

CILとちぎ通信

第2号 平成21年8月22日発行



うえのどうぶつえん しょうめんい ぐちふきん しゃしん
上野動物園の正面入り口付近での写真

じりつせいかつ ちょうきこうざ
自立生活プログラム長期講座のフィールドトリップにて

じりつせいかつ
自立生活センターとちぎ

〒321-0924 とちぎけんうつのみやししもぐり ちょうめ ほん ごう らん どう
栃木県宇都宮市下栗1丁目20番7号エルディム蘭A棟103

でんわ
電話・FAX：028-638-2538 E-mail：ciltochigi@silver.plala.or.jp

URL: <http://www11.plala.or.jp/ciltochigi/index.htm>

じりつせいかつ ちょうきこうざ かいさい 自立生活プログラム長期講座を開催しました。

へいせい ねん がつ にち がつ にち しゅさい
平成21年5月13日から7月15日にかけて、CILとちぎ主催の
じりつせいかつ ちょうきこうざ ぜん かい おこな
自立生活プログラム（ILP）長期講座が、全10回で行われました。

CILとちぎがILP ちょうきこうざ ひら こんかい はじ
CILとちぎがILP長期講座を開くのは今回が初めてですし、このよ
うな講座が栃木県で行われるのも初めてだったはずです。

しょうがいしゃ ちいき じぶん しゅたい せいかつ
ILPとは、障害者が地域で自分が主体となって生活していくために
ひつよう じりつせいかつ じっせん しょうがいしゃ とも
必要なことから、すでに自立生活を実践している障害者リーダーと共
に学んでいくものです。今回は10回に渡って、介助者との関係、調理
まな こんかい かい わた かいじょしゃ かんけい ちょうり
実習、福祉制度、金銭管理などを学んでいきました。

こんかい やく めい じゅこうせい めい
今回は、リーダー役のCILとちぎスタッフ3名と受講生3名という
こうせい こうざ じゅこうせい めい いよくてき やす
構成での講座となりましたが、受講生3名とも意欲的で、ほとんど休む
ことなく参加してくれましたので、充実した講座を行うことができました。

さんかしゃ かんそう 参加者とスタッフの感想

じりつせいかつ さんか
自立生活プログラムに参加をして



かわまたともやす
川俣禎康

はじ まえ じりつせいかつ
ILPが始まる前に、自立生活プログラムマニ
ュアル（入門編）を読みまして、ILPって言う
のは、「何をやるんだらうな」って知りたくなりました。
なに し

はじ おな かんかく おも よ
始めは、ピア・カンと同じ感覚と読んでい
たんですが、読み進めていくと本格的な自立の
かいだん いっぽのぼ かん
階段に、一歩登った感じがしていました。

じっさい おこな せんぱいがた けいけんたん
実際に行った、先輩方の経験談などや、CILの

システムがわかってきました。

一番に心を打たれたのは、「リーダーの心得」のまとめる力で、僕は、まだまだ経験が足りないと思いました。これからもっともっと経験を積まないといけないと感じました。

ILPが始まって、何故、対等に時間を分け合うんだろうって思いましたが、やっていくうちに、お互いの考え方が大切だなと考えさせられました。介助者さんとの関係もあくまでも、自分の届かないところができない部分を手伝って貰うのが主なこととだと知りました。家族の関係は、自立の考え方の違いが、自分なりの考えをどういうふうに話すのかと、家族の考え方が、違って理解を求めていくことが、今の大きな壁になっています。生活保護を受けるにも、車を手放したくないし、もうちょっと個別ILPで学びたいし、役所とのせっとくを学びたいです。

そういうのを何回も、体験をしていき、自立をしたいです。

「自立生活プログラムに参加して」

おおつかまさこ
大塚雅子

五月十三日から七月十五日までの三ヶ月間
毎週水曜日に「自立生活プログラム」に参加させて頂きありがとうございました。

今回、家族以外で協力して下さった方もおり、本当に感謝しています。

また、自立生活センターのみなさんのおかげで、色々なことを体験することができました。

受講中、特に印象に残ったことは、「自立生活

をする上での介助者との関係」についてです。日常生活の中で、必要な支援に対する指示をするときに遠慮し過ぎず、頼み過ぎずということで、私は、どう会話をしたらいいのか迷ってしまいました。それでも講座の回を重ねていくごとに少しずつ自分の意見が言えるようになっていくのが感じられました。



楽しかったことは、「上野動物園」に行ったことです。私は、ヘルパ一の方々と行楽地へ行くことは二度目だったのですが、やはり前回同様、「身の回りのことを自分でやるところと介助をしてもらうところ」で迷いがありました。私の介助についてくれた方も迷っていたようです。もう少し意思表示をきちんとできると良かったと思いました。

