

てい かん こう
定刊弧光  だいさんごう
第三号

じゅうぶん
ありのままで十分よくやっている。

「ありのままで、そのまま十分よくやっているよ。」ピア・カウンセリングや自立生活センターではそういう考えの元に障害者と関わりを持つ。この考えに私は救われた。それは自立生活センターに出会えたからこそだといえる。

私が自立を始めたのは8年前。その頃の私は一般の企業で働いており、日々健常者の中で競い合い、障害を克服し如何にして自分の力を誇示し、仕事をしてお金を生み出していくかという思想一色の中過ごすものだった。そんな日々追われながらも確かな違和感に気付きだしていた。

「このまま、この状態でずっと働き続けるのだろうか？果たしてこんな状態で自分が元気でいられ、また、そう言えるのだろうか？」

そこは健常者だけの環境で、多くの仕事やお金を生み出せる者こそ素晴らしい存在であり、全ての者がそこを目指して進んでいこう！という上昇志向の塊のような場所だった。その思想の中に居続けることに身も心も限界を感じていた。それに加えて、進行性の自分の障害が重くなったら居場所が無くなるのだという恐怖感が募っていた。そんな頃、転職か退職か決断を迫られる機会があり、この時に合わせるかのように、名古屋のとある障害者団体と出会った私は、これを好機と考え、今まで勤めていた会社を辞め、新天地に身を移すことに決めた。そこに広がっていた光景とは、重度の障害者が各々独自のリーダーシップを取っている姿だった。そこで「障害は無理して克服しなくてもよく、障害を持ったありのままの姿で十分よくやっているのだ」という価値観を知った。この時の感覚を今でも昨日のこのように覚えている。がむしゃらに身体と心に無理を掛けて片意地張ってやっていた気持ちがほどけた感覚だった。

「もうあんなに頑張らなくていいんだ。重度の障害があっても十分やっていけるんだ。」

その時、初めて障害の進行との恐怖から解放されたのだ。重度の障害のありのままに生きていく事そのもので社会を変えて、社会の一員になれるなんてそれまで考えてもいなかった。まさに目からウロコだった。そこからは、この道一本だ。名古屋の自立生活センターで働き、ピア・カウンセリングに出会い、全国の仲間とたくさん出会い、その思いは自分でセンターを立ち上げてもっとこの価値観を広げていきたいというところまで高まり、この京都の地に來たのだ。

わたしは、自分の体のサインにちゃんと耳を傾けて生きていこうと思っている。障害の進行も身体や心の変調もありのままでいいと思うのだ。しかし、このありのままに生きるという事は意外と難しい。

なぜなら、社会にはそれを阻害しようとするメッセージが溢れているからだ。

「頑張っているね。一生懸命働いていて偉いな。障害を克服して負けないでね。明るく元気じゃなきゃ駄目だよ。」

そんなメッセージがどれだけ溢れているか。それを聞くとそうなければならないと思ってしまう。悪気があるわけではない。また自分もそれを発信してしまう時がある。ここにこそ生き辛い社会や思想を生み出すシステムがあるのだ。だから、日々悩むのだ。

しかし一番楽な生き方は目の前まで来ているし知っている。後は実践するのみである。ありのまま、いまのままで十分よくやっている。
(文責：加古ゆういち)

介助時々休み、ときどき研修

かいじょ 介助ワークショップ ～基礎的介助技術編～

わたし ねん かい けいしき かいじょしゃ む けんしゅう
私たちは年4回ワークショップ形式でおこなう介助者向け研修を
じっし ほん がつげじゆん かいさい
実施しています。本ページでは、8月下旬に開催されましたワーク
ショップ基礎的介助技術編をレポートします。今回で2回目となる
かいじょぎじゆつへん ぜんはん かいじょこうえ こんかい かいめ
介助技術編は、前半を『介助心得』について、後半を『腰痛予防』
について、という2部構成でした。



