

# 福祉情報誌

編集／社会福祉法人AJU自立の家  
福祉情報誌発行委員会  
発行／AJU車いすセンター  
AJU自立生活情報センター  
連絡先／〒466-0015  
名古屋市昭和区御器所通3-12-1  
AJUリサイクル相談事業部内  
TEL(052)851-0059  
FAX(052)851-0159

平成13年9月29日(火)増刊 通刊474号 AJU自立の家  
昭和54年8月10日 第三種郵便物許可  
発行所／東海身体障害者団体定期刊行物発行協会  
名古屋市中区丸の内3-6-43 みこころセンター4F

## AJU自立の家

第54号  
2001年10月10日号  
定価 **250円**

テーマ

# 飛び出せ。



絵 森みゆき

## はじめの一步をふみだしたあなたへ

- さつきの体験突撃レポート……1  
「脳性まひの二次障害 パート2」
- 特集 第4弾……7  
「親以外の人と出かける ～介助者との関係～」
- マッチのコーナー……13  
「やっぱり子育ては大変だ！」
- 〇〇って何だろう？……16  
「第9回 自律も自立も“じりつ”」
- 生活の道具相談室……18  
「便利な道具 リーチャー」
- かつき詩のコーナー……21
- トラベル情報……22
- お宿情報「森の家」……23
- グルメな調査隊「職人亭」……24
- 読者の声……25  
スリーピングセミナーに参加してきました。  
ミヨコさんのお便り
- いろいろ情報……29  
豊田スタジアムでJリーグ観戦！  
大型店レポート『アピタ長久手店』  
バリアフリー美容院  
名鉄が低床バス導入  
国際福祉機器展  
ハンディマラソンのご案内  
ピアカウンセリングのご案内

# 脳性まひの二次障害 パート2

①

こんにちは。突撃体験レポートのさつきです。私は脳性まひです。3年前になりますが、本誌36~38号で「脳性まひの二次障害って何？」というテーマについて、二次障害の原因、自分が頸椎症で首の手術をした体験談などを書きました。それから時々二次障害について問い合わせを受けたり、読者のみなさんからのご要望もありましたので、二次障害で悩む人達へ情報が届けられたらと思い、今回再び企画しました。今回は、サポーターのみなさんと最近二次障害のための手術を受けられた方のお話を紹介します。

## 岡崎の鈴木孝光さんにお話を聞きました。

<鈴木さんのプロフィール>



1952年生まれ、脳性まひによる障害を持ち(1種1級)、移動には電動車いす使用。現在、NPO法人岡崎自立生活センター「ぴあはうす」の理事長兼所

長をされています。日常生活の動作は何とかご自身で可能ですが、手術後は無理をしないために、入浴や着替えなどは介助を依頼しているそうです。

### Q1：二次障害の発生は何年前ですか？その時の症状は？

A1：3年前です。  
急に風呂から出られなくなってしまった。湯船に入るまでは今までと同じ感覚でできたのですが、出ようとしていつものように手すりにつかまり、左足で踏ん張りながら、お尻を湯船のふちにおき、ストンと洗い場に降り、残った足を手すりにつかまりながら引き上げてというイメージでいくつもりが、最初の左足に力が入らない。それでも必死に手すりをつかもうとするが、左手も手すりまで届かない。「どうしよう、こ

のままだったら身体がふやけてしまう」とのんきなことを思っていた。

左足が上がらなくなり、おとなしくなったと思っていたのは、単に筋力が落ちたということだった。このところ疲れやすく、時どき仕事を休んでいた。そんな一人でいるときのできごと。誰にも連絡が取れない。「助けてくれ！」という叫びに応えるように、偶然、母親が用事で天の助けのように現れて事なきを得た。(ぴあはうすの機関誌に掲載された「初めて物語」より一部抜粋)

### Q2：二次障害の検査や治療などで通院していますか？さしつかえなければ病院名も教えてください。

A2：通院はしていません。半年や1年毎に定期検査に行く程度。手術を受けたのは「国立療養所 中部病院」です。

### Q3：いつ、どのような手術を受けましたか？

A3：3年前の12月14日に6時間半に及ぶ手術をした。腰の骨を削り、首の骨を広げてその間に自分の骨を埋めて、神経を圧迫しない位置に持っていくものです。手術の1週間前から八口

ーベスト(\*1)を着け、術後1ヵ月半ほど装着。それが取れると今度は、UDカラー（あごと後頭部を抑えるカラー）を1ヵ月、そして普通のムチうちの時に着けるようなカラーを1ヵ月着け、それが取れたのが、3月10日でした。



(\*1)ハローベストとは、手術した首の骨を動かさないように強力に固定するもので、ベストのように装着して、頭にボルトで穴をあけ固定します。付けていると

きは、首を前後左右に動かすことができなくなる。

#### Q4：手術をする大きなきっかけになったものは何ですか？

A4：わずか3ヶ月あまりで、筋力低下と腕や肩の痛みがひどく、夜も痛みで30分ごとに目がさめてしまうような状態で、倒れたらそのまま起きられなくなってしまう、介助者もそれまでは入れていなかったのが、妻も私の介助に疲れて日常生活が成立しなくなっていた。腕が肩より高く上がらなくなったり、握力を測ると数値が「1」になってしまい、物も持てないありさまで、近くの医師に相談したら、「積極的に生きたいならば手術しかない」と中部病院の整形外科の医師を紹介された。診断を受けたその日に手術日を決められるほど切迫した状態であった。迷う余裕もなく手術を受けることになった。本当は、もう少し時間に余裕があれば、横浜の共済病院の大成先生（脳性まひの頸椎症に関しては評判がいい）のところで、ハローベストを着けない手術がしたかった。

#### Q5：手術をしてみても思うことはありますか？自分ではどのくらい回復したと思いますか？

A5：脳性まひの人にハローベストは良くない。中部地方ではこの方法が主流ではあるが、不随意運動がある人には耐えられない苦痛を伴

う。もっと他の方法があるはずだし、横浜の大成医師のようなハローベストを使用しない方法を、医師たちはしっかり学会などで研究してほしいと思う。ハローベストを着けてのりハビリは動けば頭も動き、ボルトが緩んで、夜眠れない痛みが何日も続く。これはたまらない痛みだった。ハローベスト撲滅運動をしないと、脳性まひの人は手術をためらってしまうのではないかと思う。今は手術前と同じような生活ができて、仕事にも復帰しているが、無理をしないように気をつけたいと思う。

#### Q6：手術前に比べ、首などの痛みや握力など、どのくらい回復しましたか？

A6：握力は元に戻り、生活も無理を少しすれば、頸椎症になる前と変わらないくらいの状態です。首の痛みもほとんどないのですが、疲れたり、無理をすると痛くなり、カラーをはめることもあります。先生曰く「雨が降ったら傘をさすように、首が痛くなったらカラーをはめる」です。油断はできませんが、忙しさにかまけて疲れを感じないようにしている所もあります。

#### Q7：治療をしていますか？

A7：現在、これはという治療はしていません。

#### Q8：将来への不安は？

A8：再発が恐いです。手術をする前と同じような生活をしているので、相変らず首への負担は軽減されていないから…。



**Q9：二次障害になって気を付けるようになったことがあれば教えてください。**

A9：①疲れたら休む体制を作れるようにする。②定期的にレントゲンやMRIを撮るようにする。③医師に正確に症状を伝えられるようにする。④無理をせず、生活の中に介助者を入れて、頑張ればできることでも（風呂、トイレ、着替えなど）、介助者に依頼するようにしています。

**Q10：二次障害で悩んでいる人へアドバイスをお願いします。**

A10：①病院に定期的に状態を診てもらうようにする。②主治医を見つけて仲良くする。③おかしいと思ったら先輩や経験者に聞く。

.....

鈴木さんとはFAXとメールでやりとりをしましたが、とても素敵な人で、私はファンになってしまいました。「岡崎で、介助者派遣組織や福祉ホームを作るまではまだくたばれないので、この首と仲良くしていきます」と答えて下さいました。お忙しい中取材にご協力頂き、ありがとうございました。詳しい手術の体験談は、岡崎自立生活センター



「ぴあはうす」ホームページの読み物「たかみつの初めて物語」でも掲載されています。  
URL <http://www.piahouse.gol.com/>

**脳性まひのサポーターのみなさんに聞いてみました。**

「脳性まひの二次障害」について15人の方から回答を頂きました。

年齢	性別	予防している	発症している	通院している	通院している病院など	不安	住所
8	男						名古屋市
15	男						名古屋市
17	女						名古屋市
24	男					はい	愛知県
30	女						岐阜県
30代	女	はい	はい	はい	ココニー中央病院整形外科 師勝整形外科病院	はい	愛知県
34	女	はい	はい			はい	静岡県
35	男						豊田市
39	女	はい	はい	はい	大垣中央病院 整形科		岐阜県
39	女		はい			はい	名古屋市
44	男		はい	はい	石川県立中央病院整形外科	はい	石川県
49	女	はい	はい	はい	守山市民病院 整形外科	はい	名古屋市
52	男			はい	知り合いの病院、診療所	はい	名古屋市
42	男		はい			はい	岐阜県
?	女		はい			はい	愛知県

予防している・・・4人  
治療している・・・4人

発症している・・・8人  
将来への不安がある・・・9人

## Q1：二次障害という言葉を知ったことがありますか？

A1：(全員) はい

## Q2：二次障害のイメージと情報について教えてください。

- ・首の障害で、そこからくる腕や背中への痛み。
- ・今よりも重くなる。年をとるにつれて二次障害が出るということを知ったことがある。
- ・私は10年前に二次障害だと言われました。年々体調が悪くなって、できていた事が出来なくなる。
- ・障害が重くなる。二次障害と解ったら早く治療をしたほうがいい。その方が手術をしないですむこともある。
- ・私の場合、首に負担がかかるのでだんだん起きている時間が短くなっているため、動く範囲もどんどん狭くなっていきます。
- ・できれば避けて通りたいことですね。情報は情報誌で読んで。
- ・障害の悪化。
- ・重度になる。
- ・床ずれを作らないように意識している。リハビリに通院しているといいのではないかと考えている。
- ・体が動く機能が悪くなる。
- ・暗いイメージ。硬直や不随運動による負担がでてしまう。
- ・障害の新たな発生、重度化
- ・脊髄がくっついたり、背骨が曲がる事によって、痛みや機能障害などが起こる。
- ・不随意運動により、例えば首の激しい動きが起こす頸椎の損傷からくる痛みなどをイメージします。



## Q3：あなたの二次障害の予防方法について教えてください。

- ・リハビリの薬、注射。首のコルセット（医師の指示です）。でもいろんな事がやりにくくなるし、緊張がひどくなり、夏は暑くて出来ず、はめることが少なくなりました。
- ・リハビリと薬。
- ・無理しない程度に、体を動かしたりしていません。
- ・身体ストレッチ
- ・背骨のマッサージ



## Q4：二次障害の症状について教えてください。

- ・夏だったので、はじめは夏バテだと思っていましたが、9月に入っても体のつらさは治らず、内科へ1ヶ月点滴をうちに行った。それでも手にしびれがあり、整形外科に行き、レントゲンを撮ったら首の骨がずれていた。
- ・力がなくなる。便秘になる。頭が痛くなる。首が重い。手足がしびれる。歩けなくなる。
- ・首から背中と手足に痛みとしびれがでてきた。
- ・体の痛みやしびれ
- ・四年前に、側湾（そくわん）と足が思うように動かなくなったり、三年前に（麻痺が強い）左手の硬直が出てました。医師からはあまり良くないことをいわれてましたが、時間とマイペースな気合で回復しました。
- ・発症していないが・・・、ただ少しおかしいかなぐらい。左の腕がしびれている。
- ・頸椎（けいつい）がすり減っているとわれ、現在右手にしびれがある。
- ・左上肢のしびれがある。

## Q5：二次障害の治療方法について教えてください。

- ・始めは飲み薬だけでした。そして湿布が増え、リハビリと注射が増えました。今は週に一度、注射とリハビリに行っています。でもリハビリは先生が私の手足を動かしてくれるだけです。他の事をすると家の事が出来なくなるのでやっていない。
- ・特別、何も無く、いろんな検査をして寝てた。骨と骨の間を広げる。28才の時、歩けなくなって車椅子になった。あの時は手術しかなかった。手術をする前に私に合った治療があればしてほしいかった。
- ・首の<sup>けん</sup>腱の電気マッサージ。
- ・定期的な検査や投薬でしたが、効果がなかったり、医師との関係に疑問をもち、やめました。

## Q6：将来への不安について教えてください。

- ・いつまた、障害が出てくるか怖い。
- ・動けなくなってきたとき、地域（施設ではなく）でどこまで暮らせるのか。
- ・本当に二次障害なら、しびれが痛みに変わると左手は緊張のある右手を押さえる役目があるから困る。パチンコがやれなくなる。
- ・まだ、二次障害が発生していないので、10年後20年後発生した場合、どのように対処していいかわからない。
- ・突然、症状が出てしまったとき、受容できるかということです。でも仕方ないし、そのためにも今のうちに思いきり動かせること（歩くことなど）の感触を楽しんでおきたいなと思います。
- ・もう一度ハローベストを付ける手術は嫌だ・  
・・・

