

発行人 関西西障害定期刊行物協会 大阪市天王寺区真田山町二二東興ビル4F  
一九八四年八月二〇日 第3種郵便物承認 毎月(一・二・三・四・五・六・七・八の日) 発行 領価百円



# 特定非営利活動法人 とことこニュース

## 52号



### 住所変更のお知らせ

今まではアイエルセンター山本でニュースの編集をしていましたが  
アイエル山本が、閉所した為に住所変更致しました。  
〒665-0882  
兵庫県宝塚市山本南2-6-5より

今月号からはあいせんたー逆瀬ワークへ変更しました。  
〒665-0033  
兵庫県宝塚市伊子志3-14-59-101  
今後ともよろしく願いたします

### もくじ

- 精神障害と共に6年間の道のり . . . ②
- アイエルセンター山本閉所のお知らせ . . . ⑤
- 市役所バザー店長・係長のつぶやき . . . ⑥
- ミニILP・参加者の感想 . . . ⑧
- とことこ新職員自己紹介 . . . ⑩
- 職員募集 . . . ⑪
- 理事長挨拶 . . . ⑫



はじめ  
Instagram始めました。  
フォローミー！！



あいえるせんたー 🔍



# 精神障害と共に

## 6年間の道のり

アイエルセンター障害者スタッフ パプリカ

アイエルセンター山本の障害者スタッフのパプリカです。

私は滋賀出身ですが、主人が転勤族で結婚してから京都、茨城、北海道と移り住んできました。兵庫にきて6年目になります。高校3年生と小学6年生の息子がいます。よろしくお願いいたします。

私のかかえている障害は統合失調症という精神障害です。最初に症状が出たのは今から8年前の北海道に住んでいるときでした。この時の症状は妄想、幻聴でした。症状が症状だけにまともな生活ができるわけもなく、人と会うのがこわくなり、外に出ようと思っても足が震えて家から出る事すらできなくなりました。この時は社宅の友達のサポートもあり、子供達をみてくれたり、夕飯を作って持ってきてくれたり、症状が少し落ち着いてきてからはあちこち外に連れ出してくれたおかげで、以前のような生活に戻る事ができ安心していました。この時の病名は不安障害と診断されました。



兵庫にきて2年目の冬、家事もすませ後は寝るだけだった時、また妄想と幻聴におそわれ、ここからは壮絶で最終的に入院になってしまいました。ここで統合失調症と診断されました。

この時主治医に言われたのは病識を持つ事、日々勉強する事でした。作業療法の時間にはひたすら病気についての本を読みあさり、3カ月の入院が必要と言われていましたが、1カ月半で退院する事ができました。

退院してからは、薬の副作用との戦いになりました。アカシジアとよばれるものでとりあえずじっとしてられない副作用です。これがつらくて1日のうち寝る時だけが幸せでした。薬をかえてもらったりもしましたが、自分にあわない薬だと1日中寝ている事もありました。

負の連鎖は広がり、家族みんなが体調を崩しました。そんな姿を目の当たりにしてこのままではいけないという思いでいっぱいになりました。主治医に言われた日々勉強という言葉を出して少しずつできる事から始めました。まず、数多くある薬を飲み比べました。

先生と相談して量をかえたり、形状をかえたり、飲む時間をかえたりしました。私の場合は錠剤があわなくても液体だと副作用が少ない事が分かったり、先発医薬品はあうのに後発医薬品だとあわないだとか1年ほどかかりましたが、それなりの生活ができるようになりました。

そして頑張っ外に出るようにしました。まずデイケアから始まり、1年通って、次のステップという思いでアイエルセンターに通うようになりました。そうやって頑張っているうちに家族も元気を取り戻し、休みの日は釣りに行ったり、バーベキューをしたり、旅行にも行けるようになりました。最近の生活は月1回の精神科の受診は欠かせませんが、先生とも笑い話ができるようになりました。

毎日5時に起きて長男の弁当を作っています。いつも残さず食べてきてくれるのが嬉しいです。

週2回アイエルセンターへ、後はスポーツジムに通って筋トレをしたり、最近はランニングも始めました。

17キロ減量も成功しました。(現在4キロリバウンドしましたが)

