

発行人 関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

KSKP

特定非営利活動法人

とことこニュース

54号

もくじ

P2・・・ え!大ピンチ!!どうなるの?ことりボーイ?!

P6・・・ ミッション 宝塚南口周辺で探せ!
バリアフリー

P7・・・ 私、今がとっても幸せなの!

P8・・・ ゲーム好きの社会人1年目が挑む!
めざせ電車通勤マスター!

P10・・・ ~「自立の海を渡る冒険者!!」編~
アドベンチャー

P11・・・ 移転のお知らせ

P12・・・ 理事長挨拶

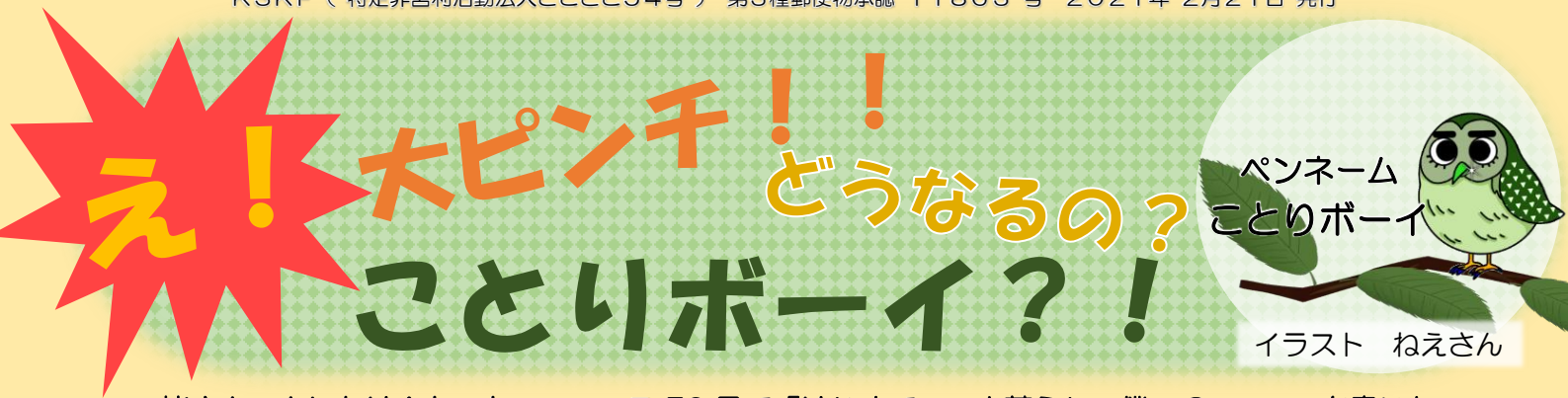
法人事務所

住所変更のお知らせ

住所 〒665-0033
兵庫県宝塚市伊子志4丁目1-64-126
TEL&FAX 0797-61-5381
MAIL ilsakase.life@gmail.com

上記へ変更になりました。
今後ともよろしくお願い致します。





皆さんこんにちは！とことこニュース50号で「はじめての一人暮らし～僕のStory～」を書いたことりボーイです。読んでくれた方は、お久しぶりです。初めて読んでくれる方ははじめまして！！今回は、一人暮らしの家が台風の際に雨漏りがして住めなくなったので、こむの事業所という施設に自立体験ルームがあり、そこに避難していた話から始まります・・・。

～こむの事業所・自立体験ルームの話～

2018年6月に関西に地震が起きました。その年の夏ごろに大きな台風も来ました。台風21号だったかな～。大雨が降りました。僕は1階に住んでいたのですが、天井から雨漏りが始まりました。家にヘルパーさんがいたので、雑巾やバケツで雨を受けてくれたけど、追いつかない程すごい量の雨が部屋に入って来ました。テレビを見ていたら、あっという間に部屋が水浸しになりました。どうする事も出来なくなり困りすぎて、悲しいと言うよりも呆然としました。荷物も水浸しになり、お気に入りのアニメ「ワンピース」の漫画は水でびちゃびちゃ（泣）大切にしているギターは濡れなかったのでよかったあ・・・！（^）