## Q7：医療機関への希望があれば教えてください。

- ・二次障害にならないように生活訓練をしてほしいし、小さいときから親にも子にも周りの人達にも、二次障害があることを解ってほしい。
- ・あまり安易に「頑張りなさい」と言われたくないです。
- ・地方にも専門医が欲しい。
- ・日々の生活での予防方法について教えて欲しい。
- ・一日中だるくて眠くなる薬の投与や、手術を待つ検査に定期的に通う以外の予防や治療方法を研究して欲しい。
- ・子供扱いせずに、自分自身にしっかりと説明して欲しい。



## Q8：二次障害で悩んでいる人へアドバイスがあればお願いします。

- ・二次障害に理解のある先生を見つけて治療してください。
- ・同じ障害の人に相談すると、方法や通院先など糸口が見えてくることもあるのではないかな。
- ・無理をすると必ずどこかに負担がきます。毎日の積み重ねである日突然しびれてきたりします。生活に工夫が必要です。
- ・今できることを長くし続けるためには、無理ができるとき（しなければいけないとき）は無理をして、しなくてもいいときは誰かに頼むなどの切り替えをしないとね。これがなかなか難しいけれど。
- ・自分なりに情報をつかんで、後悔しないような治療など選択をするのが一番だと思います。
- ・「自分ですること、できることが=いいこと」ではありませんよ。無理はいけません。

## まとめ

二次障害は脳性まひ者にとって重大な問題です。サポーターアンケートや周りの人から話を聞いても、まだ予防や治療方法などが確立されているわけではないようです。また、若い脳性マヒの人は、二次障害について言葉は聞いたことがあっても、予防をしたり、将来に対する不安は想像できないようです。

私は筋力の低下や痛みが急に強くなり、我慢ができなくて手術を選びました。病院も近くの病院に決め、手術の方法は、緊張の強い人や、特に女の人におすすめできない（丸坊主にする必要がある）ハローベスト装着という方法でした。首から体中に電気が走るような痛みやしびれは解消されましたが、本来の脳性まひによる不随意運動（動きすぎる首）や、緊張する身体から解放されたわけではないので、再発がとても怖いです。

常に最新の情報を入手することが必要だと思いますが、言語障害がある脳性まひの私たちに理解のある病院はまだまだ少なく、医師や病院、治療法など二次障害に関する情報も少ないのが現状です。

そこで、今回は、鈴木さんの話にも登場した脳性まひの二次障害に詳しい大成先生（横浜の港南病院）にお話を伺うとともに、下記シンポジウム取材をする予定ですので、お楽しみに！

## 「脳性まひの二次障害」に関するサイトやシンポジウムの紹介

### ★特定非営利活動法人 自立の家をつくる会

<http://webclub.kcom.ne.jp/ma/jiritsu/>

二次障害、障害者医療に関する情報誌「けんこう通信」を発行している。

〒156-0043 東京都世田谷区松原6-39-12

カーサイズミダ101

TEL 03-3327-0971 FAX 03-3327-0972

E-mail [jiritsu@ma.kcom.ne.jp](mailto:jiritsu@ma.kcom.ne.jp)

### ★脳性麻痺相談室

[Lhttp://hb3.seikyuu.ne.jp/home/t-matsu2/](http://hb3.seikyuu.ne.jp/home/t-matsu2/)

肢体不自由児施設「福岡県立粕屋新光園」園長さんのサイトで、脳性麻痺に関する情報を掲載。

### ★障害者医療問題全国ネットワーク 設立記念シンポジウム

障害のある人の医療問題の解決を目指して、当事者や家族、支援者や医療専門家が共に学び合い、解決の道を探るための機会を提供する。なお、第1回シンポジウムの開催をもって、障害者医療問題全国ネットワークの設立とする。

日時：11月10日（土）

10:00～16:00

場所：東京の代々木オリンピック  
青少年センター

テーマ：自分たちの手に医療を取り戻そう！

内容：障害当事者による医療問題についての現状報告と各参加団体から地域における取り組みに関する問題提起を受け、交流の時間を設ける。本会の設立に向けた各課題を検討し、決定する。

※障害者医療問題全国ネットワークとして、後日報告集を発行する。

参加者・定員：障害当事者や家族、支援者、医療従事者等100名

◎問合せ先

NPO法人自立の家をつくる会（上記参照）

TEL 03-3327-0971 Fax 03-3327-0972



# 親以外の人と出かける ～介助者との関わり方～

前回は「介助者さがしノウハウ」について紹介しました。今回は、さがした介助者と長く、上手におつきあひするノウハウについて、取材をしました。どんな頼み方をしたらいいのかな？出かけるときの食事代や交通費はみんなどうしているんだろう？そんな疑問も取材してみました。



## サポート倶楽部のみなさんに聞いてみました。

Q 1 : はじめて介助を他人へ依頼するときの不安はありましたか？その理由も教えてください。

### 不安があった人の解答

- ・ヘルパーさんも色々な人がいるので、性格がわかるまでは利用する側もけっこう気をつかう。(気をつかわないつもりが気疲れする) 何ごとともはじめて依頼する時は、拒否されないか、指示どおりやってもらえるかなど不安はある。ただ親には基本的に介助は頼まない(将来を考えて)
- ・気が引けます。
- ・うまく頼めるだろうか、相手の負担にならないだろうか先ず考えた。
- ・頼んで、嫌な顔をされないか、とても心配だった。
- ・介助をしてくれる人のことを先に考えてしまうから。

Q 2 : 今も他人に介助を頼むときに不安はありますか？その理由も教えてください。

### 今は不安がない人の理由

- ・今は家に家族というより外に出た方がスッキリする。だから不安はない。
- ・まず相手への感謝の気持ちを忘れないようにすれば自己中心的なわがままな言動は出ないことがわかっているから。
- ・はつきりと伝えれば、だいたいの方はOKだとわかったので、介助方法を書いた紙を携帯してわかりやすく伝えてます。
- ・以外にわってもらえるから。

### 今も不安という人の理由

- ・ヘルパーさんが休み等で代わりの人が来たりすると、仕事の指示等考えてしまう。(私は、すぐに自分で何もかもやろうとしてしまう悪いくせがあるので、人を使うのになかなか慣れない。中途障害者特有の悩みかな？)
- ・相手の人に「こんなことを頼んでもいいかなあ」と考えてしまう。
- ・介助は口で説明すれば理解してもらえてやってもらえるのでいいけれど、相性が合うかどうかが一番心配。
- ・声をかけても、自分の声が小さいのか無視されたのか、応じてもらえない時がある。自転車に乗っている人には声をかけるタイミングが難しい。街の中で人通りが少ない時は声をかけられない。



## 先輩に聞いてみました。

不安がある人は、介助者に「嫌な顔をされたら」、「断られたら」という不安を持つ人が多いようです。「できないことを人に頼む」と言うことを自分の中でなかなか整理できていない人も多いようです。不安のない人は割り切っているようにうかがえます。でも、誰もが最初から割り切ってお願ひできるものではありませんよね。そこで、「依頼する前の不安な気持ちをどう整理して、介助者に介助を依頼しているのか」について取材しました。

### 大阪在住 ひとり暮らし男性 障害：筋ジストロフィ症

#### Q 1：初めて介助を依頼するとき不安はありましたか？

A 1：不安がないわけではないが、自分の「行きたい、やりたい」の気持ちが強いので割り切ってしまうタイプです。僕の場合は、大阪の街へ買い物に行きたいという気持ちがあつたとき、駅員の少ない駅の階段を車いすで利用するために、通りすがりの人に声をかけてお願いしてみたら、車いすをさける人の数より手伝って下さる人の方が多いことを体験して、こうすれば可能になるってということが分かってきた。初めて他の介助者に依頼する人は確かに不安だと思うので、そういった人達のサポート体制をしっかりしないといけないね。各地の障害自立センター（障害を持つ人が、自分たちや仲間のために相談に乗ったり、必要なサービスを提供しているところ）の経験豊富な障害者と一緒に出かけて、どのように依頼しているのかや、どう依頼したらたらいいかなどを教わるという。そして、介助者にお願いすることになった

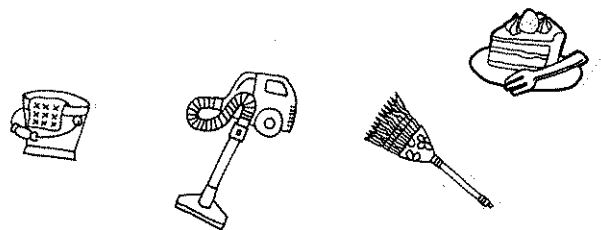
ら、出かける前に一度お互い会って「手伝って欲しいこと、どこまで手伝ってくれるのか」確認の話し合いをしておくと思ひますよ。

#### Q 2：現在何人の介助者に介助をお願いしているのですか？

A 2：アテンダント(\*1)4～5人、有償介助者(\*2)4～5人、ボランティア5～6人の計13～16人の方をお願いしています。

外出については電動車いすなので一人で行くことが多いですが、筋ジスなので体のバランスを崩しやすいためできるだけ人通りの多い道を通り、通行人に声をかけて体を起こしてもらったり、車イス用トイレの扉を開けてもらったりしています。在宅の時は着替全般、食事の配膳、トイレ、お風呂、掃除をお願いしています。

(\*1)アテンダント：介助料で生計を立てている人 / (\*2)有償介助者：昼間は一般職に就いている人でアテンダントに比べて介助料を安く依頼している \*上記区別は、彼自身が使い分けしている方法



#### Q 3：介助者と出かける場合の交通費、食事代はどうしてまますか？

A 3：交通費は有償介助者・ボランティアとも私が負担しています。ただし、大阪市営の地下鉄、バスは本人、介助者共に無料だし、JR、私鉄は身障手帳が1種なので一人分で済むため、私の負担はさほど大きくないです。食事などは有償介助者と行く場合は、その人に負担してもらっています。ボランティアの場合

は、例えば僕がアクション映画を見たいとして、同じものが見たいと思っているボランティアを誘って行きます。そうすれば対等になるでしょ？ただ介助も頼むことがあるので、気持ち的な負担は食事時におごることで少し楽になります。

**Q 4 : 何かトラブル、または、失敗はありますか？**

**A 4 :** もっとも困るのが、当日キャンセルです。仕事から帰ってきたら介助者の姿がない！夕方7時から交替を必死で探すことになるので、ほんとに胃に悪いです。相性が合う合わないという問題もありますが…。

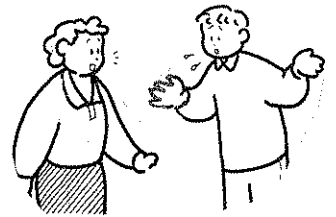
**Q 5 : そういう時は、どう対処しているのですか？**

**A 5 :** 当日キャンセルを防ぐには、前日までに確認の電話を入れています。また、来てもらう曜日を固定して、自分がどの曜日に入るかを日頃から意識してもらいます。それと介助者の体調がよくないときは、無理して来ないで早めに（できれば2～3日前）「行けない」と連絡してもらうようにしています。介助者との相性の問題は、どうしても合わない場合は、お互いに疲れるので、無理してまで介助に入ってもらわないようにしています。



**Q 6 : 初めて会うときに心がけていることはありますか？**

**A 6 :** お互いに緊張していることをざくばらんに認め合ったうえで、その人の生活のやり方はいったん横に置いてもらって、ひとつひとつ丁寧に介助をやってもらうことを説明しています。ただ、一回ごとの積み重ねからよい介助は得られることなので、失敗しつつも障害者本人が獲得していく以外に方法はないような気がします。リフトなどの福祉機器については操作マニュアルを読んでもらいます。



**Q 7 : 介助者とうまく付き合っていくテクニックを教えてください。**

**A 7 :** ①介助に入るときに決めた約束（介助に入るペースや介助料など）を絶対を守ることを大前提です。

②私の場合は毎日日常生活に介助が必要なため、介助に入ってもらえるペースをゆったり（月に1～2回を原則）させるよう心がけています。そうすれば肉体的にも精神的にも互いに無理しなくて済みます。週に一回は、お互いの関係は深まりますが、経験上、ペースとしては少し詰めすぎのような気がします。

③来てもらう曜日を介助者ごとに決めて、自分の介助担当の曜日への意識を持ってもらいます。こうすれば介助者にもリズムが生まれますし、同じ曜日同士の介助者の交代も容易です。