昨年、内分泌の病気にかかってしまい、食生活も見直しました。

内科の先生には

『もう薬はいらないかもしれませんね』と言われるぐらい良くなりました。



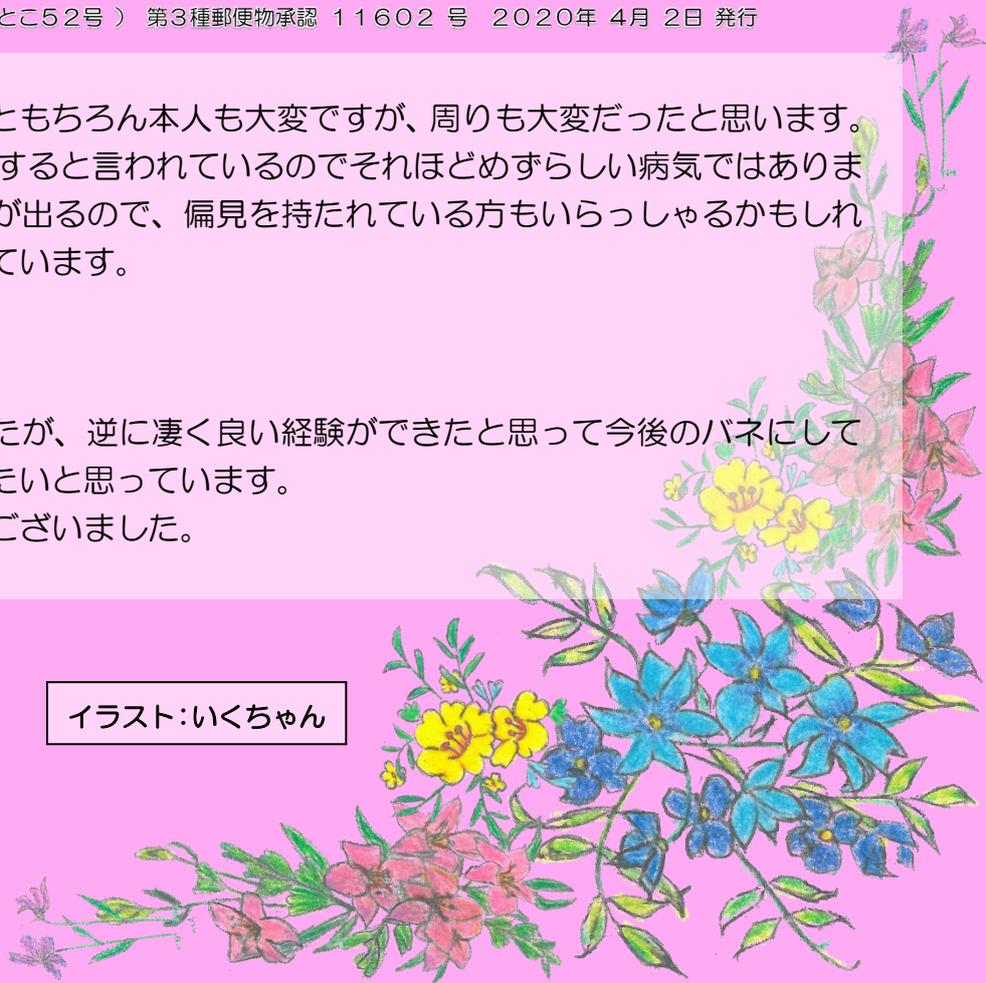
今の生活があるのは、家族をはじめ友達、医療関係の方々、社会的サポートがあったからだと思っています。日々感謝の気持ちを忘れずもっといろいろな事にチャレンジしていきたいと思っています。

現在、陽性症状（妄想、幻聴、幻覚）などはありませんが、認知機能は低下しています。記憶力、注意力、集中力、判断力が欠けているので、今回本誌の原稿を依頼された時は、正直文章をまとめられるのかや、昔の記憶もところどころないので不安でしたが、文章を書く事によって、自分の障害を見つめ直す事ができ、良い機会をいただけた事に感謝しています。

統合失調症は発症してしまうともちろん本人も大変ですが、周りも大変だったと思います。100人に1人の割合で発症すると言われてるのでそれほどめずらしい病気ではありません。たまにテレビなどで病名が出るので、偏見を持たれている方もいらっしゃるかもしれませんが、新薬も次々に出されています。