仕事にも行けなくて、あいえるせんたーに電話をかけて助けを求めました。僕の人生で最大のショックな出来事になりました！！

その後こむの自立体験ルームに避難し約半年ぐらい暮らしていました。一人暮らしをしていた家は入り口の段差があり困っていたけど、自立体験ルームには段差がなくて安心しました。でも自立体験ルームは広くて・・・困りました。

ちなみに・・・



こむの事業所とは、市内にある福祉施設です。自立体験ルームとは一時的に住まいが必要な方に住まいを提供したり、居住トレーニングをサポートする施設です。

僕は部屋では四つ這いで移動しています。部屋が広くて更に何部屋もあり、どこに何が置いてあるのか覚えきれなくて、慣れるまで大変でした。物を探すのも一苦労・・・。四つ這いで移動するのも疲れてしまいました。何をしても部屋の中を冒険している感じで、部屋を出る時まで困っていました。一人暮らしの家は、僕の生活にあった広さが大事だな～と改めて思いました。

部屋の中は物がいっぱいあったのは良かったけど、自分が使い慣れた物じゃないので、壊したらどうしようと心配になりました。家ではポスター、ワンピースグッズ、色々と壁に貼っています。仮住まいなので部屋をきれいに使おうと思いました。僕はワンピースのアニメの旗を貼らないと眠れないのですが、壁に貼れなかった（壁に穴をあける必要があった）ので、代わりにアニメのグッズを並べて部屋を人形屋敷にしました。初めはなかなか寝られなかったけど、慣れてくるとすぐ眠れるようになりました。部屋には時計が無かったので、アニメ「ラブライブ」の時計を持っていきました。

お風呂には手すりが付いていました。縦の手すりは付いていたけど、横の手すりは無かったです。僕的には横の手すりも欲しかったです。お風呂に付いていた縦の手すりを使いながら、ヘルパーさんと協力してどうしたら入りやすいかを考えました。ヘルパーさんに支えてもらい、縦の手すりを力いっぱい持って、他に持てる場所を持ちまくって何とか浴槽に入る事が出来ました。上がる時も同じく一苦労（泣）。

毎日の食事はヘルパーさんに頼みます。買物は近くのイオンに行っていました。

こむに泊まっている人は門限がないけど、夕方に買物に行く時にはこむの営業時間が終わっていて、建物は閉まっているので裏口から出入り出来るようになっていました。裏口のドア横にオートロックの機械があり、そこにカードキーをピッ♪とかざして建物に入ります。自分の部屋に入る為のキーもいります。建物は閉まっているので、廊下は真っ暗で幽霊が出そう！真っ暗闇の中！暗くてキーを探す時に見えないので、スマホのライトを付けて探しました。

こむでの生活は大変だったけど、今では懐かしい思い出です。

ある時ヘルパーさんに、お金の使い方について話をされました。一人暮らしに向いてないと言われました。元々自分でも、お金管理が苦手だと分かっています。数字が大きくなると計算するのにとても苦労します。特に引き算は苦戦・・・。(.-.)だから努力はしているけど、上手く出来なかったです。ヘルパーさんとは長い付き合いがあったので、計算が苦手な事は分かってくれていると思っていたけど、怒られてしまいました。

この時、お金の事はヘルパーさんに全部任せていたので、怒られてしまったのかもしれませんが。今は電卓を使ったりして、なるべく自分で計算するようにしています。

ちなみに僕は、小学校の時から「遊☆戯☆王」というカードゲームをしています。このカードゲームは攻撃力と守備力を数字で足したり引いたりするので、そのおかげで計算に興味が出て算数が出来るようになりました。「遊☆戯☆王」がなかったら、計算が苦手なままだったかなと思います。「遊☆戯☆王」に出会えて良かった！遊びから勉強に繋がりました。計算が苦手な人にはお勧め！

たまにどうしても計算が分からない時は、ヘルパーさんに助けてもらいます。

仕事が休みの日に、あめふらしいさんと部屋で焼肉パーティーをしました。

イオンに行って、焼肉の材料と不思議な瓶に入ったコーヒーを買いました。そのコーヒーのコルク栓をポンと抜くと《パーンッ！》と大爆発!(^_^)なんと中身は炭酸入りコーヒーで、コーヒーが机と床にこぼれて、あめふらしいさんはびっくりしました。僕は爆発する事を知っていたのでドッキリ大成功でした！焼肉パーティー後は名探偵コナンのDVDを見ました。楽しい思い出です。

僕の1日の過ごし方 平日 ver.