④どの介助者にも平等に接しています。介助を頼みやすい介助者だけに甘えることなく、すべての介助者に介助を平等に割り振りするようこころ配りしています。

Q 8 : 今後、介助者に手伝ってもらおうと思っている人達にアドバイスをお願いします。

A 8 : ①まずは生活を楽しんで下さい。昼間は仕事でも、夕方からは自分の時間です。映画やお遊びなど夜の生活を自分のために楽しみましょう。

②たまには旅行に出かけて息抜きと経験積みを楽しみましょう。年に何回かおいしいものを食べに行きましょう。おいしいものは人の心を和ませます。

③頼みやすい介助者に依頼を集中しないようにしましょう。そのうち介助者が負担に感じて離れてしまうおそれがあります。そうなれば、あなただけでなく障害運動全般にとっても大きな喪失になります。気を付けてください。

④自分のイライラをそのことに関係ない介助者にぶつけないこと。

⑤気のよい介助者を愚痴のはけ口にしないこと。

①介助のスケジュール調整を他人まかせにしないこと。他人まかせにすれば本人は楽だけど、それをしなければ、いつまでたっても介助者が来てくれる意味を自分のものにできないでしょう。自己選択、自己決定は自己責任と一体のものです。

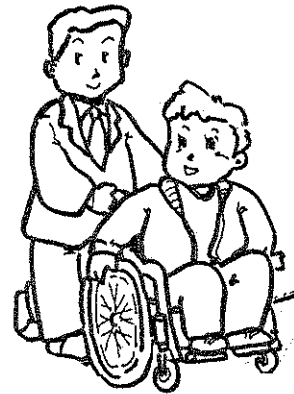
一週間の介助者スケジュール

	午 前	午 後	泊まり
月	ヘルパー	仕事	有償介助
火	ヘルパー	仕事	有償介助
水	ヘルパー	仕事	有償介助
木	ヘルパー	入浴サービス	ボランティア
金	ヘルパー	仕事	アテンダント
土	アテンダント	仕事	ヘルプセンター
日	アテンダント	ボランティア	有償介助

愛知県在住 家族と同居している男性 障害：脳性まひ

Q 1 : 親以外の人に介助を依頼し始めたきっかけを教えてください。

A 1 : 簡単です、親が歳とってきた。外出するときは若者の方が力もあるし、機転も利くし、親や姉弟達は口うるさく言うてくるから・・・。「小言（こごと）を聞かなくてすむこと」これが大きな理由かな。



Q 2 : どんな介助を依頼していますか？

A 2 : 今は、ホームヘルパー、ガイドヘルパーと、7人ぐらいのボランティア（というか友達）に必要なに応じて個人的に頼んで手伝ってもらっています。

◎ホームヘルパー（買い物・散歩の介助・入浴介助・不定期に朝のトイレと車いすへの移乗）

◎ガイドヘルパー・ボランティア（車いすの移動、食事、トイレの介助）

Q 3 : 外出の時は交通費、食事代はどうしてですか？

A 3 : ガイドヘルパーの場合は、交通費のみ僕が負担しています。学生のボランティアは、基本的に割り勘ですが、経済的な面もあり全額ほか負担をする場合もあります。社会人のボランティアは、完全割り勘にしています。基本的にフレンドリーな関係なので、何でも言い合っています。

Q 4 : 初めて会うときに心がけていることはありますか？

A 4 : 外出前には車いすの基本的操作のみ説明をして、後は外で実際に説明しています。例えば、「僕の左手は勝手に動いてしまうので、食事は右側から介助して下さい」と言うぐあいです。他は介護しながら覚えていくし、ルールもだんだん決っていきます。



Q 5 : 介助者とうまく付き合っていくテクニックを教えてください。

A 5 : 2つあるな。①何でも言い合う、頼みたいことは頼む。②介助方法も全て話し合いながら分かってもらう。これが一番早いし長続きします。

Q 6 : 今後、介助者に手伝ってもらおうと思っている人達にアドバイスをお願いします。

A 6 : 初めからストレートに自分を出すこと。初めのうちカッコつけていて後からバレルより、初めから自分というものをストレートに出して、頼みたいことは頼むこと。ただ、どこまで自分でやって、どこまで依頼するかは事前に自分自身で整理しておく必要があります。



## まとめ

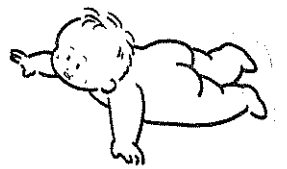


介助が必要な人の多くは、初めは「相手にうまく伝えられなかったらどうしよう」とか、「うまく介助してもらえるかなあ」とか、「頼みにくいなあ」という不安をいっぱい持っているようです。とりあえず勇気を出してチャレンジするのもひとつの方法ですが、「それができれば苦労しないよ！」という人も多いはず。そんな人は、不安に感じていることをひとつずつ整理して「こんな時はこうしよう」という方法を準備しておくことでチャレンジしやすいと思います。例えば、「うまく伝えられなかったら？」と不安な人は、事前に伝える練習をしてみるとか、介助カードを作りそれを読んでもらうといった方法です。そして、チャレンジを開始してから問題になってくるのが、介助者との関係の取り方です。有償介助は、「介助」と「報酬」という契約でお互いの関係がボランティアに比べるとわりとはっきりしていますが、どちらにしても、長く付き合っていくとか、お互いに気持ちよく過ごすためには、いくつかの決めごと（ルール）が必要になってくるようです。「どんな介助をしてほしいのか」、「何時まで手伝ってもらえるのか」「これだけは注意してほしい」ことなどを最初に話し合っておくとよいようです。ただ、はじめは考えていなかったことが、実際に手伝ってもらってから分かってくることもあります。そんなときは、よく話をしてお互いに納得できる点を見つけていくことが大切です。また、不安に思っていることがあれば、まず相手に話してみることも。もしかすると相手も言えずに困っていることがあるかもしれません。「不安はいっぱいあるけれど方法が見つからない」などもっと、もっとノウハウを聞きたいという方は、ぜひ編集部までご連絡下さい。経験豊富な方々をご紹介します。





# やっぱり子育ては大変だ！



**お久しぶりです。**このコーナーは、2年前に私が長男 歩（あゆむ）を妊娠してから、出産、育児にかけての生活を報告しているコーナーです。

.....

**「はじめまして」の人も多いと思いますので、少しだけ振り返ってみます。**

私が結婚したのは、えっと、えっと、え～、今から5年前。主人も私と同じ障害（脳性まひのアテトーゼ型）で、福祉ホーム（障害者の下宿屋さん）の世帯部屋から結婚生活が始まりました（若かったね～）。当時は、介助者も私たちの生活の中にそんなに入っていないくて、自分たちのことは自分ですといった二人だけの生活でした。子供のことは、すごくいい加減なんですけど、はっきり言って赤ちゃんができるとは思っていませんでした。だから、結婚生活4年目のお正月に気持ちが悪くなったとき、はじめは食べ過ぎかなあと思っていました。それで、胃薬とかを飲んでいましたが、いっこうによくならず、生理も来ていなかったのでもしかしてと妊娠検査薬で調べたところ、赤ちゃんができていたことが分かりました。やはり障害者同

士で子供を産んで育てていることは、誰が考えても悩まないわけにはいきません。（どうやって育てていくかとか、色々・・・）当然のことながら両親の反対もありましたが、それでも、みんなから励まされ、「頑張っ産もう！」と私たちは決意しました。妊娠中、だんだんおなかが大きくなるにつれて自分のこともできなくなり、おまけに妊娠中毒症になったために体中がパンパンにむくれて痛かった・・・。そして、脳性まひのためただでさえ暑いのに二人分の汗をかきながら、やっ

と8月2日に帝王切開で歩（あゆむ）が誕生しました。まわりの人からは、「産んでから

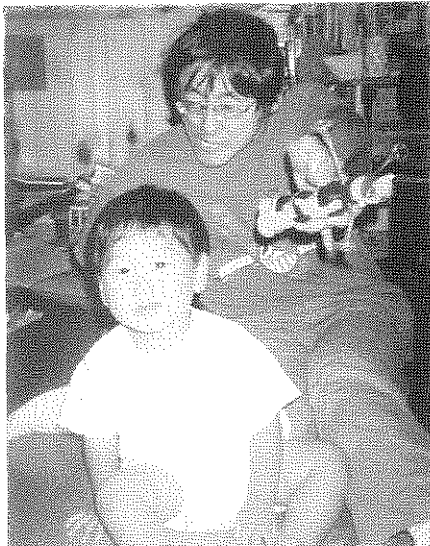


が大変なんだよ」と口うるさく言われてきたのですが、「これ以上大変だったらどうなるのあ？」っていう感じで・・・。でも、やはり生まれてみると大変さがつくづく分かりました。

## 育 児 ～アンパンマンに夢中～

生まれた当初は、おむつを替えたり、ミルクを作って飲ませるなど、自分たちでできることもありました。ところが、首がすわり、ハイハイするようになると、早くももう手におえなくなりました。夫と二人で、「動かない方がラクだったなあ」と言いあうこともしばしば。それでもまだ歩かないうちは、こんなに大変なんだとは想像していませんでした。名前を変えてやろうかと思うほどよく歩くようになって、保育園でも毎日お散歩に行っ、「歩」は今、日焼けで真っ黒です。また、水遊びもやらせてもらえるので、保育園というところが私には神様の

ように思えてなりません。今は言葉も覚えてきて、「おっはー」から始まって、「オチンチン」とか「おっばい」とか言うようになって、お父さんや私がお風呂に入っているときにさわりに来たり、おむつとか替えるときに自分でさわって「オチンチン」とか言っている…。保育園で覚えてくるのかな？こんな早いとは思ってもよらなかった。（このまま大きくなったときにどうなるのだろう？）それから今、彼の中ではアンパンマンが流行していて、毎日アンパンマンのビデオを見て歌っています。



### 介助者探しはまだ大変！

“歩”は、だんだん大きくなるにつれてイタズラもさかんになり、危なくて目が離せないのので、当然の事ながら介助者もより必要になってきました。福祉ホームで生活していた頃はボランティアさんを探して手伝ってもらい、介助者スケジュール表が埋まらない日は、職員さんに頼んでいました。福祉ホームを出て地域で3人で暮らすようになってからは、公的な介助者派遣制度を利用して、介助者に介助料が払えるようになり、手伝いに来てもらいやすくなりました。以前に比べたらそんなに頭を悩ませることもなくなりました。でもやっぱり、一週間に一度や二度、スケジュール表が埋まらないときもあって、そんなときは、メールとかFAXを出しまくって探す事があります。結構その作業が大変です。時々介助者探しばかりやっていて、「これでいいのかなあ」って思うことがある。まあ、自分たちで選んだんだけど。

### 不安

“歩”はこの8月で2歳を迎え、身長はちょっと低いですが、何とか順調にすくすくと育っています。これも私たちの生活を応援してくれるボランティアさんや、おばあちゃんたちのおかげだと思います。ただ、「おむつを替えて」とか、「ご飯を食べさせて」とかの指示はもちろん私たちがするのですが、実際に“歩”にさわってそれをするのは、ボランティアさんやおばあちゃんの手でやってもらっているのだから、そのためか、“歩”は私たち両親に後追い（誰かを泣きながら追いかける行為）をほとんどしたことがないのです。だから、“歩”は本当に私たち親のことを分かっているのか？とすごく不安になることがあります。最近、言葉で「お父さん」とか「お母さん」とか言ってくれるので少しは安心しましたが…。

それから、手伝ってもらわないとできないんだから仕方ないとは思いますが…。でも、たまに異常じゃないかと思うようなかわいがられ方を見ると、頭では分かっているんだけど、怒れてくることもあります。

（こんなこと書いていいのかな？）夫は「仕方ないだろう」って言うん



だけれど。書くことすごく迷いましたが、障害を持つ親の育児ボランティアの方の心の片隅にでも置いてもらえるとうれしいなと思って、あえて書きます。

この「介助者探し」と「親のこと分かっているのかな？という不安」は、他の家庭にはあまり見られない問題だと思います。よく夫からは、

「おまえは楽天的でいいなあ」と言われますが、これでも結構悩んでいるんです。

## 保育園で社会参加しています！？

“歩”が保育園へ通っているおかげで、私たちは充分社会参加していると思います。今までは自立しているとはいえ、障害を持つ人や、福祉関係の人達の中で生きてきました。保育園も一応福祉に関係なくはないのですが、まわりの人は健常者ばかりです。一般就労をしたことがない私なので、実際に社会の中で生活するという難しさをつくづく思い知らされます。

たとえば保育園での行事で、準備やお手伝いなど、それぞれに役割があるのですが、障害によってできないこと（お祭りや運動会でのテント張りや、模擬店でカレーを作るなど・・・etc）の方が多かったり、クラス懇談会でうまく発言できなかったりといった具合です。こんな時は、夫に得意技を活かしてもらってパソコンで行事のチラシを作ってもらったり、懇談会は、前もって話し合うことが決まっていれば、言いたいことを紙に書いておいて近くのお母さんにそれを読んでもらったりしています。でも、皆さんとてもいい人ばかりで、スーパーとかで保育園の子の父兄に会っても気軽に声をかけてくれるし、同じ年代のお母さんたちと飲み会にも行きました。“歩”のクラスは飲み会の好きな人が多くて、よくやってみたいです。