私自身嫌な思いもしてきましたが、逆に凄く良い経験ができたと思って今後のバネにして日々勉強を心がけ過ごしていきたいと思っています。  
長文ご覧いただきありがとうございました。

イラスト:いくちゃん



## ありがとうアイエルセンター山本

あいえるせんたー逆瀬障害者スタッフ 勝負師

私がアイエルに行き始めた20数年前には、ワークもライフもなくアイエルセンター山本しかありませんでした。その頃は電車の優先席もなく、どこにいればいいのかかわからず、車両の真ん中で到着するのを待っていた感じだったと思います。そのおかげで、電車にも1人で乗る事が出来さまざまな経験があって現在の自分の基が出来たと思います。

最初アイエルセンターが始まった時は、山本駅近くの『ハイツ・エフ・オー』と言うマンションの1階の部屋でした。例えば、山本に泊まって朝早くに出発し、岡山の障害者国体を見に行けた事が良い思い出です。東公民館の近くに移ってからは多くの障害者スタッフが増えていって今のアイエルセンターの礎になって行ったと思います。

個人的にも情報クラブの代表を務めさせていただき、秋田、島根、東京とJILの全国集会でいろんな場所に行かせてもらい障害者政策の案を決めたり名刺交換をしたおかげで人脈を広げてピア・カウンセラー中級講座に参加して私の活動範囲が広がって行ったと思います。

色々な障害者を受け入れる事であいえる的にも成長できたと思います。

**アイエルセンター山本にはありがとうと言いたいです。**

# アイエルセンター（山本）

## 閉所のお知らせ



あいえるせんたー逆瀬障害者スタッフ あるばとろす

宝塚市の山本を拠点とする障害者情報クラブ アイエルセンターは2019年12月をもって閉所することになりました。

アイエルセンターが小規模作業所として開所したのは1997年8月、地域活動支援センターに移行したのは2008年6月でした。

天気の良い日は作業所前で地域の方々から寄付していただいた物をバザーで販売し、地域の祭りなどのイベントには積極的に参加しました。

秋冬には仕入れたサツマイモを焼き芋にして販売しました。アイエルセンターの焼き芋は「美味しい」と好評を得ています。

地域の方々の温かい支援の中、未永く共生していきたいと考えておりましたが、介護職員の不足により、維持が困難な状況に陥ってしまいました。生き残るための策を色々考えたものの打開策が出てこず、苦渋の決断でした。

アイエルセンターは宝塚市役所の近くにも拠点（あいえるせんたー逆瀬）があります。山本に通所していた人は皆拠点を移ることになりました。

とはいえ、始まりの場所である山本に愛着を持っている人は多く、長い年月をかけて築き上げた地域の方々との繋がりを断ち切ることになったのは残念でなりません。閉所することを伝えたときにショックを受けた方も多かったです。

アイエルセンターは新たなスタートを切りました。

拠点が統一したことでプラスに作用することがたくさんあると思います。

今後のアイエルセンターに対しても変わらず応援していただけると有難いです。

よろしくお願いいたします。



山本地域の方々

バザーを買いに来て下さったお客様

長い間ありがとうございました。

# 「市役所バザー（自称）店長と （自称）係長のつづやき（笑）」

あいえるせんたー逆瀬 MK（自称）係長  
あいえるせんたー逆瀬 HN（自称）店長

皆さんこんにちは、あいえるせんたー逆瀬のMK（自称）係長です（笑）僕は、お笑いが好きですね！

アイドルのライブとかも行ったりしてます!(^^)!

