心配している。  
当たり前が消化できない辛さがある一方で、当たり前の声は障がい者にとって必要だとも思う。  
健全者であれば、社会の中でズレたことをすれば、少なからず注意を受ける。  
注意をどう受け止めるかは、その人、個人の判断だが、障がい者はその当たり前の注意を受ける機会が奪われているのではと感じる。

迷惑行為に対して『我慢できなくて行動しているのだな』、『一緒にいるヘルパーがなにかあれば止めるだろう』という社会の声が増えたことは、ありがたいと思うが、障がい理解で、迷惑行為がぼやけてしまうことは怖い。

迷惑行為は、どこまでいっても迷惑であることには変わらない。  
それをぼやかしたまま、皆が「傳く先にある社会は、障がい者にとって「本当にいい社会」ではなく、当たり前のことを注意される経験を奪う「困う社会」であり、その社会で障がい者は、いつまでも護られる存在となる恐れがある。

より良い社会を作るためには、迷惑行為を迷惑と伝えることは、当たり前のことだが、とても大切なことだと思う。

今彼は、積み上げたトラウマ経験から抜け出せず、閑居生活となり、母としかコミュニケーションが取れないでいる。(※ 傳く… 大切に世話をし、育てること。愛護。)

# まち 街かどケアホームホームつぼみ しょうかい にゅうきょしゃ ご紹介 & 入居者インタビュー

この春、特定非営利活動法人みたか街かど自立センターが、三鷹市牟礼に単椅子を利用している人が住める共同生活介護(ケアホーム)「ホームつぼみ」を開設しました。

そこで、入居者の麻生久美子さんと、管理者・責任者である山口真二さんにお話を伺いました。(聞き手：滝)

まずは、麻生さんから。

滝：つぼみでの生活はどうか？

麻生：一言で楽しいです。入居者の中に学生時代の知り合いもいます。とてもアットホームで、食事の後はみんなでトランプをしたり、話をしたり。入居当初は、頻りに実家に帰っていましたが、父が「今は新しい生活に早く慣れなさい」と言ってくれたので、休みの日は、つぼみの自分の部屋でゆっくり過ごすことも楽しみな時間になっています。

滝：家を出ることや、新しい生活への不安はありましたか？

麻生：いつも意識のどこかで「家族に迷惑をかけている」と感じていたので、「いつかは自立しなければいけない」と思っていました。ただ、数年前に母が亡くなったので、父を実家に一人で残していくことが気がかりでした。今は、父も自分の時間を有意義に過ごしているようで、安心しています。結果的に家族と離れて、お互いを思いやる気持ちが以前よりも深まり、コミュニケーションをとる時間も増えました。

滝：つぼみで生活を始めてから、自分の中で変わったことはありますか？

麻生：ここにきた当初は、「自分のことは自分でやらなければいけない」というプレッシャーを感じる事が多く、頭の中がパニックになることもありましたが、周りのスタッフが助けてくれます。当初の「やらなければ」から、「少しずつやれることをやっていこう」に意識が変わり、構えずに、自分のペースでやっていこうと感じています。

滝：つぼみの近隣の方と、交流するようなことはありますか？

麻生：つぼみの近くに中学校や高校があります。私の好きな缶コーヒーの自動販売機も近くにあるので、買いに行くときは、学生が帰る時間帯を狙って出かけます。照れるので、男性には声をかけられませんが・・・女性に声をかけてボタンを押してもらうことがありますよ。抵抗はありません。

続いて、山口さん。



滝 : 実際にスタートしてみて、感じていることはありますか？

山口 : 障がい者が地域で生活していくには、周りの人の協力、理解が必要です。

ホームつぼみ開設時に、近隣の方にあいさつ回りをしました。どんな反応をされるかと、内心ドキドキしていましたが、皆さんにご理解いただいたことに感謝しています・・・。理解ということなんだか押し付けになりますかね、まずは知ってもらいたいと思います。そして、より理解してもらえるとうれしいです。



滝 : 地域に知ってもらう、理解してもらうために、何か考えていることはありますか？

山口 : 地域交流の場をと、オーナーさんのご厚意でホームつぼみの2階にホールを作ってくださいました。そこに、入居者の一人が寄付してくださったグランドピアノを置くことができたので、休日には一般の方も自由に参加できる音楽イベント等を開催していきたいと思っています。6月に、パラリンピックの正式種目になった「ボッチャ」を体験できるイベントも開催しました。