これからも親子共々、お友達がいっぱいできたらいいなあと思っています。

そして、もうひとつ保育園に感謝しなければいけないことがあります。それは園内の階段とトイレに大人用の手すりを設置して頂いたことです。“歩”の通っている保育園の乳児（1才児～3才児）の部屋は2階にあるので、手すりが無い頃は、ほとんど部屋に行けませんでした。そこで、ダメもとで手すりを付けてもらえないかお願いしてみたのです。すると快く受け入れてもらえて、割と早い期間で手すりを設置して頂きました。今では2週間に一度くらいは“歩”の部屋をのぞくことができるようになりました。これからも階段昇降を頑張りたいと思います。

## 育児を頑張っている お父さん、お母さんへ

本当に久しぶりに詩ができました。育児の大変さを考えると「現実はこのこと言われるか」という感じですが、1日に一度でも優しい気持ちになれたらいいなあと思います。

### お日さま、お月さま

お日さま見てる 無邪気に遊ぶ姿を  
お日さま見てる 泣きべそかいた腫を  
どんな楽しいことだろう  
どんな悲しいことだろう  
父さん母さん見てる あなたの笑顔泣き顔を  
お日さまのように やさしく照らしてあげる

お月さま見てる 安らかなその寝顔を  
お月さま見てる くり返される日々を  
どんな夢を見てるだろう  
どんな明日があるだろう  
父さん母さん見てる あなたの夢や未来を  
お月さまのように やさしく照らしてあげる

# 「100って何だろう？」

## 第9回

### 自律も自立も "じりつ"



ロダン：アレ、タマじゃない、久しぶり～。図書館なんかで何してんの？

タマ：うん、ちょっと調べ物。ロダンも手伝ってくれる？

ロダン：うん、いいよ。今日はマサルと待ち合わせて勉強しようと思ったんだけど、まだ来てないみたいだから。マサルが来たら、手伝ってもらおうよ。

タマ：そうね。みんなで調べた方が早いわよね。

ロダン：で、一体何を調べようとしてるの？

タマ：「じりつ」って言葉についてなの。ほら、最近よく聞くじゃない？だけど、漢字が違うのよねえ、使われてる場所によって。だから、それぞれどういう意味なのか分かれれば、自分が使う時にも、分かりやすいし、ちゃんと使えるのかなア、って思ったの。

ロダン：漢字が違う？って、どういうコト？

タマ：同じ「じりつ」って読み方にふたつあって「自律」と「自立」なの。

ロダン：じゃ、まず辞書で調べてみようか。

#### <調べた結果>

**自律**…自分の気まますを抑え、または自分で立てた規範に従って、自分の事は自分でやっていくこと

**自立**…自分以外のものの助けなしで、または支配を受けずに、自分の力で物事を決めてゆくこと

タマ：う～ん、大体の意味は分かるんだケドねえ。

ロダン：そうだね。何だか、同じようなコトを言ってるみたいなのがするね。

タマ：結局、どこがどう違うのかなア？

ロダン：分からないなあ。。

マサル：おや、珍しい。タマじゃないか。何回ぶり？ロダンと一緒に何やってるの？

タマ：久しぶりね、マサル。実はね。。

<かくかくしかじか>

タマ：…というわけで、辞書で調べてみたんだけど、あんまりイメージがわからないの。

マサル：辞書に書いてあるのは、言葉の意味だけだからね。こういう時には、どういう場面で使われる言葉なのか、それを調べてみるといいよ。僕も手伝おうか。

ロダン：今日の勉強はどうする？

マサル：ああ、「ボランティアって何？」ってコトだよ。それは次回にまわそうか。タマの疑問にも答えてあげたいし、これも勉強のひとつだからね。

<そして、調べ物の時間…>

ロダン：「自律」って言葉、医学とか、心理学の本によく使われてるみたい。

タマ：反対に「自立」の方は、法律とか、社会福祉の本に多いみたいなんだけど…。

マサル：ほら、違いが分かってきたでしょ？

タマ：じゃあ、このふたつの言葉は、単に使われてる場所が違うから、違う言葉になった、違う漢字を当てた、って、そういうコトなの？

マサル：それもひとつの答えだと思うけど。でも、分野によっては使われないみたいだから、やっぱり意味が違うんだよ。それぞれ、どういう場面で使われたりしてるの？

ロダン：「自律」は、道徳（社会の約束）とか、内面の規範（自分で決めた約束）の説明にあるよ。学校や、社会、“強制力・権力”とは関係なく、自分自身で自分の考え方、行動、感情、生き方や運命も、ちゃんと決めていく、そして、それには“自分自身で責任を持つ”って。そういうコトみたい。

タマ：「自立」は、他の人や物へ依存することを最小限にして、できる限りの範囲で、自分の生活を管理していくことなんだって。



マサル：二人が調べた意味を比べてみようかな。

「**自律**」は、周りとは関係なく、自分自身が何でも決めていく。自分で思った通りに行動していく。そのかわり、ちゃんと“自分で決めたこと”は達成する、ってコトだね。

□ダン：何だかきびしいね。ボクなんか、結構いい加減でさ、“今日はここまで勉強しよう！”って朝思っても、昼頃には気がちって“ココまでやったからイイか”って、やめちゃうもんね。

タ マ：それが「自律が足りない」ってコトなのよね。

マサル：「**自立**」は、自分自身を自分で管理する、というところは一緒だけど、何でも自分自身でやるんじゃないで、一部分だけ、出来ないところ・無理なところがあつたりすれば、それは他の人にたのむ、たよる。でも、その“たのむ・たよる”ということは、自分自身で決めていく、ってコトだね。

タ マ：ふうん。前回の“介助”に似てる部分があるわね？

□ダン：あ、そうか。介助してもらって生活、と言うコトは「自分の生活を自分で決めて、人にやってもらうコトはその内容もやり方も自分で決める」って、そういうコトだもんね。

マサル：よく気が付いたね。「手伝ってくれない？」って、自分から言えるのは“自立している”ってコトなんだよ。

タ マ：じゃあ、マサル。どっちも同じ“じりつ”なのに、全く違う言葉なの？

マサル：う～ん。それはそれぞれの判断にまかせよ。僕の考えとしては、こんな感じだよ・自律…理想的、自分自身を自分で管理・制限する・自立…現実的、自分のやりたいことを“自分がやりたいように”なんとかする

□ダン：なんとかする、ってのが、誰かに頼む、ってコトなんだよね。

タ マ：それは“自分で決めて、この部分はたのむ”ってコトでしょ？誰かに言われて、じゃなくて、自分で決めて、頼む。

マサル：そうだね。その、タマが言った“自分で決めて”という部分は「自律」なんだよね。「私がこうしたいと決めたから（自律）この部分を手伝って（自立）」というコトだね。自律と自立は、重なってるんだよ。

□ダン：ほかにも違いはないのかなあ…？

マサル：さっき、二人が調べた中から取り出して

みると、どうやら・自律…自分の内面、心、考え方を他の人とは関係なく、自分自身で決めていく・自立…自分がいる時代、社会、事柄や物、他の人へ、自分から働きかけていくということみたいだね。

タ マ：それは、どういうコトなの？

マサル：「**自律**」は、つきつめていけば“結局、自分が何でも決めていく”ってことなんだよね。

「**自立**」は、何でも決めていきたいんだけど、それには周りの環境が大きく影響してくる、関わってくる、ってことなんだ。

□ダン：どうなんだろう？それを目指すときには、何をすればイイのかなあ？

マサル：「**自律**」は、その人個人の問題になってくるから、カウンセリングや、行動療法っていう訓練みたいなものをしていくんだよね。でも、それは心の中の問題が、生活上問題になる人についての話。

「**自立**」は、何が不足しているかが目に見えるから、例えば、経済的、身辺的、社会的…な自立が必要だとなると、その部分をどうするか考えていく。

タ マ：その、なんて言うのかな。

「**自立**」の意味が時代と共に変わってきたように思うんだけど…。

□ダン：最近は障害を持った人たちの“当事者運動”や“自立生活運動”で、その意味が変わってきたんだよね。

タ マ：“お金があれば自立（＝経済的問題）”から、“自分のコトが出来れば自立（＝身辺的）”、そして“自分のコトが、自分で決められたら自立（＝社会的）”って、こんな風に考え方が変わってきたのかしらね？

□ダン：そうみたいだね。どこに問題があるか分かれば、うまく生活を組み立てて自分自身が“自立した生活”が出来る…ってコトだよ、マサル？

マサル：二人ともすごいね。ちゃんと頭に入っみたい。今度から、このコーナー、二人にまかせようかなあ？

タ マ：ええ、いいわよ。

行きましょ、□ダン。

□ダン：次回「ボランティアって何？」お楽しみに！

マサル：え、ちよ、ちよっと待ってよ…



# 手の動きを助ける道具の工夫 遠くにあるものを引き寄せる「リーチャー」

前回は、リーチャーについてとりあげてみました。今回もリーチャーにこだわってみましょう。「リーチャー」の大きな役割は、遠くにあるものを身近にひきよせることです。日常生活で遠くにあるものを身近に引き寄せたいと思うことは、どういうときですか。好きな人の気持ち？うふふふ…。生活の道具相談室ではそれにはちょっと応えられませんが、日常生活のいろいろな場面での工夫を考えてみましょう。

## からだの仕組み

◎こんな場面を想像してみてください。

- ① ものを手から落としてしまったとき
- ② 高いところにあるものを取りたいとき
- ③ 身近に置いていたものが、いつのまにか遠くに置かれてしまったとき

◎さらにこんな場面を想像してみましょう。

- ① 広いテーブルの真中におかれたコップ
- ② 洗面台の蛇口のレバー
- ③ 棚の上段に置かれたもの
- ④ 高い位置にある照明などのスイッチ

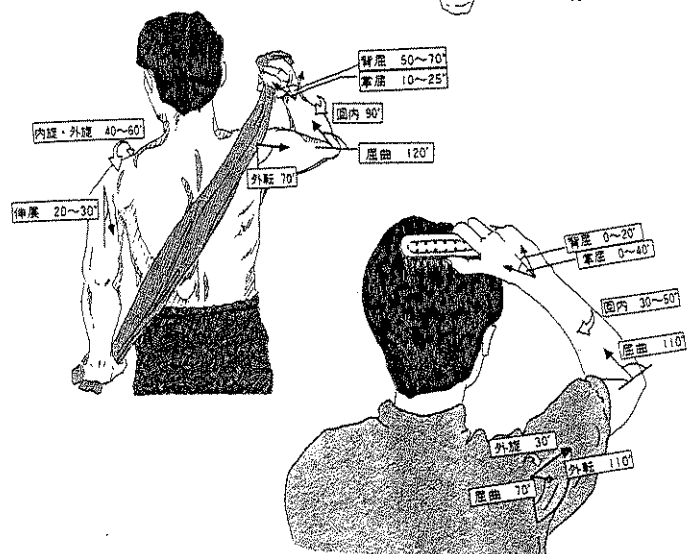
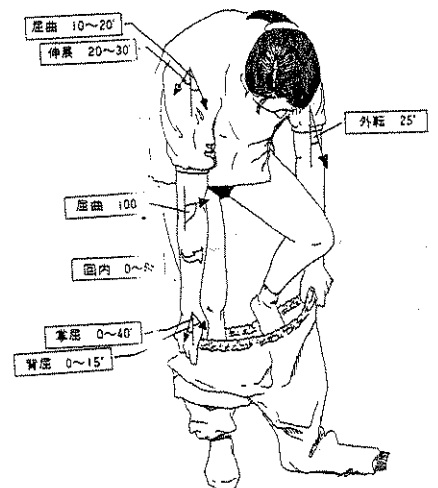
◎さらにご自分の体のことも考えてみましょう。こんな場面はいかがですか

- ① 髪の毛をとく
- ② 靴下を履く
- ③ 背中をあらう

◎こうした場面に遭遇するとき共通の体の仕組みがあります。

下の絵は、背中を洗う、髪をとく、ズボンなどの着脱のときの体の様子と関節の動きをしめたものです。体には、関節という仕組みがありそれがたくさんの骨を連結しています。

「リーチャー」は、この連結を補う道具なのです。関節の連結がフルに働いていると「物に手が届く」範囲が広がります。「届く」=リーチャーから「リーチャー」という道具の名称が生まれました。



\*「これでできるリウマチの作業療法」から転載  
中伊豆温泉病院 石原・今野編 南江堂発行

# このからだの仕組みを補うもののひとつが「リーチャー」です。

「リーチャー」を使う場面では、体の動きに加えて、あなたの生活環境も大きく影響してきます。「届かなくて困る」とときには、自分の体の動きだけでなく、周囲の環境、つまり目的の物が置かれている高さや自分との距離なども影響しているのです。つまり、道具の工夫もさることながら、環境の工夫も大切なことなのです。

もちろん、無理をしないで「とってください！！」というひと言もよい方法です。ただ、誰もいないときや声をかけにくい時にどういう方法があるかを知っていると、気持ちに余裕ができます。読者のみなさんは、ぜひいろいろな方法を知ってください。