- 7:00 起床 着替え
昨夜に決めていた物で朝食・お弁当準備をヘルパーさんに依頼
時々ゲーム 出勤の準備
- 9:00 あいえるへ出発
- 10:00 出勤、仕事スタート
- 16:00 あいえる退勤
- 16:30 こむに到着 うがい・手洗い 冷蔵庫チェックをして買物へ
- 18:00 お風呂 夕食の準備をヘルパーさんに依頼 翌日の朝食も決める
- 19:00 夕食 食後はゲーム・コーヒータイム
- 21:00 就寝 zzz

☆休日はちょっと早起きをして録画していたアニメを見たり、一日中ゲームをしていることが多いです。大型ショッピングモールや、スーパーで買物をします。リフレッシュしています(´ω´)ノ

～こむから始まった家探し～

こむに避難している間に新しい家を探しました。あいえるの皆にも手伝ってもらいました。あめふらしいさんには、近くの不動産屋さんまでついて来てもらって、一緒に不動産屋さんのお話を聞いてもらったりしました。

そして皆のおかげもあって、無事に新しい家が見つかりました！(*´艸`)引っ越しの荷物運びは、あいえるの職員さんにも手伝ってもらって引っ越し完了！安心しました(*´ω´*)

その後落ち着いてから、僕の好きなアニメ「ソードアートオンライン」の10周年記念イベントに行く為に、京都へ行きました。電車で1時間半ぐらいかけて、ウキウキしながら行ったのを覚えています。

・・・と、思いきや。次に僕を待ち受けていたのは・・・。

～入院しました～

1月に京都にある専門の病院に、てんかん発作の原因を調べる為に入院しました。イベントで行って楽しい思い出だった京都に、今度は入院で行くなんて・・・(泣)

でも、入院中はなぜか発作がゼロで、先生に「原因は分からないので退院しましょう」と言われました。僕もその方が良いと思いました。入院している間は仕事に行けず給料が出ないし、原因が分からないのなら入院した意味がなく、残念で絶望しました。約1ヶ月も入院したので、貴重な人生の時間を無くした29歳の僕は悲しかったです(泣)。ぴえん(T_T)/~~~~

退院してすぐの2月末に胃腸炎で苦しみました！飲み物を飲んでも嘔吐をし、どんな体勢でいても気分が悪くてどうしようもなかったです。苦しくて思わず、ヘルパーさんに「救急車を呼んで！」と叫びましたが、だんだん救急車を呼ぶ程ではなくなってきたので、タクシーを呼んで病院へ行きました。タクシーの中でてんかん発作が起きた僕の記憶は、ここで **the・END!** ゲームオーバー(ω)

目が覚めたら「あれ？どこ？」ベッドの上で大の字で寝ていました。まだ気分が悪くてしんどかった事を覚えています。又入院することになり、点滴をしてもらいました。状況が分からなくて僕の頭の中は「？」でした。

それからまた、**入院生活パートII in ベッド**になりました(泣)。ごはんは毎食、飲むゼリーでした。ゼリーは味がなくて困りました。スポーツ飲料は飲めたので、その味を楽しみに入院生活を乗り切りました。固形物が欲しくて、「ハンバーガーを食べたいなー！」と思っていました。入院当初は一日中点滴をしていたので動けず、楽しみが漫画しかなくて退屈していました。すぐに帰れると思っていただけ、長い入院生活になりました。

困った事がありました。トイレ問題です。ナースコールを何回も押したのに、看護師さんが全く来ないのでとても困りました。そこで僕は酸素濃度を測っている装置を指から外して、「ピー」と機械から音を出しました。そしてナースコールを押しました。慌てて看護師さんが来ました。でも、怒られちゃった(泣)