動物園では、パンダはいなかったのですが貴重なアルパカやエミューなど、普段見られない動物をじっくりと見ることができ、とても良かったです。

調理実習では、「調理手順を指示しながら介助者と一緒に料理を作っていくことの難しさ」を感じました。

今回自立生活プログラムに参加して、私の「自立」に関する考え方が、「日常生活のことは何でも自分でできるようにしなければならない。」ということから、「周囲の人たちに介助をもらう面もあるけれど、甘え過ぎず自分のことは責任を持つ。」ということに変わりました。

最後に、参加者のみなさんの色々な意見を聞き、とても有意義な時間を過ごせたことをうれしく感じています。その上で、一番身近な家族が支えてくれているありがたさを再確認できたような気がしています。

せきぐちよしあき
関口由昭

今回、ILPに参加させていただいて本当に良かったと感じています。色々な知らない制度があり、本当に驚きました。

今までも、自立生活を真剣に考えていましたが、先日、介護者でもある母が交通事故を起こしてしまい、その際にも、私自身の生活を改めて考え直しました。

ILP参加中は、自分の自立生活は少し先になるだろうと、呑気に考えていましたが、少し早まるかもしれません。その際は、また皆さんの色々なお話を聞かせてください。

それでは有り難うございました。また宜しくお話しします。



長期自立生活プログラムを開催して

さいとうやす お
齊藤康雄

今回、自立生活センターとちぎでは、初めて「長期自立生活プログラム（ILP）」を平成21年5月13日から7月15日まで毎週水曜日、全十回の日程で開催しました。

開催するにあたり、推進協会のILPリーダー養成研修を受講し、リーダーとしての心得、各講座のポイント等を教わってきました。受講生の反応を見ながら講座を進める、いきなり講座に入るのではなく、まえふりをしてスムーズに講座は入れるようにしたり、講座中の時間配分に気をつけたり、ロールプレイでは役になりきるようにしたり、受講生の話しやすい環境づくりなど、他にもいろいろと講座を開催する上での参考になる点をいろいろ教わりました。

その後、自信のないところは補講講座をしていただき、実際にリーダー役になり講座を進めていきました。とても緊張しましたが、人前で話すという練習になりとても良い経験ができました。



養成講座、補講講座を終えてから、実際に同じ時間でILPの模擬講座を行い、時間配分やポイントの確認を試みました。始めは、恥かしさもあったのですが、だんだんとよりよいものを作ろうという気持ちで職員一眼となり一生懸命できたと思いました。

また、講座が始まってからは、今日の講座の反省会、次回の打ち合わせを毎回行い改良できる場所は、次回に活かしていきました。

初めてのILPでしたので、いろいろと考えていると、こういうところは、どうしたらいいのかな？といろいろと悩んだりしたのですが、講師の先生方も、「私たちも始めは、頭が真っ白になり、自分のことで精一杯で

受講生^{じゅこうせい}まで気が回^{まわ}らなかったですよ。「この講座^{こうざ}で使う資料^{しりょう}が出来るまで、いろいろ試行錯誤^{しこうさくご}して作った^{つく}のですよ」と講座^{こうざ}を始めた^{はじめ}当初^{とうしょ}のお話^{はなし}を聞き、なんだか気が楽^{らく}になった^{おも}思いがしました。

受講生^{じゅこうせい}には、参加^{さんか}して良かった^よと思える^{おも}講座^{こうざ}になるように努力^{どりよく}してみました。不慣れ^{ふな}な点^{てん}、行き届^ゆかなく不備^{ふび}もあった^あかもしれませんが、我々^{われわれ}なりに思い^{おも}、自立生活^{じりつせいかつ}の良^よさ、が伝え^{つた}られたらと思^{おも}いました。

最後^{さいご}に今回^{こんかい}の長期^{ちようき}ILP^{さんか}に参加^{さんか}して下さ^{くだ}った受講生^{じゅこうせい}の皆^{みな}さん、10回^{かい}という長い期間^{なが}（約二ヶ月）参加^{きかん}していただきありがとうございました。体調^{たいちよう}管理^{かんり}も大変^{たいへん}だったと思^{おも}います。我々^{われわれ}スタッフもILP^{いっしょ}を一緒^{いっしょ}に出来^{できた}楽しかった^{たの}ですし、改めて^{あらた}「自立生活^{じりつせいかつ}とは？」を再確認^{さいかくにん}できた^{おも}と思^{おも}う今回^{こんかい}の講座^{こうざ}でした。