## マイ・リーチャーを作ろう！

まず、自分の体の様子を知るために下の表を使ってみましょう。項目にあげているところに、手を持っていてみてください。そのときの様子を、表の下にある数字にかえてみます。当てはまる数字の「・」に○をつけてください。右・左両方やってみましょう。どの動作が得意か、苦手なのかよくわかります。

右				項 目	左			
3	2	1	0		0	1	2	3
・	・	・	・	頭から20cm上方	・	・	・	・
・	・	・	・	頭の上	・	・	・	・
・	・	・	・	額	・	・	・	・
・	・	・	・	頭の後ろ	・	・	・	・
・	・	・	・	唇	・	・	・	・
・	・	・	・	のど	・	・	・	・
・	・	・	・	反対側の肩	・	・	・	・
・	・	・	・	背中の肩甲骨の下	・	・	・	・
・	・	・	・	おしり	・	・	・	・
・	・	・	・	くるぶし	・	・	・	・
・	・	・	・	足の親指のつま先	・	・	・	・

- 3：所定の位置にスムーズに届く
- 2：所定の位置に困難ながら届く
- 1：所定の位置に指先が届く
- 0：とても届かない

自分の得意、不得意な動作は、分かりましたか？これを参考に自分にあった、道具を考えてみよう。

## ◎リーチャーの先端

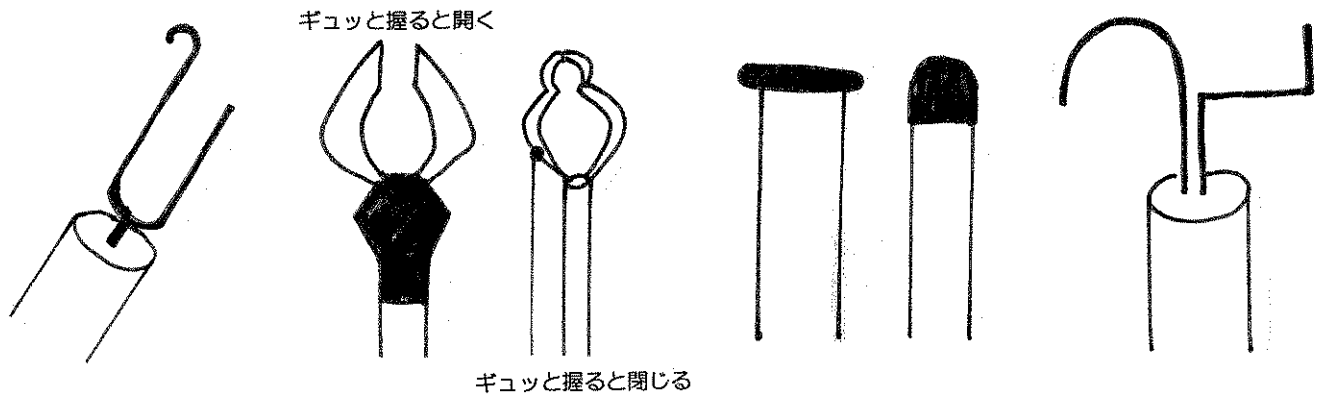
何を取るかできまります。

引っかけるもの

挟むもの

押すもの

引っかけたり、押すもの



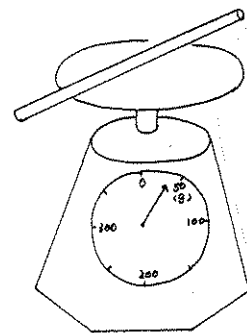
## ◎リーチャーの長さ

自分の身長をリーチャーの長さの目安にしましょう。両手を上げると、ほぼ自分の身長と同じくらいになります。長すぎるとその分重たくなり、扱いにくくなってしまいます。

## ◎リーチャーの重さ

目安の重さ：30cmのプラスチックのものは、約40g

持って軽く上下にふり、重たい感じがあたり、ふっているうちに重たくなるようだったら材質を替えて軽くした方が扱いやすくなります。



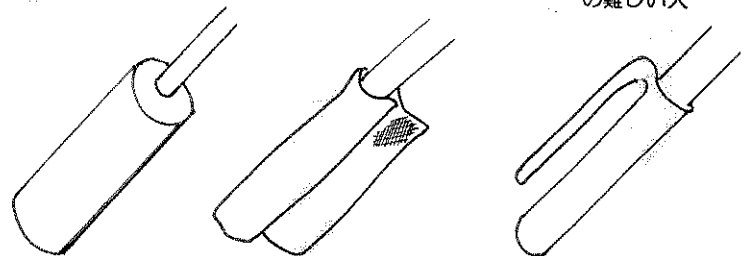
## ◎リーチャーの持ち手

しっかり握る人には、太めの握り手をおすすめします。握るよりつまむ感じの人には、滑り止めをつけましょう。握ったり、つまむことが難しい人には、手にリーチャーをつけるための工夫が必要になります。

握る力の弱い人

つまむ力の弱い人

握ったりつまんだりすることの難しい人



柄を太くする

滑り止めシートをまく

柄をつける

リーチャーを使用することで、自分でできる範囲が広がる場合もあります。自分にとって快適な環境を考え、作っていきましょう。生活の道具相談室はそのための相談、もの作りのお手伝いをしています。ご利用下さい。

生活の道具相談室 名古屋市昭和区恵方町2-15 サマリアハウス内

TEL052-841-5554 FAX052-841-2221 浅井まで 相談日の日程は、本誌P 参照

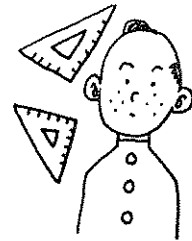
# ノーコメント

堤 剋喜

事件報道を聞いていて、時々思い出す光景がある。

高校2年生の夏に、級友の一人が姿を見せなくなった。  
担任から聞かされたところによると・・・  
夜釣りに出かけた帰りに、路端においてあったミニバイクに乗っているところを  
窃盗と無免許運転で捕まったという。  
凶悪な犯罪でもないし、やったのが高校生ということで、新聞にも載らなかったはずだ。

「みんなのところに弁明の電話をするように彼にいった。  
そこで、昨夜彼とどんな話をしたか教えてほしい。」  
「<そんなこと聞いてないよ。今日初めて知ったんだから。何と言おう。>  
順番が進んでくる。  
「電話はかかってきませんでした」と何人かが答えた。  
「<やれやれ。僕にだけかかってこなかった、というわけではないんだ。  
それなら同じ答えでいいや。引っかかるものがあるけれどな。  
「通信の秘密」は・・・ まあ、とりあえず、嘘じゃないんだし。>  
全く同じ答えで済ませた。」



噂に尾ひれが付くのを防ぐために事情を公表したのかもしれないし、  
電話によるにせよ、本人に弁明の機会を与えてから、  
教室で取り上げたのだから、一方的な糾弾になるのを避けたともいえる。  
けれども、一晩や二晩で40人以上いる同級生と電話で話すのは、最初から無理だ。  
親しくて話しやすい友達から先にかけていって、僕に番が回ってこないうちに  
時間切れになった。それだけのことだ。


「全員にかけるものと思っていたのに。  
この件について今どう思っているか一人ずつ聞かせてほしい。」  
「許すべきだ」「早く戻ってきてほしい」が続いた。  
「すでに警察沙汰になっているのだから、クラスで話しても仕方ない」とか、  
もっと簡単に「自分には関係ない」と逃げられる雰囲気ではなかった。  
おかしいぞ、と思いつつ、「早く戻ってきてほしい」旨の答え方をしたように思う。  
自分も含めて、発言の中身はあまり覚えていないが、  
弁明を聞かぬまま、尤も、仮に聞いていても同じだったかもしれないが、  
その場に居合わせていることが不安だった。  
どこかで読んで印象に残っていた「無罪推定の原則」(裁判が完了して判決が確定するま  
では、被告人は無罪と推定される。)のことが頭に浮かんだのを覚えている。でも、  
「ノーコメントです！  
まだ、無罪になる可能性がある一人の仲間について、有罪と決めつけて、  
直接関係のない大勢が話すのはやめよう。つるし上げには参加したくない。」  
とは言えなかった。本で読んだことを活かすのは難しい。

「なぜ、学校でしつこく取り上げるんだろう？  
学校で聞かなければ、知らないままですんだかもしれない。」  
「要するに、おまえたちも連帯責任をとれ、ということだよ。」と兄。  
すんなりと納得してしまった。

どうやら、「再犯防止」に学校ぐるみで取り組んでいることが、  
司法手続きの上で被告側に有利に働くと、後になって伝わってきた。


謹慎期間の後、彼は復学した。

## 国内旅行(添乗員同行、リフトバス利用)

コース名	出発日	料 金	特 徴	旅行会社
人気の九州 別府と湯布院散策 3日間	11/6(火)発 11/19(月)発 *名古屋・松本・小松発着	118,000円	1日目に大浴場で入浴介護サービスが利用できる。別府では2ヶ所の地獄巡りあり。 *16日発は残席わずか、19日発はまだ余裕あり	チックトラベルセンター『ハートTOハート』 (名古屋市) TEL052-222-7611 FAX052-222-1223
紅葉の奈良・京都 2泊3日	11/13(火)発 *東京駅発着 地方発着は要相談	98,000円	のんびり古都の秋・紅葉を楽しむツアー。嵐山・銀閣寺・法然院等の観光付き	JTBバリアフリープラザ(東京) TEL03-3212-7601 FAX03-5224-3535 E-MAIL:travelnet
伊豆 1泊2日 	12/20(木)発 *東京駅発着 地方発着は要相談	38,000円	世界らん展などで何度も入賞した百花繚蘭の美しく香り高い「伊豆洋らんパーク」や三津シーパラダイスが楽しめる。	@mec.jtb.co.jp ホームページ <a href="http://www.jtb.co.jp/travelnet/">http://www.jtb.co.jp/travelnet/</a>

## 海外旅行(添乗員同行)



コース名	出発日	料 金	特 徴	旅行会社
微笑みの国 タイ バンコク・ チェンマイ 4泊6日	11/8(日)発 *名古屋発着 地方発着は要相談	145,000円 (2名1室利用) *空港使用料、空港税別途必要	象に乗ってトレッキングを体験したり、ランチクルーズが楽しめる。チェンマイ市内、世界遺産のアユタヤ及びバンパイン離宮、水上マーケット等を観光。食事は、朝4、昼4、夕5回付き。*残席2	チックトラベルセンター『ハートTOハート』 (名古屋) TEL052-222-7611 FAX052-222-1223 E-MAIL:
ゆったりのんびり ケアンズ 5日間	11/15(木)発 *名古屋発着 地方発着は要相談	185,000円	常夏リゾート、ケアンズに滞在型。自分のペースで過ごせるので初めての海外旅行の方にも、ケアンズリピーターの方にもお勧め。	ホームページ <a href="http://www.heart-to-heart.ne.jp/">http://www.heart-to-heart.ne.jp/</a>
バリアフリー香港 おもしろ発見 ツアー 3泊4日 	12/16(日)発 *成田、関空発着。地方発着は要相談	成田発着 68,000円 関空発着 69,000円	クリスマスイルミネーションが楽しめるベストシーズン。このツアーで乗り物や建物のバリアフリーチェックをして「香港バリアフリー電子マップ」を作ろうという企画もある。	JTBバリアフリープラザ(東京) TEL03-3212-7601 FAX03-5224-3535

# お宿のご案内 第6弾



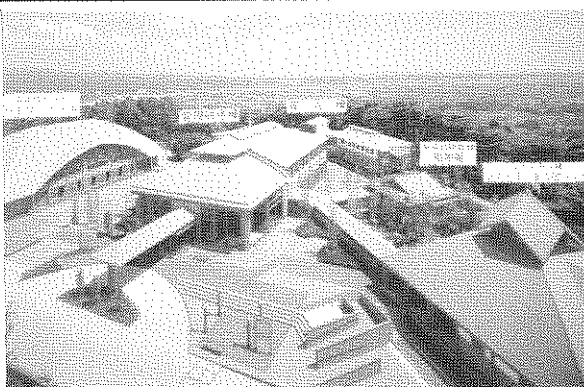
食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋、皆さんはどんな秋をお過ごしですか。自然の中で紅葉めぐりというのはいかがでしょうか？

## 静岡県立森林公園 森の家

〒434-0016 静岡県浜北市根堅 2450-1  
TEL(053)583-0090  
FAX(053)583-3091  
<http://www.ecolan.gr.jp/genba/22/e122003/morinoie.htm>

アカマツを主体とした豊かな自然に恵まれた森林公園の中にあり、木とのふれあい、木の中で過ごす爽やかさ、そして自然との調和をテーマに日本古来の伝統と、最新技術を融合した建物の宿泊棟。この他にもキャンプ場、林業体験館、溪流遊びもでき、遠足、自然観察、オリエンテーリングで楽しめそう。紅葉の季節。自然の中で一日楽しく過ごしましょう。