でも僕にはこうする事しか出来ませんでした(/_ _) あの時の看護師さんごめんなさい！！次は早く来てくれると嬉しいなあ・・・。

ずっとベッドで寝ているだけだったので体が固まっていたので。退院したら手と脚の骨が痛く感じました。

実は、胃腸炎で入院になった時に家の中を汚してしまっていました。気持ち悪さと戦いながら「汚しちゃった、やばい!!! 大家さんに怒られる!!!!」という焦りとも戦っていたのです(^_^)。

結局、汚してしまったからまた引っ越さないといけなくなりました・・・。やっと「雨漏り引っ越し事件」が落ち着いたと思って、安心していただけなのに・・・。大家さんには怒られなかったけど、お母さんには怒られてしまいました。心が折れました(泣)。

入院している間、「また家探しをして引っ越ししないと・・・」と思って気が重かったです。あーあ・・・。退院して、あいえるにまた出勤出来るようになって、家の事が気になって仕事に集中出来ないだろうなとも思っていました。もしかしたら野宿になるかもしれないなあ・・・とその時は思ったけど、今考えたらそんなわけないですね(笑)。

そんな時、病院のベッドの上で僕の携帯が鳴りました。不動産屋さんからでした。「前に住んでいた家の、二つ隣の部屋が空きました！どうですか？」とのことでした！

その部屋は、前の部屋の裏返し(反転している)バージョンになっています。前住んでいたから使いやすいし家の中で動きやすいので、すぐ返事しました！「そこに住みます！」ラッキーと思いました♪

～今の僕の一人暮らし生活～

今も僕は、入院中に不動産屋さんが連絡して来てくれた、前住んでいた家の二つ隣の部屋に住んでいます。

慣れているから使いやすい所だけど、悩んでいる事もあります。お風呂とトイレの事です。前に住んでいた部屋でも困っていたけど、今の部屋に引っ越して来てからもまだ解決していません。

お風呂場は、冷蔵庫を上から見たような真四角の形で狭いです。お風呂の入口に段差があるので、四つ這いでゆっくり入らないと危ないので困っています。お風呂介助はヘルパーさん一人をお願いしているけど、新人ヘルパーさんが来たら、ヘルパーさん二人と僕でお風呂に入るので、狭いお風呂場は破裂しそうなくらいパンパンになるので困っています。

僕の家トイレ



マンガの単行本1冊分の
段差

トイレは、三角おにぎりのようなスペースです。僕は手すりを持って立ち上がります。トイレの入り口にはマンガの単行本1冊ぐらいの段差があるので、つまずく事があります。ちょっと入りにくい(;´▽`)

でも今の家は気に入っているので引っ越しはしたくないなあ～！段差をなくして、入りやすくしたいけれど、いい方法が見つからなくて悩んでいます。いい方法があればアドバイスください！！

困っている事もあるけど、今の生活は楽しいです♪
見えない敵（新型コロナウイルス）に襲われている、今を救う「ヒーロー（ワクチン）」がやってきて落ち着いたら、家に仲間を呼んでワイワイとお酒を飲んでみたり、アニメ「ラブライブ」の聖地巡りがしたいなあ！

～終わりに～

今回の僕の話はいかがでしたか？(*´ω`*)

前回の話から色々あった事が伝わりましたか？（笑）

僕の人生には、まだまだピンチがやって来そうな気がします。もちろん来ない方がいいけど！楽しい事もいっぱいある！はず・・・！

そしてまた、僕の話を読んでもらえたらいいなあ。

理想はとことこニュース100号までに（笑）

僕はこれからも頑張ります。

仕事も一人暮らしも！！応援してくださいね！
ではまた会う日まで、good-bye！！

TO BE
CONTINUED



宝塚南口で探せ！ バリアフリー

ペンネーム 課金野郎

今回は障害当事者が宝塚歌劇を見に行きたいとしたら、当事者にとってその道のりがどのようなものなのかを、宝塚市社会福祉協議会（以下社協と記します）の方と協力して行いました。