箱石^{はこいし}充^{みつこ}子^こ

今年^{ことし}はあのギラギラ燃^もえるような太陽^{たいよう}は姿^{すがた}を見^みせず、厚^{あつ}い雲^{くも}に覆^{おお}われた真夏^{まなつ}とは思^{おも}えない様^{よう}な日々^{ひび}が続^{つづ}いています。

そんな中^なで、自立生活^{じりつせいかつ}センターとちぎとして、設立^{せつりつ}後^ご初^{はじ}めてのILP^いを企画^{けい}開催^{かい}しました。

受講生^{じゅこうせい}は6人^{にん}位^{くらい}と考^{かんが}えていましたが、实际^{じっさい}は半^{はん}分の3人^{にん}参加^{さんか}になりました。

私^{わたし}達^{たち}スタッフ3人^{にん}で取^とり組^くみました。3人^{にん}共^{とも}初^{はじ}めての経験^{けいけん}なので、どうなることかと、ハラハラドキドキしながらも、こまめに打^うち合^あわせをしながら、懸命^{けんめい}にやってみました。

受講生^{じゅこうせい}の皆^{みな}さんもよほどの用事^{ようじ}がないかぎり、十回^{じゅうかい}一生^{いっしょう}懸命^{けんめい}来てくれました。

とても楽^{たの}しみながら受^うけてくれました。また、私^{わたし}達^{たち}スタッフも打^うち合^あわせを繰^くり返^{かえ}すことによつて、色々^{いろいろ}な話^{はなし}ができて、自分^{じぶん}達^{たち}も良^よい体^{たい}験^{けん}をしたと思^{おも}います。

また一段^{いちだん}と大^{おお}きく成^{せい}長^{ちよう}したかと嬉^{うれ}しくなりました。

ILP長期講座を行って

ながたげんじ
永田元司

今回開催したILPは、CILとちぎとして初めての長期講座でした。ILP開催のための研修を受け、一通りのノウハウは学んでからの開催でしたが、会場を選んだり、受講者を集めたりといったことから、講座の内容や、リーダーとして講座をどう進めていくかといったことまで、準備をしなければならぬことは数多く、ILPが全て終了するまで、このままで上手くやれるのかという不安を持ち続けていました。

それでも、参加してくれた受講生の皆さんが積極的でしたし、3名と少人数でしたので受講生に合わせて軌道修正もしやすく、回を進めていくうちに、何とかやれそうだと自信もついてきました。終わって振り返ると、我々なりにやれるだけのことはやったという気もしています。

しかし、ILPの目的としては、受講生にどれだけ役に立つ情報を提供できるか、受講生の力を引き出せるかということだと思っているので、自己満足で終わることなく、受講してくれた方々の感想もふまえ、反省とさらなる改良をしていきたいと思えます。

主催する側としては大変だった反面、個人的には、今回のILPは楽しくもありました。親子丼の作り方を覚えまし、上野動物園には30数年ぶりに行くことができました。また、会場の福祉プラザでは、思いがけない人との再会があったりもしました。そして、講座の各回のテーマについても、どう伝えたらいいのかと考えることによって、私が以前ILPを受講したときよりも、さらに理解することができたように思えます。

今回のILPは、素晴らしい参加者、準備や送迎などさまざまな形で協力してくれた大勢の方々のおかげで、無事に終了いたしました。講師向けの研修をしてくれたCIL小平の方々をはじめ、皆様に感謝申し上げます。次のILPは、今回の経験を活かし、さらによい講座にしていきたいです。



バーベキューやります！

9月22日11時から、みずほの自然の森公園

で、CILとちぎのバーベキューを行います。

料金は、大人700円、中学生500円、小学生以下無料となっています。

参加申し込みは、9月18日までにCILとちぎへお願いします。



★食事をしました★

8月22日、自立生活センターとちぎの体験室に、障害を持つ6名の仲間と介助者が集まって、食事をしました。メニューは

サラダそうめんと、アイスクリームにコーヒーを掛けたデザートで、結構おいしくできました。色々と有意義かつ楽しいおしゃべりもできたので良かったです。次回は10月にやりたいと思いますので、興味のある方はCILとちぎまでお問い合わせください。



「要望書」を提出しました

「障害者自立支援対策臨時特例交付金による特別対策事業の実施方法について」に対する要望書を、栃木県に提出しました。県から市町村に対し、「国庫負担基準の上限オーバーで市単独の負担が生じる恐れがなくなったので、必要な人には自立生活に必要な量のホームヘルプサービスを出すこと」を説明・指導してもらうこと等を要望しました。

編集後記

第1号を発行してからだいぶ時間がたってしまいました。ILP長期講座を開催したことで、今回、特集号のような感じで第2号を発行することになりました。どうだったでしょうか。