**部屋:**和室5名用7室(トイレ付き)、洋室4名用4室・2名用2室(バス・トイレ付き)、ハンディキャップルーム洋室1室(バス・トイレ付き)



入口は木製の引き戸。バス・トイレは一体型。手すりあり。浴槽に入る時、腰を下ろすスペースはあるが、洗面所の手すりが近いので乗り移りが不便かも。ベッドの高さはやや低め。スイッチ類は手の届く位置に配置してある。電動車いすでも移動は可能。部屋からは中庭が見渡せる。

**大浴場:**木の香漂う浴室。しかし残念ながら入口に1段の段差がある。浴室まではフラット(平面)だが、手すりは設置されていない。

**館内の移動:**玄関は段差なし。エレベーターがないので、1階のみの使用になる。

**食事:**宿泊棟から渡り廊下で繋がったレストラン棟「レストランまつほっくり」で食べることができる。山の幸、川の幸など四季折々のものが中心。朝食は宿泊者のみ利用可能(レストラン時間外利用)で、和・洋食共800円。昼食・夕食は誰でも利用できる。お弁当の他、麺類、お膳物、飲み物など各種メニューがある。また、特別料理もあり、会席・お造りコースも1万円より用意してくれる。(営業時間:午前11時~午後8時まで)

**料金:**ハンディキャップルーム1室2名で利用の場合 1泊1人 5,100円(素泊まり) サービス料別

**身障用トイレ:**共用部分に1ヶ所

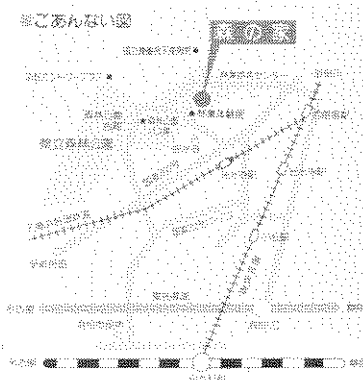
**身障用駐車場:**3台分

**貸出車いす:**2台

**盲導犬・介助犬受け入れ:**可能

**その他:**宿泊棟の他、やまびこホール(体育館)、大小の研修室があるので、利用することができる。

**アクセス:**車の場合…東名高速「浜松IC」でおりて、北へ30分。公共交通機関の場合…JR浜松駅下車、遠鉄電車に乗り換え32分、「西鹿島駅」下車。タクシーで10分。



### 読者の声

想像した以上に森の中深く、入ったところに「森の家」がありました。木でできていて、とても周囲と調和し、静かで落ち着いた雰囲気のところでした。何もせず、何日も過ごしたい。床に木が格子のようにはめこまれていて、車いすで移動すると「カタカタカタ」と木のふれ合う心地よい音がします。癒されたい人にはお勧めです。

編集部より・・・引き続き皆様からの情報をお待ちしております。どしどし、お便り下さいね。

### AJU 福祉情報誌発行委員会

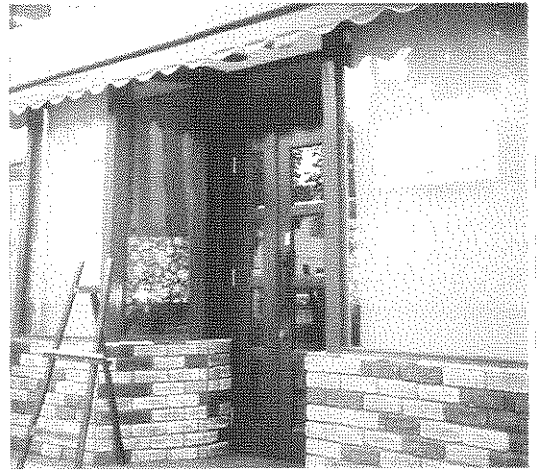
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12-1  
ステーションビル3階 なごや福祉用具プラザ内  
TEL(052)851-0059 FAX(052)851-0159  
E-mail: [aju-inc@pop21.odn.ne.jp](mailto:aju-inc@pop21.odn.ne.jp)

# グルメな調査隊 第17弾

調査隊、隊長（小林）の情報です。

## 職人亭(しょくにんてい)

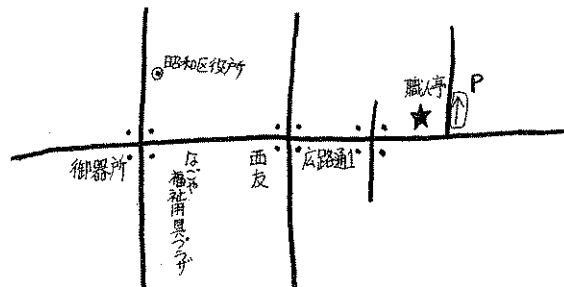
名古屋市昭和区広路通3-7-1  
エクシード広路1F  
TEL・FAX 052-753-0535



### ★ジャンル 洋食

### ★お店の人にインタビュー

オープンして2年ほどになります。  
メインは、ハンバーグ、チキン、  
魚とシンプルですが、どれもおい  
しく、やわらかく作っています。  
カップルから家族連れまで、色々  
な方々に来店して頂いていますの  
で、皆様もどうぞいらしてください



### ★おすすめメニュー

- ・和風ハンバーグ 900円
- ・ランチ（平日）ハンバーグランチ 750円、ステーキランチ 1000円、  
スペシャルランチ（ハンバーグと魚の盛り合わせ、デザート付き） 900円  
\*ランチを食べた後に、ジュース、コーヒー、紅茶が100円で飲めます。
- ・ディナーチキンのカツレツミラノ風850円

### ★店内の様子

入口平坦／開き戸（幅74cm）／店内平坦／テーブル席（高さ68cm、イス移動可）

### ★トイレの様子

共同トイレ洋式（手すりなし）車いすのみまで利用は不可

\*近くの身障トイレ 西友御器所店3F 10:00~22:00 (TEL052-851-3030) 職人亭から西へ徒歩約10分

### ★駐車場 一般5台

### ★営業時間 11:30~14:00（土、日、祝15:00まで）／17:00~21:30（ラストオーダー）火曜定休

### ★サポート倶楽部の皆さんへの特典

会員カード呈示（グループもOK）でお食事20%OFF

期間：10/10~11/10まで

情報ありがとうございました。引き続き読者のみなさん、お気に入りのお店を教えてください。調査票が手元にはない方は、下記までご連絡下さい。なお、ホームページからこちらへ送っていただくこともできます。情報お待ちしております。

福祉情報誌発行委員会

TEL052-851-0059 FAX052-851-0159 <http://www.ipc-tokai.or.jp/aju/recycle/afj.html>





## 江南の村山さんより

今年の7月5日に、一宮市の勤労福祉会館で開催された「24時間姿勢保持セミナー」に参加したので、その報告というか感想を少し書きます。

### 講座内容と講師

以前福祉情報誌で取り上げた「シーティング」については、簡単な説明と機器の紹介程度で終わり、今回は「スリーピング（就寝時の姿勢保持）」が主なテーマでした。講師はイギリスのゴールドスミス夫妻（ジョン&リズ）で、パソコン画面を投影した画像を見ながら姿勢保持の大切さや、スリーピングシステムについての説明を受けました。

### 「スリーピング（就寝時の姿勢保持）」

寝ている時間は一日の中でも大きな割合を占めるので、有効に利用して、「あくまで本人が苦痛を感じないでリラックスできる状態でのよりよい姿勢」を保てるようサポートするのが、「スリーピングシステム」とのことです。基本的な考え方は、『まっすぐに寝て、まっすぐ座り、まっすぐ立って、まっすぐのままでいる』ということ、『産まれたときに障害があっても、初めはまっすぐな身体を持っているのに、姿勢保持ができていないために身体がダメージを受け、様々な問題を引き起こすことがある。逆にまっすぐでなくなってしまった身体も、姿勢保持を適切に行えば、少しずつでもまっすぐになって多くの利点がある』という考え方について、実際の例をもとに写真を見ながら説明を受けました。

### 体 験

「実際に体験したい人はいませんか？」と聞かれて、思わず真っ先に手をあげた私が前に出て実演を受けることになりました。（キヤー恥ずかしい～でもウレシ～！）

実は、私も身体がかなり変形しているので、普段は仰向けに寝るのが難しく左を下にして寝ていますが（そのせいで余計に変形がひどくなったみたい）、スリーピングの基本は、上を向いて寝ることが理想。（ちょっと不安???）スライドで実際の姿勢保持の方法を見た時は（正直言って窮屈そう…）と思ったのですが、実際に寝てみてびっくり！姿勢保持の作業が進むにつれ、なんだか自分の体が軽くなったように、寝ているのが楽になってきました。普段の私は、仰向けに寝るとすぐ腰が痛くなって筋肉が緊張で硬くなるのに、痛

みも緊張も全くなし。「う～ん。おそろべスリーピングシステム」

具体的な方法は、こんにゃく状のマットの下にマジックテープが付いていて、必要な場所にクッションを積めていきます。横向きの方法も体験させてもらったけど、私としては、むしろ仰向けのほうが楽でした。うつぶせは私のもっとも苦手とする姿勢なので残念ながら選手交代となりました。

### 感 想

姿勢保持についての知識がもっと病院関係者や介護関係者、福祉行政関係者などに理解され、実践されれば、二次障害の予防などには大変有効だと思っております。（私も今秋に足を手術して変形をとる予定ですが、そういう手術も、変形の予防が簡単かつ確実になればする必要がなくなると思います）

私が実演で体験したわずかな時間でも、筋肉が緊張して曲がっていた私のひざが明らかに伸びて、筋肉の硬さがやわらいだくらいにリラックス効果がありました。あと、驚いたのは呼吸が楽にできたこと。仰向けに寝るとなんとなく息苦しくて枕を極端に高くしないと眠れないことが多い私が、姿勢保持をただで、普段より枕が低いにもかかわらず座っているときよりも呼吸が楽でした。（本当はそのまま一晩寝ていたかった）

残念ながら日本では、まだまだ姿勢保持を専門にしているセラピストも少なく、医療や福祉の現場に知識が行き渡っているとはお世辞にも言えないけど、今回のようなセミナーを通じて理解が深まっていくと嬉しいなと思います。

この情報を見て姿勢保持に興味を持った方は、このセミナーを主催したアクセスインターナショナルか、その代理店のアルテックブレース（愛知県一宮市）に問い合わせると、姿勢保持についての相談や姿勢の測定など、専門知識を持ったスタッフが対応してくれるそうなので、問い合わせ見て下さい。（車でずではクイッキーを扱っているのでご存知の方も多いのでは？）

アクセスインターナショナル（大阪市）

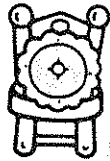
TEL 06-6536-5515 FAX 06-6536-5595

アルテックブレース（愛知県）

TEL 0586-28-7450 FAX 0586-28-7451

### ミヨコさんより

拝啓 朝夕涼しくなってきましたね。情報誌は、大変ためになるので読んでいます。私、くだらない(?) 疑問に思うのですが、障害者が大病にかかったり、胃ガン、大腸ガンが検診を受けるのに、緊張が強い人や検診に対しての不安がある人はどのようにやっているのか、と思い手紙を出しました。胃ガン検診に障害者は無理だと断られる病院はあるそうです。バリウム撮影や内視鏡検査はどうやって受けたのか教えてください。いずれ私たちにも病気になります。でも、検査をしないわけにはいかないですよ。それと、話は変わりますが、サークル活動第2弾を特集して下さい。フライングディスクに興味があるので”スポーツ編”にしてください。

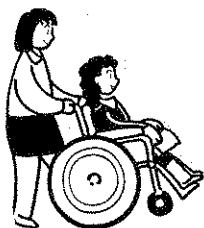


\*\*\*\*\*

### 前号の特集「親以外の人と出掛ける」 についての感想

#### ◎pockyちゃんより

情報誌読みました。介助者さがしの事で、私の体験談を。私は電動車椅子に乗っている25歳の女性で、家族と暮らしています。出かけるのは休みの日で、殆ど一人で外出する事が多いです。(豊田市駅までは車で送迎してもらっていますが) 出先のトイレ介助は、店員さんに手伝ってもらったりしています。(でも、飲み物はなるべくカフェインを取らないようにしています。食べ物も人に迷惑かけないような自分が食べやすいものを選んでいきます。) あとは近くにいる人に、荷物出してもらったり、届かない所にある物を取ってもらったりしています。あと、あるバンドのおっかけしているので、インターネットで知り合った人達と出かけたりします。この間も東京駅まで私一人で行って、東京駅の新幹線ホームで合流し、そして、ライブ



と一緒に連れて行ってもらっていました。すごく楽しかったですよ♪だいたい一緒にライブ行ってくれる人は、島根県の女性で同い年なんです。名古屋のライブや東京のライブもです。ホテルに泊まる時も一緒に泊まってくれるので、もっと嬉しいです♪私は出かける事によって、勇気や出会いをたくさん掴んでいると思います。皆さんも頑張ってくださいね★