メンバーは、自身を含めた電動車椅子使用者2名、介助としてあいえるせんたーから職員1名、社協から実習生2名です。

今回は手動の車椅子の使用者は居なかったのですが、社協の方が1台簡易のものを持って来ていたので、実習生さんに体験も兼ねて交互に乗っていただきました。

実際に写真にあるように改札を通ってもらったり、トイレの広さを体験してもらいました。

南口周辺は坂が多く手動の車椅子には少し大変だなと感じました。

駅の多目的トイレは広さも十分にありました。



歩道は坂や道幅も狭い箇所が多く、広くても横に大量の自転車が止められており、通行は可能でしたが車椅子同士がすれ違う事は難しいと感じました。

花の道にはベンチや樹木があり車椅子では通りにくかったですが、道自体は綺麗でした。

歌劇に行くまでの道中に横断歩道があり、その歩道に「青信号延長用押しボタン」がありました。実際に使用してみました、事前に体感したボタンを押していない時の時間と、押した後の時間が大差無かったことが少し気になりました。視覚障害者や足の不自由な歩行者の為に延長ボタンだと思うので、もう少し時間を取ってほしいのではと感じました。

宝塚歌劇の中も少し紹介します。

建物はとても綺麗で広がったです。車椅子で歌劇をみる事が出来たり、私たちの対応をしていただいたスタッフの方たちはとても親切でした。検温・消毒など車椅子ユーザーには難しい所も手伝ってもらえました。

歌劇の中は正面玄関のスロープが大回りしないといけない事や、車椅子ユーザーには使用できないロッカーなどがありました。

なかには歌劇の世界観の為に坂があるのかな、と思う人もいるかもしれませんが車椅子ユーザーには平坦のほうが良かったかなと思います。



随所で使い易い多目的トイレやエレベーターは設置されていましたが、全体的に見ると車椅子ユーザーにとっては行きにくいと思います。少しずつ改善はされているのは感じるのですが、やはりもう少し、と言う所が多いのでこれからも過ごし易い場所が増えることを願っております。

私、今がとっても幸せなの！

ペンネーム 聖・少女



はじめまして、聖・少女です♡

私は、2020年4月からあいえるせんたー逆瀬にきました。毎週あいえるせんたーに来るのが楽しみです。

私は西城秀樹さんが大好き♡大ファンです。何度かファンイベントでご本人にお会いして、お話しして握手してもらったこともあります。写真を撮れていないことだけが心残りですが(/_;)私のペンネームもあいえるせんたーのみんなと考えて、秀樹の曲からとりました♪

とことこニュースの原稿を書くのは初めてです。まさか書かせてもらえるとは思ってなかったし、みんなに見てもらえるのがとっても嬉しい！！幸せです♪ ぜひ最後まで読んでね♡

私は生まれつき脳性マヒです。早産で、1ヶ月早く生まれました。小さい頃は右手がグーで開けなかったのですが、おばあちゃんが手を広げられるように手伝ってくれて、今では広げられます。できるようになって嬉しかった！

今私は、ピンクの電動車椅子に乗っています。養護学校に通っていた時に、学校で初めて電動車椅子に乗った人になりました。

操作の練習を養護学校の先生と一緒にやりましたが、やっぱり初めはとっても怖かったです。人にぶつかってしまったり、足を踏んでしまったらどうしようと思うと……。スロープの下りは身体が前に傾くから怖くて、先生にしがみついてしまった事もありました(^-^)

でもあの時、怖さに負けないで良かった！もともとは手動の車椅子に乗っていて、押ししてもらわないと動けなかったけど、電動車椅子に乗って自分で好きな時に好きな所に行けるようになったので人生変わりました！

時々服もピンクを選んで、ピンクだらけ。ピンクが大好き♡

養護学校を卒業した後は色々な経験をしました。施設に入って初めてお仕事をし初めてのお給料をもらったり……。とっても嬉しかったのを今でも覚えています。

その後グループホームに入ったりデイに通い始めたりもしました。今もグループホームに住んでいて、3つの施設や事業所に通っています。お友達もいっぱいできて幸せ♡

あいえるせんたーでは自分の人生を振り返りながら、人に伝える事をしていきたいと思っています。また機会があれば、とことこニュースなどで書きたいのでみんなに見てもらえたらな、と思います。

今パソコンで文字を打つ練習をしています。もっとパソコンが使えるようになっていつかは、このとことこニュースの編集をマドレーヌさんと一緒にやりたいです！

最近はお休みの日にお出かけできていません。今年に入ってから、近くに買い物とかお散歩ぐらいしか行けてないしデートも出来ない(一一”)コロナが落ち着いたらいろんな所にお出かけしたいな♪