僕がどうして（自称）係長なのかというと（自称）店長から「僕、ワークのバザー店長やからMK君、市役所バザーの営業係長やな〜（笑）」と言われたのでそのあだ名（役職）が付きまして。

僕の仕事は、宝塚市役所でバザー販売をする事です。市役所バザーは、あいえるせんたー逆瀬を知ってもらおう活動です。

どんな事をしているのかというと地域の人から寄付してもらったバザー用品を販売しています。

バザー用品は、本、CD、ストラップ、アクセサリ、小物などです。

授産品は、あいえるせんたー逆瀬で障害者スタッフが作った商品です。メモパット、くるみボタン、ポチ袋、絵はがきを売っています。



市役所バザー（自称）係長

そして僕が障害福祉課に行って館内放送をかけてもらっています。

他にもあいえるせんたー逆瀬のチラシ、とことこニュースを配っています。

いつも僕は、市役所バザーで呼び込みをしています。最近では店長の呼び込みを参考にしています。

「いらっしゃいませメモパット50円です」「いかがですか？イルカのメモパット一押しです」というふうに声かけをしています。僕は、店長の接客を真似して頑張っています。

一番最初の頃は店長とあまりしゃべった事がなかったので緊張しました。市役所バザーをしていくうちに店長とも話すのが慣れてきました。

今は店長と楽しくできています。店長とワイワイしています。これからも接客を頑張ります。

## MK係長のつづやき

「係長です・・・市役所ではバザー用品が中々売れないです・・・頑張ります（笑）」

みなさんこんにちは、あいえるせんたー逆瀬ワークの(自称)バザー店長HNです(笑)  
(自称)バザー店長の由来は、僕が言っていたらいつのまにかみんなからそう呼ばれるよう  
になりました(笑)



市役所バザー（自称）店長

係長ともいろいろ冗談を言いながらしゃべり  
ながら販売して楽しく仕事をしています。  
またフェイスブックに市役所バザーの様子と  
か更新するので是非見てください！

### HN店長のつぶやき

「店長です・・・食べ物系がないとあまりお  
客さん来ないな～なんか良いのいかな～  
係長(笑)」

普段は、あいえるせんたー逆瀬ワークでバザー接客  
をしています。

市役所バザーでは、私はお客さんに声かけやあい  
えるのチラシ、とことこニュースを配って頑張り  
ています。少し前までは、焼き芋販売もしてい  
ました。けど今は、していません。焼き芋があ  
る時は、お客さんがいっぱい来ていました。

市役所バザーで今一番売れているのがメモパ  
ットです。お客さんが来たら僕は、「いらっし  
ゃいませ」「このメモパットは、障害当事者  
がパソコンで絵を書いて僕が袋詰めして販  
売しています一冊50円です」

「おひとついかがですか？」そうしたらお  
客さんは、「凄いな～」「綺麗ね」と言  
って買ってくれます。僕が接客してお客  
さんがメモパットを買ってくれて嬉  
しいです。



イルカのメモパット

MK係長「いい売り物がないか  
探して行きましょう(笑)」



# ミニILP

## 【ミニILPとは】

障害当事者の自立生活を支援したり、自立生活をしている仲間は自分の生活を見直すきっかけにする為の話し合いです。

どんな感じでしているか？

男女分かれて少人数で一つのテーマについて話していきます。各々発言し質疑応答などをし合い、その後男女グループでお互いのまとめを発表します。

## 【過去テーマ】

### 2017年度

- 「ヘルパー依頼の仕方」
- 「就寝前について」
- 「防犯対策について」
- 「起床から出勤」

### 2018年度

- 「朝替える服は誰が選んで誰が決めている？」
- 「起床について」
- 「金銭管理の方法」
- 「休日の過ごし方」
- 「入浴について」
- 「38°以上の発熱があった場合どうするか？」
- 「余暇のお金の使い方」
- 「食べたいものがあったときはどうするか？」
- 「就寝準備について」



### 2019年度

- 「情報収集に仕方(ニュース・天気等)」
- 「日々のリラックスタイム」
- 「整容(みだしなみ)について(平日)」

ミニILPの詳細内容は  
ホームページの  
「ILP(自立生活プログラム)」  
をご覧ください！

## ミニILP参加者の感想

それでは、あいえるせんたー逆瀬のキング&プリンセスから感想です。

### キング

僕は、ミニILPに出て良かったです。  
みんなと話できるのが楽しい。みんなの色々な話が出てくるのがおもしろいです。みんながどんな事をしてるか分かるからそれがたのしいです。

僕の話も聞いてくれてうれしいです。  
あめふらしいさんの話がすごいと思った。一人暮らしの話が凄いなと感じた。僕も頑張ろうと思います。僕も一人暮らしをやってみようかなと思った。  
なんか出来る事を増やしていったほうがいいかなーと思った。