#### ◎モニターの脳性まひのお子さんの お母さんより

特集「親以外の人と出掛ける・・・」は、とてもおもしろかった。介助者探しは実に難しい。特に介助して欲しい対象者が子どもだと・・・。ボラミミに載っても全く反応なし。社協に申し込んでも見つからないのです。

#### ◎モニターの脳性まひのお子さんの お母さんより

おもしろかった。今、脳性まひの子ども(15歳)に一人で出掛けるのを禁止しているが、本当は一人で外出したいらしく、Tさんのように、いつか黙って出掛けてしまうかもしれないと思っている。何度も失敗して大人になってゆくのもかもしれないけれど、今は禁止。

#### ◎モニターの脳性まひの女性より

介助者探しや介助者との付き合い方の問題は私のような全面介助が必要な者にとっては大きな問題です。お店の店員さんや通りすがりの見知らぬ人にトイレ介助までお願いするとは、正直あきれてしまいました。(依頼された人がかわいそう!!) 親との外出は嫌われる傾向があるようですが、たとえ親と一緒に、きちんと自分を保ってさえいれば、親に本当の自分を知ってもらえる良いチャンスだと思うのです。ここに記載されている情報を工夫して使って、介助者と良い巡り会いをしたいものです。





教えて

◎障害児（者）兄弟（姉妹）の意見（よかったこと・悪かったことなど）小さいときから大きくなるまでの心の変化？を教えてください。（そのとき困ったこと、そのときどう対処したか等）

◎机に向かって座るイスについて、座り心地がよくておしりが痛くない使い勝手のいい物を教えてください。

\*\*\*\*\*

その他

◎ぞらいる探偵団のバリアフリーのお宅の構造に興味を持って読んでいます。今回はドラム式洗濯乾燥機がいいなと思っていましたが、メーカーとかの機種、値段などは載せてもらうわけにはいかないのでしょうか？

◎53号の「いろいろ情報」に載っていた『放送大学』は、私たち障害者にとって素晴らしく画期的な学習の方法です。ただ現在のところ、1県に1ヶ所（東京および静岡、北海道を除く）しか学習センターが無いので、テストやスクーリングの時には、愛知の場合は名古屋の中京大学まで行かなければならず、大変です。またスクーリングの講義も1時限の時間が2時間15分と長いため、慣れるまではかなり大変だと思います。愛知県にもう1ヶ所（岡崎か豊橋辺りに）学習センターが欲しいですね。一度特集で、国内の大学で通信教育やインターネットを活用して通信教育を展開しているところの紹介をしていただくとありがたいです。

\*\*\*\*\*

お便りありがとうございました。引き続き、お便り・情報をお待ちしています。

〒466-0015 昭和区御器所通3-12-1 3F  
 AJU福祉情報誌編集部宛  
 TEL052-851-0059 FAX052-851-0159  
 Eメール：aju-inc@pop21.odn.ne.jp



◎モニターの脳性小児まひの女性より

おもしろかった。私は一人で出掛けることが多いため、困ったとき、そこで見つけているから共感できた。

\*\*\*\*\*

前号の「障害者の恋愛について考える」についての感想

◎施設内の利用者と職員の恋愛禁止には、日本の悪い風習というか閉鎖的な考えに腹がたつ。施設の上層部の人でさえ、障害者を一人前の人間として認めていない事に悲しい気持ちになる。

◎生活様式や食文化は欧米式になってきているのに、障害を持つ者たちの（施設内）恋愛には、残念ながら日本の古臭い考え方が染み込んでいるのですね。恋愛の問題を通して、日本の障害者の置かれた立場をも垣間見ることができました。いずれにしても、恋愛はカップル二人の問題です（結婚は別）。貴誌でこんなに大きく取り上げるべき問題なのでしょうか。

◎今回は恋愛がメインだったが、今度は風俗店に行ったことがある障害者の体験談を聞かせて欲しい。

\*\*\*\*\*

教えませ

◎『大学案内2001 障害者版』という本を手に入れたのでお知らせします。東京の全国障害学生支援センターが発行しているもので、入学後の支援体制まで調査したデータが書いてあります。 2,600円 TEL・FAX 042-720-0027

◎前号に掲載されていたユニバーサルスタジオの近くにある『アミティ舞洲』へ泊まってきました。3人部屋の和洋室を予約していたのですが、お風呂が付いていませんでした。大浴場もあるのですが、他人とはいるのに抵抗があったのでフロントで家族風呂が使えないか聞いたら、快く準備をしてくれました。ツインは部屋にお風呂がついています。

TEL06-6465-8210 FAX06-6465-8213

### 名鉄バスも低床バスを導入！

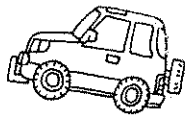
今年の夏から名鉄バスも低床バスを走らせ始めました。ただとても残念なことに、5車両のみ導入のため決まった路線を走らせることができないとのこと。現在は、市民病院経由の路線を走ることが多いようです。春日井営業所 3台/豊田市営業所 1台/岡崎営業所 1台

1ヶ月先ぐらいの配車は決まっているので、何日の何時にどの路線を走っているかを各営業所に確認する事は可能。今後の新車導入の際は、順次低床バスを入れていく予定。

春日井営業所 TEL0568-92-5311 FAX0568-92-7849  
豊田営業所 TEL0565-32-1371 FAX0565-32-1370  
岡崎営業所 TEL0564-21-1918 FAX0564-21-4370  
\*\*\*\*\*

### 身障トイレがある 「名古屋スバル本社ショールーム」

新しく建物を建てかえ7月にリニューアルオープンしたショールームは、「愛知県人にやさしい街づくり条例」に基づき、入り口にスロープが設置され、中には身障トイレもあります。残念ながら福祉車両の展示はありませんが、とてもゆったりしたスペースになっているので、車いすを利用する人も見学しやすくなっています。赤ちゃんのおむつ替えスペースもあります。



営業時間：9:00～19:30 定休日：月曜日  
場所：名古屋市北区落合町175  
TEL052-901-8611 FAX052-901-8263  
\*\*\*\*\*

### 名古屋市天白区のバリアフリー美容院

美容室FLOWERS（フラワーズ）は、改装オープンに伴い、室内の段差をなくし、車いすで入れる広さのトイレを設置しました。区別なく色々な方に利用して欲しいそうです。きっかけは、店長さんの親戚に車いすの方がいらっしゃることと、改装前から利用している車いすの方の影響のようです。障害を持つ人にとって入るのに勇気が必要な場所のひとつである美容院ですが、通うことで理解し合えて楽しいスペースに変化していくってうれしいですね。お近くの方、ぜひご利用下さい。

場所：名古屋市天白区井口1-2016  
（ユーストアー植田店向かい）  
定休日：毎週月・火曜日  
受付：カット 9:30～20:00

パーマまたは、カラーリング9:30～19:00  
パーマとカラーリング 9:30～18:00  
\* 成人式の着付け、メイク、セットも受け付けている。

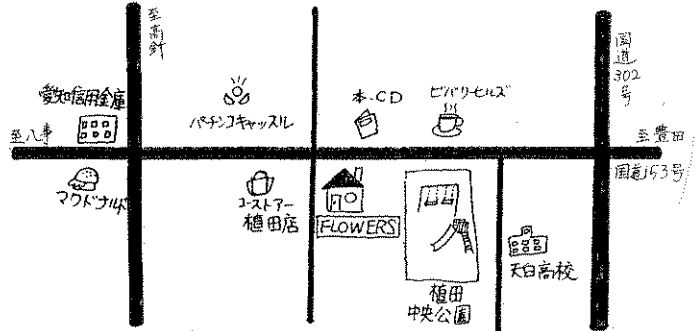
TEL052-808-8046 FAX052-808-8043

駐車場：一般10台

アクセス：地下鉄鶴舞線原駅（エレベータあり）より、徒歩15分

<http://www.n-flowers.com/index.html>

Email: keepfun@grape.plala.or.jp



\*\*\*\*\*

### ディズニーマグazineインフォメーション ブックを手に入れよう！

冒険とロマンス、発見と楽しさにあふれるイメージの世界「東京ディズニーマグazine」（以下、シー）が9月にオープンしました。残念ながら編集部員はまだ誰も行っておりません…すみません。

そんな中、ディズニーマグazineの読者から「シーオープンの日にとちょっとだけ行って来たよ、ガイドブック手に入れた？」というお便りをいただき、さっそくその読者の方にガイドブックを手配していただきました。（ありがとうございました）前はA4サイズでしたが、今回は縦長のポケットサイズなので持ち歩けます。小さくなった分地図などの絵がなくなり残念ですが、パーク内のそれぞれのトイレの特徴（手すりの位置や形態、ベッドの大きさなど）一覧表や、障害別のアトラクション利用方法、食事に工夫が必要な人向けのミキサーやフードカッター設置レストランやベジタリアンメニューのあるレストランなどの情報が載っています。

今回は、まず…シーのインフォメーションブックの取り寄せ方法を紹介します。シーオープンに伴い、ディズニーマグazineのインフォメーションブックも新しくなっていますので、一緒に取り寄せてみてください。



### インフォメーションブックの請求（無料）

TEL 045-683-3333

\*とても混み合っていて、つながりにくい・・・。

手紙での問い合わせ

〒279-8511 千葉県浦安市舞浜1-1

東京ディズニーリゾート

ホームページ

<http://www.tokyodisneyresort.co.jp>

\*\*\*\*\*

## 本誌に時々登場するスポーツオタクの高松幸太さん(53号特集でインタビュー)に、豊田スタジアムを取材してきてもらいました。

<高松さんのプロフィール>



29歳・脳性まひ・職業は福祉用具の販売・外出時は電動車いす使用・食事、トイレなどに介助必要・言語障害がありトーキングエイド利用・やたらいろいろ

なスポーツに詳しく、2軍の選手まで知り尽くしたマニアックな人。野球やサッカーについて語らせたら長い、長い。

### ジュビロ圧勝！藤田俊哉選手が一点決めて、高松幸太は満足です。

9月22日（土曜日）、取材を兼ね、グランパスVSジュビロ戦を豊田スタジアムで観戦してきました。最寄りの上小田井駅から名鉄電車に乗り、名鉄豊田駅下車。約1時間かかり、車内は退屈でした。スタジアムの場所は調べて行かなかつたけれど、予想通り人の波に乗っていくことでたどり着いた。混雑はすごかったですね、瑞穂球技場よりすごかったです。通行人を僕の電動車いすでひくかと思いましたが。スタジアムの入り口は、みんな同じでした。（瑞穂は階段なので別の入り口から案内される）入ってからは、僕は係りの人に車いす席まで案内してもらいましたが、場所を知っていれば自由に行くことができます。係りの人はとても親切でした。コーラを自分専用の瓶に移し替えてと頼んだとき、以前も手伝ってもらったことがある人のように手慣れていました。社内教育もいいですね。スタジア



ムは、雑誌で見るヨーロッパのスタジアムに似ていました。車いす席は、観客席の一番後ろ（すり鉢状になっているので一番上）の通路前。高い位置にあり、全体がみえるのですが遠すぎる。選手が豆粒のような・・・。ただ、得点してすぐにオーロラビジョンでそのシーンを流してくれるのはうれしいですね。特に、僕の大好きなジュビロの藤田選手の得点シーンが逆光で見えにくかったので、オーロラビジョンは本当にうれしかった。藤田選手はいつ見てもすてきなゴールをします。結局、2対0でジュビロが地元グランパスを下しました。グランパスは、決定的なチャンスを外しすぎて、惜しい攻め方をしていた。まあ、いつものことかと思っただけれど、また優勝戦線から離脱した。僕は、ジュビロ側の席で観戦して、ナマの藤田選手を見ることができて満足です。

### 名鉄豊田駅のアクセス

名鉄電車はホームと車両の間に多少段差がある。不安な場合は、乗るときに「降りる駅に連絡してください」と駅員さんに依頼しておくお手伝ってもらえる。豊田駅は高架だがエレベーターがあるのでスムーズ。

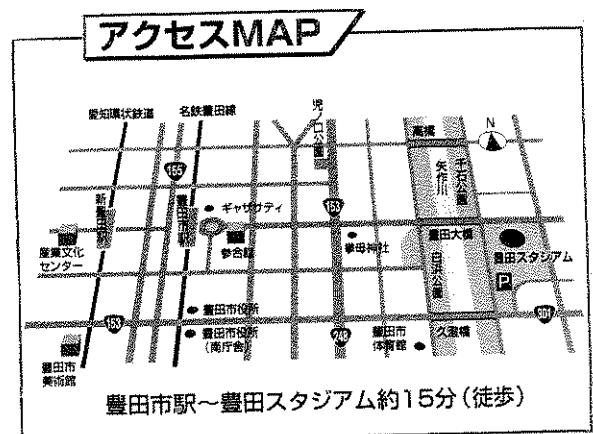
### 豊田スタジアム

- 地上4階、地下2階からなり、45,000人収容  
※身障者席228席（車いすに対応可能）等を含む
- 身障駐車場 地下1Fに4台
- 身障トイレ 1, 3, 4Fに設置
- 展望レストラン(4F 火曜定休 11:00~20:00)
- 売店1~3階