後は、一人暮らしをしたいです。そしていずれ恋人と二人で暮らして、一緒に向かい合ってご飯を食べたりできたらいいなあとと思っています。

目標はたくさんあるので、これからもがんばりたいです。

みんなよろしくお願いね♡



ゲーム好きの社会人1年目が挑む！ めざせ 電車通勤マスター！

ペンネーム ファイヤーパセリ

はじめまして！2020年4月からあいえるせんたー逆瀬にきている、ファイヤーパセリです。こだわるところはこだわる19歳O型です。座右の銘は「思い立ったが吉日」です。

僕は脳性まひという障がいがあり、足に緊張が入ってしまうので普段から電動車いすに乗っています。

ペンネームの由来は僕はポケモンが好きで、1番好きなポケモンがほのおタイプの「モウカザル」だったのでそこから「ファイヤー」。また、コーンポタージュが好きでそれに浮かんでいる優しそうな緑の「パセリ」を合わせて、「ファイヤーパセリ」にしました。

他にも緑と言えバリオの双子の弟のルイーダが、物心ついたころから好きです。マリオのゲームの知識は人1倍ある自信があります！

もう分かると思いますが趣味はゲームです。マリオシリーズやポケモンシリーズが好きでマリオ歴は、14年を超えています。ポケモン歴も同じくらいです。一昨年の9月には「中高一貫大乱闘学園」というスマブラ（ゲーム）の大会に出場しました。しかし結果は1回戦敗北でした。（笑）

ずっと続けている事があります。姉がブログをされていて僕もやってみたくてと思い、教えてもらい始めました。小学校6年生から始め、パソコンで少しずつゲームの事を書いていきました。今では「今日は〇〇の日」という内容のブログを、7年以上書いています。自分の思いや観た映画の感想、身の回りで起こった出来事についての話を書いていきます。沢山の人が見てもらえるように投稿時間を考えています。午前中に投稿することが多いかな(#^_^#)

今年に入ってからTwitterも始めました。フォロワーは40人位なのでもっと増やしたいです！

去年までは養護学校でパソコンの基礎的な知識を教えてもらいながら、ワードを使って個人新聞を作っていました。作るきっかけは、養護学校の先輩がオリジナル四文字熟語を作っているところを見て、僕も何か作ってみたいと思い、始めました。その技術は1ヶ月の予定表などの、日々の生活に役立っています。

休日は、ヘルパーさんと一緒にスーパーに行きミルクティーをよく買っていました。今はコロナウイルスの影響でスーパーやコンビニにあまり行けていません。将来的には1人で買い物に行きミルクティーを大量に買いたいです（笑）

今はあいえるせんたーの他にも、生活介護の事業所に通いながら通信制の高校にも通っています。

単位を教科ごとに取り替えています。月に数日、スクーリングに行きレポートを提出しています。テストが近づくと頭がいっぱいになってしまい、勉強と事業所への通所を両立する事に苦戦します。体力的にも大変で両立させることは困難だなーと思っていますが、頑張っってチャレンジしています！

あいえるせんたーは通勤するまでに時間がかかりますが、1番刺激をもらえるのでそれでも来たいと思う場所です。あいえるせんたーに来てからラインの友達も増えました。とても居心地の良い場所なので、何十年と通勤したいと思っています。

あいえるせんたーに来るまでは、1人で電車に乗ってどこかへ出掛ける事は殆どありませんでした。

そんな僕が、あいえるせんたーの通勤であんなに変わるなんて……。

あいえるせんたーで、初めて1人での通勤を練習し始めたのは4月の事。

最初の印象では、「こんなに長い道のりを毎週通うのか～」とっていました。

※基本的には1人で通勤していますが、まだ不安な部分があるので職員さんに見守ってもらっています。

「来週から練習するぞ～」とやり始めてすぐに、世間は新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令され、練習出来なくなりそのまま6月に……。緊急事態宣言が解除され、「やっと通勤練習が再開出来る！」と気持ちはわくわくでした。