お金のテーマの時アイドル好きな人は、アイドルにお金をたくさん使っている話を聞いてお金を使いすぎたらすぐなくなっちゃうやろーと驚いた。  
だから僕は、使いすぎたらあかんーと思った。  
これからもミニILPに出てみんなの面白い話を聞きたいです。

### プリンセス

私は、あいえるせんたー逆瀬のミニILPに参加をしてみてアイエル山本のメンバーとも一緒に色々な話ができて楽しいです。

ミニILPの始めの頃は、話すのがちょっと緊張してたけど、段々とミニILPに参加していくうちに話すのが慣れてきたかなと思った。

参加してるメンバーとも話しやすくて良かったです。

私は、今まで自分の思っている事を話しにくかったのが今では、ミニILPで話ができるようになってるのが嬉しいです。

ミニILPの風景写真



今までは、一人で考えすぎてしまっていて悩んでいたけど、色々な人に話を聞いてもらったら気持ちもスッキリするし、他の人の話とかも聞けるから参加していて良かったです。

私だけじゃなくいろいろな人の話を聞くのも大事だし、自立生活してる人の話を聞くとまだ自分で出来る事がまだ、出し切れてない所があるからできるようになっていきたいです。  
これからもミニILPに参加して自分の出来そうなところを見つけて行けたらなーって思いました。

## 介護支援センターとことこに新しい職員が増えました！！

### とことこ職員 藤原

はじめまして。

2019年10月1日付けで、介護支援センターとことこに配属されました藤原と申します。

私は網膜色素変性症という先天性の視覚に障がいがあります。視野の中心部分が欠損しているため、全体的にモヤがかかったような状態で、物や文字を判別することは出来ません。このような状態になり10年以上が経過しました。その間、いろいろな出来事がありましたが、すべて私の経験と捉えています。

「楽しい経験」、「悲しい経験」、「嬉しい経験」、「辛い経験」です。そして、それらの経験が今の私の活力にもなっています。

例えば、物が判別出来なくなってから始めたことがあります。編み物、フラワーアレンジです。編み物は、見えていた時には視野や視力が追い付かずなかなか上手に編めませんでした。目を頼らず指先で確認していくことで、スイスイと編むことが出来ます。これまでに、ニット帽やマフラー、レッグウォーマーなどを編みました。

フラワーアレンジは、生花ではなく造花を、小さなおちょこやティーカップなどにいけていきます。そうすれば、お花をいためることなく、色とりどりに自由な発想で作品を作ることが出来るのです。これらの作品は、「ゆかちゃんフラワー」として大勢の方のお手元に巣立っていきました。

ボランティア活動センターでこのようなことをしていたら、沢山の方々に声をかけてもらえたり、一緒に作品作りをしてくれたりで、とても心豊かな時間を過ごしていました。そのような活動の中で、当法人との出会いはおもいがけないことでした。

この度の採用は、長い間就職活動をしていた私にとって、最高のご縁です。これまで私は、福祉サービスを受ける立場でしたが、介護支援センターとことこの職員ということで、福祉サービスを提供する立場にもなりました。

多くのご利用者様とは抱える障がいは異なりますが、サービスを受ける側と提供する側の両立場を理解する職員として、未熟ではありますが頑張っていきたいと考えています。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

背景作： ねえさん



## あいえるせんたー逆瀬職員募集

☆障害者のサポートをしながら自分自身も成長できる明るい楽しい職場です。

- ・残業ほぼゼロ・服装・靴・髪型・髪色 自由（介助ができる服装）



### ☆勤務地

（生活介護）

- ・宝塚市伊子志3丁目14-59-101（ワーク）
  - ・宝塚市伊子志4丁目1-64-126（ライフ）
- の2箇所から希望に合わせて調整していきます。

### ☆勤務時間

- ・月～金（年末年始、祝日は基本休み）  
※イベント時は土、日、祝日などの出勤もあり（年2、3回相談上）
- ・9：00～17：00（基本時間 応相談）

### ☆月給

- ・15万6000円程度～（昇給、資格手当 有）

人の役に立てると実感できる仕事

## ヘルパー募集 1時間1200円～

介助は一人にゆっくり入れるので、利用者との関係を築いて楽しくできる仕事です。



### 《←押しポイント！！》

- 苦手な事はさせません。得意な事を活かして仕事できます。
- ヘルパーは1日1時間～8時間でもOK「希望を教えてください」
- 外出、余暇活動等の長時間も大歓迎
- しっかり研修して安心して業務できます。
- 興味があればOK 《無資格でも資格取得支援あります。》