地域の人たちとの、日常的な関係作りが大切ですね。近隣の方との信頼関係を築くことは、地域の障がい者理解にもつながると思っています。



滝 : より暮らしやすくするために、何か意識していることはありますか？

山口 : それぞれの方の希望を踏まえ、個々のより安定した生活につながるように努めていきたいです。今は入居している障がい当事者同士のミーティングを開催しています。生活の中で、自分でできることを増やして生活の幅を広げたり、仲間と協力し合いながら生活を豊かにするなど、将来の生活を見据えつつ、各々が自分自身で力をつけていけるような関わりや支援が大切ですね。

「人が、どこで、どのように暮らすかを選択するのは、自由で、権利でもある」

これは、障がいの有無に限らず、どんな人にも共通のことです。こんなことが、まだ当たり前になっていない社会ですが、ホームつぼみが発信源となり、三鷹市へ、社会へと広がっていく可能性を感じました。

「できる限り住み慣れた地域で生活を続けたい」という希望に添うためには、地域を巻き込んで、継続的な支援体制を、「障がい当事者と一緒に」つくっていくことが重要であり、当法人もその心構えで、ともに歩んでいきたいと思っています。

今回インタビューをさせていただいたお二人の笑顔がとても印象深いです。皆さんもどんなところか、ふらっと足を運んでみてください。他にも、個性的な素敵な方々に出会えますよ！！ (文責:滝)

※ホームつぼみに関するお問い合わせは、0422-76-4121まで。



# 発達障がい当事者の視点で語る③

発達障がい当事者の会「プレイス」代表 木川 賢

今回は実際に私の事例を中心に発達障がいを自覚してから、支援を受けて、就労に至るまでの過程を書きます。

クリニックに診断されてから、しばらくは無為に過ごしました。このときに抜け殻のようになりました。発達障がいは犯罪者になるしかないのかとも思っていました。これが私のプレイスの活動源のひとつになっています。

このままでは駄目だと思って、自分が今までとは違う当事者事例になろうと思って、就労を始めました（かなり思い上がっていますよね（^^））

支援機関をあちこち回りました。発達障がい当事者の人とも100名以上と会いました。支援機関も模索中だし、当事者も模索中。私から、他の当事者を見てみると、うまくいっている人は私にはどういった支援が必要かを相手の支援レベルに合わせて言っている人が多いです。私が実際に回った支援機関をまとめてみました。一部私が就労した後に行った支援機関もありますので、そこは御容赦ください。

## 1. 東京都障害者職業支援センター

地域障害者職業センターにおける発達障がい者に対する専門的支援の試行実施中です。

私のようにご自身の障がいの傾向を客観視できない方にお勧めです。

就労するうえで、障がいを自分の言葉で語り、会社の人に説明する必要があります。言語化にはかなり役に立つ支援センターです

## 2. ハローワークの就労訓練

障がい者向けの訓練では不満で、障がい者枠を自指す人で、身につけたい技能が定まっている人に向いています。

## 3. 国立職業リハビリテーションセンター

倍率が20倍程度になっていますが、当事者に沿う訓練と一緒に考えます。

## 4. ウイングル

就労したことがない人に仕事のハウレンソウの擬似訓練、パソコンの習得などしやすいです。

## 5. ハローワーク

障がい者面接会に参加すると、通しやすいです。

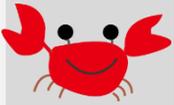
## 6. その他

生活支援センターで就労前の生活のリズムを整えましょう。

どの支援も満足できるものではないとは思いますが、でも、活用して、少しでも楽になる部分があるなら、活用しましょう。支援に全てを求めることなく、多少楽になるぐらいの気構えで支援を受けると楽になるような気がします。

締め切りが来ないと動かない症候群の人でした～。（シリーズ完）





その⑨ 「横領」

みやぎ とわこ  
宮城 永久子

こんなところに、暴露していいものだろうか。  
私は、職場からあるものを横領している。

名刺だ。  
「理事長 宮城永久子」と書かれた名刺。着服先は、母。

この横領が始まったのは、数年前のこと。「母の涙」のくだりを書いた辺り。  
泣き崩れる母をなだめながら、  
「じゃあ、今度、おばあちゃんのところに行ったら、この名刺をおばあちゃんに見せてあげてよ。  
私が、東京でちゃんとやっている証拠になるから」と言って、名刺を5枚ほど母に持たせた。  
母のお守りになるように。