そんな中練習が始まりました。いざ練習を始めると、「後方確認はどうするの？」や「宝塚駅での乗り換えはどうすればスムーズに行けるか？」などの、課題点や心配事が山ほど出てきました。

すると、あいえるせんたーのスタッフのみなさんが、「ここはこうすればいいんじゃない？」や「ぼくだったらこうする」など、助言や提案をしてくれました。おかげで乗り換えの問題は解決しましたが、後方確認の問題はまだ考え中です。僕の車いすは背もたれが高いため、殆ど後ろが見えません。何か良い案があれば助言をお願いします！！



他にも、最初は財布をそのまま手に持っていました。あいえるせんたーのスタッフの助言でポーチを首から下げて、その中に財布を入れるようにしたりもしました。

到着する前にお昼ご飯を買いにあいえるせんたーの近くのコンビニに寄っています。

初めは、お昼ご飯を買う時に店員さんとうまくコミュニケーションが取れずに苦労していましたが、今では店員さんと仲が良くなり、1人でお昼ご飯を買いに行っています。

いつも同じ職員さんが付いてくれています。時々違う職員さんが付いてくれます。いつもと違う職員さんが付いてくれる事で、いつもとは違う良いところや課題点が見えてくるので、自分では分からない部分を知る事が出来ていいと思います。

最近はルートを変えて練習しています。今までのルートは曲がり角が不安だったのと、自転車や歩行者が多く、さらに歩道の真ん中に街路樹があり通りにくいので、別のルートで練習中です（12月現在）。別のルートは自転車や歩行者が少なく、通りやすいと思っています。それでも課題はありますが……頑張ります。

あいえるせんたーに来はじめて変わったところは、電動車いすの操作が上達した事だと思います。今では細い道もスルスルと通れるようになりました。

ですが、まだまだ課題点や未熟な部分が出たので、1人で通勤するには時間がかかりそうです。寒い時期は緊張が入ってうまく練習出来るか不安ですが、1人で通勤出来るように頑張ります！

1人で通勤出来るようになったら大阪の大丸にあるポケモンセンターに1人で行きたいです。



あいえるせんたーに来たばかりなのでわからない事もまだまだありますが、
精一杯頑張りますのでこれからもよろしくお願いします！



皆さんは、誰かに似ている人は、いますか？ ちなみに私は何に似ていますか？と尋ねると、必ず《ゴリラ》に似ていると言われるダンディゴリラです。2021年に還暦を迎えるスポーツ好きのダンディなおジサンです(*^。^*)

私は、脳性麻痺で電動車椅子に乗っています。両耳が感音性難聴です。右耳には補聴器をつけています。

私は今、グループホームで自立生活をしていますが皆さんは「自立」ってどういう事だと思いますか？ 一人暮らしをするという事だけではなく旅行をする事、仕事を持つ事、店や会社の経営者になる事など色々な「自立」があると思います。

私の場合は、自分で身の周りの出来る事を考えて行動を起こすのが自立だと思います。

どうしてそう考えるかという、私の「自立の原点」となった中学部3年から高等部卒業までの4年間の寄宿舎での生活にきっかけがあります。

養護学校の寄宿舎生活での身の回りの事で一番印象に残っているのは、洗濯です。寄宿舎では、先輩と後輩と一緒に共同生活をしていました。

今まで自分で洗濯した事が無かったので寮母さんから洗濯のやり方を教わり、自分で干すまで2時間以上かかり全身疲れました（汗）

ところで皆さんは、洗濯機の中で逆立ちした事ありますか？私は、あります。（笑）

ある日、洗濯物を取ろうと車椅子から立ち上がり洗濯機に手を伸ばしてのぞき込んだら頭から落ちてしまいました。（笑）そのまま15分ぐらい洗濯機の中で逆立ちになっていました。

大声で「助けてくれ！！」と何度も何度も叫びました。20分後やっと救助され、助けに来た寮母さんからは「何してんねん！！」とツッコまれました。（笑）今では、私の鉄板ネタです。

その後、寮母さんに頼んで洗濯物を取る時の特製マジックハンドを作ってもらい卒業するまでその道具を使って洗濯し続けました。

洗濯での出来事で身の回りの出来る事が、増えていき嬉しかったです。自分で洗濯が出来るようになった事で自信がつき、自立生活を知るきっかけになりました。今、暮らしているグループホームへと繋がっています。