場 所：愛知県豊田市千石町7-2

T E L 0565-87-5200 F A X 0565-87-5201

<http://www.stadium.toyota.aichi.jp/index.htm>



豊田市駅～豊田スタジアム約15分（徒歩）

## 第28回国際福祉機器展 H.C.R.2001

日本で一番大きい福祉用具の展示会です。最新の機器の情報収集、自分が必要な物、改善して欲しい点などをメーカーに直接伝えるチャンスです。ぜひ足をお運び下さい。

開催：10月24日(水)～26日(金)  
会場：東京ビッグサイト 東展示ホール  
(東京都江東区有明)  
出展社数：13カ国1地域 633社  
(国内551社、海外82社)

開場時間：10:00～17:00  
入場料：無料(当日登録制)  
◆東1ホール「在宅サービス・施設等の経営、管理システム」「建築・住宅・施設用設備」  
◆東2ホール「ベッド」「コミュニケーション機器」  
◆東3ホール「日常生活用品、介護用品」  
◆東4ホール「福祉車両」  
◆東5ホール「移動機器」  
◆東6ホール「おむつ」「トイレ」「入浴」  
「情報(出版物等)」

アクセス：新橋駅下車、ゆりかもめに乗換えて国際展示場正門駅(乗車時間約30分)下車、徒歩1分  
<http://www.hcr.or.jp/>



\*\*\*\*\*

## ATACカンファレンスのお誘い

運動障害、視覚障害、聴覚障害、言語障害、知的障害、自閉症、あるいは、病気や高齢のため、コミュニケーションや生活に不自由を感じている人たちとのコミュニケーション技術(AAC)や、パソコンなど電子機器を用いた生活支援技術(AT)を分かりやすく、実践的に、体系的に紹介する会を目指して、1996年より毎年開催されている会。セミナーの他に、最新の福祉機器などの展示や、ライブショーあり。「障害とコンピュータ」、「知的障害や自閉症の就労支援システムについて」、「環境制御装置を使う」、「シンボルコミュニケーション」、「コミュニケーションエイド体験ツアー」等、理論と実践が学べるようになっている。

開催：11月23日(金)・24日(土)・25日(日)  
場所：国立京都国際会館  
(京都市左京区宝ヶ池)

<http://www.joho-kyoto.or.jp/KICH/index.html>

参加費：10/31までの申込み  
個人16,000円(1日参加7,000円)  
11/1以降の申込み  
個人18,000円(1日参加8,000円)

\*グループ、ファミリー、学生料金の設定あり。

主催：こころリソースブック編集会  
問い合わせ：ATACカンファレンス事務局  
香川大学教育学部 中邑(なかむら)研究室  
TEL：090-4335-3413 FAX：087-832-1550  
E-mail：atac@ed.kagawa-u.ac.jp

\*\*\*\*\*

## 国土交通省が「らくらくお出かけネット」を試験公開中

駅構内のバリアフリー施設や乗換案内などの情報を提供するホームページ。以前本誌で紹介した『JRお出かけネット<http://www.jr-odekake.net/>』の乗換や乗車時間、料金のいくつかのパターン検索の機能に加え、鉄道駅、バスや船、空港ターミナルの段差の解消、身障トイレの設置状況も情報提供している。また、車いす利用者が利用しやすい乗換経路案内も検索できる。現在は、試験的に公開して広く意見を集めている。どんどん利用して、意見を送みましょう。



ホームページ

<http://ecommo.mri.co.jp/rakuraku/index>

\*\*\*\*\*

## 名古屋市の市バスの低床バス運行路線が増えました。

栄20号系統は「栄→新瑞橋ゆき」と「栄→山下通ゆき」があり、これまでは「栄→山下通ゆき」のみ低床バスが導入されていましたが、もう一方の路線にも低床バスが走り始めました。これによって、2つの路線の共通する「栄-塩付通5丁目」区間は、本数の多い時間帯には1時間に2本の低床バスが走ることになりました。(3本中2本なので、すごい進歩！)

栄～白川通大津～矢場町～丸田町～勤労女性センター～鶴舞公園前～東郊通～洲原町～荒畑～御器所通～広路通一丁目～塩付通四～塩付通五～藤成通一丁目～菊園町一丁目～汐路小学校～大殿町～汐路町四丁目～瑞穂公園～瑞穂青年の家～弥富通一丁目～新瑞橋

\*太字部分が新路線



# ドライブ大好きハナちゃんの「アピタ 長久手店」レポート



昨年11月にオープンした大型ショッピングセンター『アピタ 長久手店』へ行って来ました。アピタと各種専門店街で構成された店内には、ファミリーファッションの「コムサ・イズム」や「アー・ヴェー・ヴェー」、ワールドインポートショップ「エクセル」、なめらかプリンで人気の「パステル」、名古屋市中区の矢場町店では行列ができるという「上海湯包小館」、今や世界中に広がっている「スターバックスカフェ」等、たくさんの店舗が入店しています。身障駐車場もあり、屋内外の段差もなく、館内もバリアフリーなので、ぜひ足を運んでみて下さい。

営業：10：00～20：00

(飲食店を中心に一部22：00まで)

車いす貸出：B1のサービスカウンター(無料)

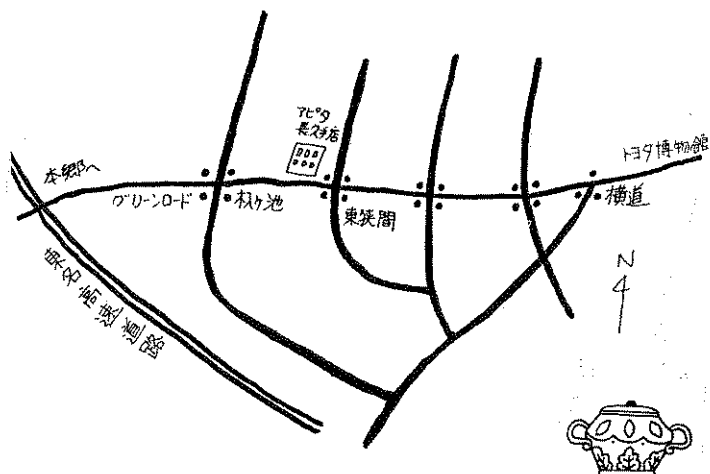
身障駐車場：5F・6Fに合計21台あり

身障トイレ：各階にある

場所：愛知県愛知郡長久手町戸田谷901

アクセス：名古屋方面からは、名古屋ICより約1.5km、猿投グリーンロード方面へ直進し、秋々池交差点を過ぎた左手にある。瀬戸、豊田方面からは、グリーンロードを名古屋方面へ直進「東狭間」を右折した左手

連絡先：TEL0561-63-6777 FAX0561-63-5544



◎近くのお出かけスポット：トヨタ博物館  
車両展示、自動車関連図書の閲覧室、レストランや、ミニチュアカーなどのショップがある。

開館時間：9:30～16:30

\*入館受付は閉館30分前まで 月曜日(祝日の場合は翌日)及び年末年始は休館

入場料：大人 1000円 / 中高生 600円  
小学生 400円

\*身障手帳提示で、大人・中高生は300円、小学生は身障手帳提示で200円、介助者は1名まで無料

駐車場：乗用車300台(身障用は2台)

東名高速・名古屋ICより東へ4km

場所：愛知県長久手町

TEL 0561-63-5151 FAX 0561-63-5159

\*\*\*\*\*

## 第12回「ピア・カウンセリング」 集中講座のご案内

これまで私たち多くの障害者は、障害をもって、いることで、人助けを必要とする人、社会に迷惑をかけている人、健常者よりも劣っている人、などという否定的な評価を受けて、自分自身の存在に対して積極的な見方ができないで育ってきました。

ピア・カウンセリングのピア(Peer)は、仲間という意味です。障害を持つ仲間と助け合って、自己信頼を取り戻していくことが、この講座の大きなねらいです。そして、積極的な自己存在感を持った仲間(ピア・カウンセラー)が、それぞれの地域で実践している自立生活のノウハウやエッセンスを、また、これから自立生活をめざす障害者の力となるような情報提供や制度の解釈、運用などもこの講座では伝えていきます。

これから何かしようと思っている人、自信が今ひとつない人、人間関係で悩んでいる人、きっと今までは気づくことができなかった自分自身に出会えることでしょうか。皆さん、ぜひこの講座に参加してみませんか？



日時：11月27日(火) 13:00～

11月29日(木) 12:00まで

会場：ウイルあいち

名古屋市東区上野杉町1

TEL052-962-2511 FAX052-962-2477

対象者：障害を持つ人10名

(希望者多数の場合は、はじめての人を優先)

参加費：17,000円(宿泊費・テキスト代を含む)

\*食費・介助料は各自で負担

締切り：11月8日

問い合わせ

AJU車いすセンター 担当 中川

TEL052-841-8841 FAX052-852-4810

## 第17回 名古屋シティハンディ マラソンの応援に行こう!

恒例の、『名古屋シティハンディマラソン』の季節がやってきました。今年も名古屋の都心テレビ塔の周りを走ります。タイ・フィリピン・バングラディシュ・韓国の招待選手（障害者）も参加します。また、この日はセントラルパーク周辺に障害者団体の露店もたくさん出てにぎやかですよ。

期 日：10月21日（日）雨天決行  
場 所：名古屋市中区の久屋大通り公園  
問い合わせ：AJU車いすセンター  
愛知県重度障害者の生活をよくする会  
TEL052-841-8841 FAX052-852-4810



### お詫びと訂正

前号（53号）P12の下記部分に誤りがありました。大変申し訳ありません。訂正をお願いします。

#### <地域福祉権利擁護制度>

間違い 利用料：無料（公費負担）

正しい 利用料：有料（利用者負担）

ちなみに、名古屋市社会福祉協議会の場合

①財産保全サービス（定期預金の通帳、実印、保険証書などを金融機関の貸金庫に保管するサービス） 月額3,000円

②金銭管理サービス（生活に必要な預貯金の出し入れ、公共料金の支払い等の代行をするサービス） 月額1,000円

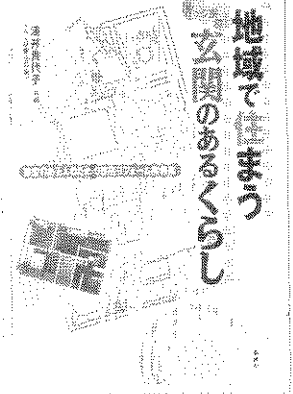
### 編集後記

何気なくテレビを見ていると信じられない光景が目の中へ飛び込んできた。それは映画のワンシーンのような映像でとても現実とは思えなかった。9月11日最悪な事件が起こった。アメリカに対するテロ行為だ。ブッシュ大統領は「これは戦争だ」と発言した。我が国は湾岸戦争の哲を踏まないように？と即座に反応し支援を表明したが、これがまた物議を呼んでいる。私は「戦争」の言葉にドキッとした。また、アメリカは「核は使わない」と言った。「何を言い出すのだ」と背筋が寒くなった。テロは憎むべき行為だが、「目には目を」「力には力を」「武器には武器を」の論理を冷静に考えなくてはならない。一番被害を受けるのは一般市民である。しかも障害を持った者は更に大きな屈辱を受ける。我が国は十分と云うほどの経験をしている国であるがゆえに確固とした態度が望まれる。 鬼頭

## AJUの本が完成しました！ 「障害のある人のための 住宅リフォーム事例集

～地域で住まう・玄関のある暮らし～

地域でのあたりまえの暮らしを実現するため、自分の障害やライフスタイルに合わせて住宅改造を果たした20人の障害者の、住まいのリフォーム例と暮らしの実際を紹介した本。障害を持つ人が地域で暮らす様子、場所別の改造事例、道具や小物の工夫など情報満載です住宅改造を考えている方、生活に不便を感じている方必見！！



- 浅井貴代子と仲間たち編著 風媒社
  - 200頁 B5版/定価2,000円+税
  - 申し込み方法（本屋さんでも買えます）
- ①お届け先住所②氏名③電話番号④書籍名  
⑤お支払い方法（郵便振替、現金書留のどちらか）をご記入の上、下記までFAXをお願いします。2週間以内でお届けします。

FAX 052-841-3788

## 生活の道具相談室 やさしい住まいの支援ネット

<相談日> 10月20日、11月10、24日  
いづれも土曜日の午後1:30～

<場 所> 名古屋市昭和区恵方町2-15  
AJU自立の家サマリアハウス  
※事前に電話連絡いただくとスムーズです。

<事務局> TEL 052-841-5554  
FAX 052-841-2221 浅井まで

AJU 福祉情報誌購読者募集中！！隔月発行  
年間購読料 1,500円  
振込先：郵便局 00890-0-90573  
福祉情報誌発行委員会

読者拡大に、ご協力下さい！！