ここまでなら、単なる美談で終わるはずだった。

母は自分の手柄でも吹聴するように、近所の人に配り始めた。「ちょっと待ってよ！」と言いたいところだが、母も近所付き合いの中で「どここの息子が結婚した」だとか、「～さんとの〇〇ちゃんに赤ちゃんが生まれた」だとか、他人の祝い話が飛び交う中で、多少なりとも肩身の狭さを感じているのだろう。

それどころか、「宮城さんとこのとわちゃん、一人で東京に出て行っちゃったんでしょ？ あの体で、今何しているの？」

ゴシップ情報満載のおばさま方の井戸端会議には、絶好のトピックスになっているはずだ。

「永久子、東京でこんなことやっているみたいよ」名刺は、私の仕事の何よりの説明になる。  
私の名刺を配ることに味を占めた母は、私に会う度に名刺をせびるようになった。

私は、いつでも仕事上の繋がりを作れるように、仕事のカバンの他に、常に持ち歩く財布の中にも名刺を数枚入れてある。

私が実家に帰省する度、母は私の荷物をゴソゴソ物色している。振り向くと、財布から私の名刺を抜き取っている姿を目の当たりにする。「あっ！」と思うが、見て見ぬふりをして、やり過ごす。

それが母の誇りを保つための心の盾になってくれるのなら、それもいいのかなと思っている。  
だから、私は実家に帰るときには、財布に名刺を多めに入れておく。

## イン みたか より

インみたかのホームページが誕生！！

&ぽっぷホームページも引き続きよろしくね！

### ■インみたかホームページ□

<http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/inmitaka/index.html>

### ■ぽっぷホームページ□

(インみたか H P へリンクします)

<http://www6.ocn.ne.jp/~poppu/>



## 手作り！木のスローフができました

「新事務所の入り口は、段差があって  
車椅子が入れない！」

そのようなお言葉にお応えして、DIYが  
得意なヘルパーさんに「組み立て式木製ス  
ローフ」を作っていただきました！

障がい者にも健常者にもやさしい会社を  
目指しますので、これからも皆さまのお声  
をお聞かせください。

木とかけまして、商品と解きます。

その心は…

どちらも根(値)が付きまます。㊦

## イン みたか より

## みやぎ 宮城さん のつぶやき

決して刑事気取りではありません。熱い女キ  
ャラでいくつもりありません。

暑いんです！ぽっぷ。クーラー、一台、故障し  
ちゃってます！！宮城が最近、背中に巻いて  
いるバンドは、“アイスバック”という冷却グッ  
ズ。要は、保冷剤を背中に背負って仕事をし  
ているのです。これがなかなか気持ちいい。  
というわけで、見た目はちよっぴり奇妙な感じ  
ですが、どうか皆さん、私を避けなないで！！

## ぽっぷ より

障がい当事者女子向けの  
情報誌、「Co-CoLife」(発行  
えぬびーおーほうじんせむい さいしんごう  
NPO法人施無畏)、最新号

が届きました！！

ぽっぷにて無料絶賛配布

中です!!

ご希望の方はぽっぷ職員  
にお声をおかけください!!



## ぽっぷくのはな唄

上の記事で紹介した「Co-CoLife」を初めて見たときはびっくりした。ぽつと見、今どき女子向けのおしゃれなフリーペーパーなんだ～と思ったのだが、よくよく見るとかわいい&かっこよく登場しているモデルさんはすべて障がい当事者、ファッションページも「障がいに制限されて“かわいい”を二の次にしてませんか？かわいさと機能性を兼ねたデート服たち…」等のコピーがあって身体に障がいがあっても着脱がしやすいかわいなおしゃれ服・小物を紹介している。これってものすごく画期的なことだと思いませんか？障がいを持っている女子はおしゃれがままならなかった。ファッション雑誌を参考にしなくても、自分の体の機能に合わなかったり、かといって街に出て服を探そうにも度々の外出は難しい。自分の欲しい情報をメディアから得て、自分のライフスタイルに取り入れる…。障がい者はおしゃれに関して、こんな普通なこと、今までままならなかったことをこの雑誌で改めて気づかされた。雑誌のタイトルに「Co-CoLife」女子部、とあるが、とゆーことは、ゆくゆくは男子部もできるのか！男子部が発行したら、ぜひ読者モデルとしてぽっぷ障がい当事者職員2名を推薦しようと思うpoppuくんです☆