皆さんも自分の身の回りの出来事にチャレンジしてみてください。

私の人生のエピソードは、バリアフリーが無かった青春時代や初めてのプライベート旅行での冒険の話もあります。

次回をお楽しみに！！

法人本部及び介護支援センターとことこ 事務所移転のお知らせ

2020年12月1日より介護派遣の事業縮小に伴い、法人本部兼介護支援センターとことこの事務所であったMTビルを、閉所することになりました。長年使わせてもらっていた拠点とお別れすることは非常に寂しいですが、これも今後の成長の為の我慢の時期と考えて進んでいきます。今後よろしくお願いいたします。

1. 法人の本部の移転 について

《変更前》

住所 〒665-0035
兵庫県宝塚市逆瀬川1丁目1-46
MTビル107
電話 0797-77-9290（解約）
メール tokochan@silk.plala.or.jp（解約）



《変更後》

住所 〒665-0033
兵庫県宝塚市伊子志4丁目
1-64-126
（あいえるせんたー逆瀬 Life）
電話 0797-61-5381
メール ilsakase.life@gmail.com

2. 介護支援センターとことこ事務所の移転 について

《変更前》

住所 〒665-0035
兵庫県宝塚市逆瀬川1丁目1-46
MTビル107
電話 0797-77-9290（解約）
メール tokochan@silk.plala.or.jp（解約）



《変更後》

住所 〒665-0033
兵庫県宝塚市伊子志2丁目
15-24-205
（旧あいえるせんたー逆瀬 Trunk）
電話 0797-75-6718
メール tokotoko.ilc@gmail.com



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。

《一押しポイント！！》

- 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 [カバンからの荷物の出し入れ・食事・トイレ・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
ご相談いただけます！

※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。

春よ、来い

理事長 川原崎 浩史

まだまだ寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本部の移転のお知らせをみてびっくりされたかもしれません。

この度、介護支援センターとことこは、事業の規模を大幅に縮小する事となりました。関係機関及び関係者の皆様にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ありません。

正直、今回は介護派遣部門をやめる話もでてきました。しかし、これからも利用したいと言ってくれた利用者の皆さんの声と、今後も障害当事者の自立を支援する為に必ず必要な部門だと言ってくれた障害者スタッフ・職員の声もあり、なんとか残す決断となりました。みんなで力を合わせて頑張っていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願い致します。私も頑張ります！！

作業所部門中心でやってきた私にとっては心機一転して、介護派遣を頑張っていこうと考えています。ですが、周りを見るとどこも介助者不足で悩んでいるようです。介助者がいないなら育てれば良いじゃないか！！と思いついに、以前より構想があった「重度訪問介護従事者養成研修」を始める事になりました。

この研修は「重度訪問介護」という、重度障害者の生活を支援するサービスに従事するのに必要な資格です。介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）より短い期間で取得できます。短期間で取得できる事が魅力ですが、その分講師の責任は重大です。かなりドキドキしますが、この研修を実施する事で微力ながらも、周辺地域の介助者不足を解消することで、障害当事者の自己実現に少しでも貢献できると嬉しいと思っています。詳細はホームページなどでも確認できますのでぜひ参加いただくと嬉しいです。毎月開催できればと考えております。

さて最近の法人の様子ですが、昨年末の勉強会でピアカウンセリングの勉強をしました。障害者スタッフはもちろんの事、職員もピアカウンセリングについて考えるきっかけになり、今後の活動に必要だと言う事を再確認しました。新型コロナウイルスで活動しにくくなっていますが、自立生活プログラムも再開していこうと準備しています。

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
住所 兵庫県宝塚市伊子志4丁目1-64-126
TEL&FAX 0797-61-5381
E-mail ilsakase.life@gmail.com

やりたい事が溜まってきてうずうずしていますが、実施できずに空回りをしている感じです。早く動けばいいのに・・・今は耐えるしかないって感じです。春よ来い！！

私自身今年は、自分の価値観を大きく変えていけるように人として成長したいと思っています。どうかご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

「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