### 【お仕事内容】

- ★家事介助 [調理・掃除・洗濯など]
- ★身体介助 [食事・入浴・洗髪・トイレなど]
- ★移動支援 [食事・トイレ・カバンからの荷物の出し入れ・見守りなど]

介助に関する疑問点は、その場で聞いてそれでも解消されない場合は、同じ介助経験のある職員にご相談いただくと嬉しいです！

※当法人では原則、入浴・洗面・トイレなどの介助は同性による介助になっています。

## 理事長が落ち込んでいたらダメじゃないですか？

by 編集長（なごん）

理事長 川原崎 浩史

とことこニュースをお読みの皆様、突然の障害者情報クラブILセンターの閉所の話にビックリされた方もおられると思います。この度、山本にあった地域活動支援センターは閉所することになりました。地域に支えられながら、10年以上続いた活動拠点を閉める事になり今年度は自分の力のなさを痛感し、悔しい思いをしました。ご迷惑をおかけした利用者、関係者、地域の皆様に申し訳ない気持ちでいっぱいです。閉所の理由は職員の不足です。今回の閉所は正直悩みました、「閉めたくない、無理をすれば閉所しないでもいいのでは？」と考える自分と「無理をしてサービスの質を下げることや今いる職員に負担がかかる事がこれから先アイエルセンターにとって本当に良いのか？」と悩みに悩みました。そして、状況を職員、障害者スタッフに話をし一緒に悩んで貰いました。みんなの意見のおかげで閉所の決断できました。閉所という判断に落ち込んでいる私を慰めるように「でも、山本と逆瀬のメンバーと一緒に逆瀬で活動できるの楽しそう！」と言ってくれた仲間もいました。

今回の閉所した事で感じた事があります。アイエルセンターはホンマにすごいな！と感じました。理由は、撤退の速さとチームワークです。10月に職員不足になり11月に閉所が決まり、12月末には空っぽになっていました。急激な変化にも関わらず障害者スタッフは誰一人として不平不満を言うことなく山本から逆瀬に移ってくれました。快く受け入れてくれた逆瀬の障害者スタッフ、それを支え動いてくれた職員、みんなありがとう。このチームワークは武器になると思うし、アイエルセンターの底力を見せてもらいました。この仲間と一緒に5年後くらいにこの決断して良かったと思えるようにアイエルセンターを盛り上げていきたいです。皆で一緒に頑張りましょう！

しかしながらさっそく、新たな悩みも出てきました。山本を閉めた事により、作業収入が大きく減収しています。それを埋めるために新規事業を考えなければならなくなりました。それで障害者スタッフ、職員が頭を抱えています。なかなか面白いアイデアも出ていますがどれもなかなか困難です。皆さん何か良い仕事ありませんか？情報をもらえると嬉しいです。特に身体障害者の方の多い作業所でうまくいっている仕事がありましたらこっそり教えてくれると嬉しいです。

最後に、皆様のご協力もあり前号で頼んでいた介護支援センターとことこに待望の新しい職員が入りました。新しい風を吹き入れてくれる気がしてすっごく楽しみです。

しかしながら、まだまだ職員の不足に苦しんでいます。もし興味がありましたら相談ください。力不足な理事長なのですが精一杯頑張りたいと思いますので、どうかよろしくお願い致します。

### 特定非営利活動法人とことこニュース

編集人 特定非営利活動法人とことこ  
編集部 〒665-0033 兵庫県宝塚市伊子志3丁目 14-59-101  
TEL&FAX 0797-20-1006  
E-mail sjcil@hotmail.co.jp

【アイエルセンターへのご寄付の方は】  
下記に振込をお願いいたします

池田泉州銀行 山本支店 普通 28004  
特定非営利活動法人 とことこ 理事長 川原崎 浩史