ぜんべん かいじょこうえ 前編 ～介助心得～

かいごしせつ げんば し 〇グループ介護施設の現場を知る

さいしょ かいごしせつ み
最初に、あるグループ介護施設のドキュメンタリーを観ました。
にんしき できるものや、理解できるものが少なくなり、心 不安・叫びを徘徊や暴言で表に出す
にんちしょうにゆうきよしや くる かのじょ ふ あ む あ い ちよう ちゆうしん
認知症入居者。苦しむ彼女たちとどう触れ合い、どう向き合っていくのか。ホーム長を中心に
スタッフたちは、彼女たちの心を知るために、心の世界に「おじゃま」する。
しんらいかんけい きす ほんにん せいかつ ささ かいご げんば えが
信頼関係を築きながら本人の生活を支えていく、そんなグループ介護の現場が描かれていました。

さんかしゃ こえ えー かいじょれき ねん 参加者の声（Aさん 介助歴5年）

かいじょぎじゆつ こうじよう てき ところ たい ぎじゆつ かん しぶん みじゆく かん
介助技術の向上は出来ても、心に対する技術に関して自分はまだまだ未熟であることを感じた。
ところ む あ たいせつ いちどせいり かんが い おも
心から向き合うのがどれだけ大切なのかということをもう一度整理して考えて行こうと思う。

かいじょしゃ 〇アクスペの介助者として

しょうがい も さべつ しゅたいせい うば しゃかい か しょうがいしゅ ふ
アクスペは、障害を持っていることで差別し、主体性を奪う社会を変え、障害者に負のレッテル
は ひとり み しゃかい めざ しゃかい む
を貼るのではなく、一人ひとりを見つめる社会を目指します。その社会に向けて、ピアカウン
セリングや街頭宣伝などの活動をしています。そんな中のひとつが介助派遣です。
さんかしゃ りねん せつめい う かいじょしゃ はたら なか
参加者は、アクスペの理念の説明を受けて、介助者として働いてきました。そんな中、これまで
しせい かいじょ と く じしん かいじょ かなか もくひよう
どのような姿勢で介助に取り組んできたのか、そして、自身の介助がアクスペの掲げる目標に
かか どう関わっているのか、参加者に問われました。

さんかしゃ こえ びー かいじょれき ねん 参加者の声（Bさん 介助歴1年）

だんだい げんそく ちゆうじつ かいじょ おこ なんかい ぶんしょう うわべ
団体の原則に忠実に介助を行なう、というのはシンプルであり難解ことでもある。文章の上辺だ
けにとらわれず字義を深く理解しているか。もしくは理解しようとしているか。自分で妥協点を
お じぶん あま きょう はなし なか はんせい やま
置き、自分を甘やかしてはいないか。今日の話の中で反省することは山ほどあった。

○障害者と介助者は何で繋がっているのか

かいじょ しんらいかんけい ひつよう 介助には信頼関係が必要になります。その信頼はどのように得ていくのでしょうか。ひと、しゃかい
に、さべつされて来た経験を持つ障害者から信頼されることはとても難しいことです。しかし、
しょうがいしゃ いし せんちよう たいとう かんけい たも しんらい か え 障害者の意思を尊重し、対等な関係を保つことが信頼を勝ち得ることに繋がります。そして、
かいじょ はい しょうがいしゃ せいかつ はい せいかつ しゅうたい しょうがいしゃ いしき
介助に入ることは障害者の生活に入っていくこと。生活の主体は障害者ということ。その意識が
かいじょしゃ あるのか。そのようにして、りねん もと かいじょ じっせん ちと さんかしゃ
介助者にあるのか。そのようにして、理念に基づいた介助の実践が求められています。参加者は
じしん かいじょ ぶ かえ りねん さいかくにん 自身の介助を振り返り、理念を再確認していました。

参加者の声（Cさん 介助歴1年）

はんせい てん やま 反省する点が山ほどあった。しかし、どうし き お 同時に、やる気を起こすきっかけにもなった。自分達の目
ざ かいじょ りそう たか ゆえ じぶん とうたつ つよ おも でき
指す介助の理想はとても高いが、それ故にそこに自分は到達したいと強く思うことが出来た。

後編～腰痛対策～

○腰痛の原因とは

ようつう げんいん 腰痛の原因は、きんにくろう ほね へんけい せんてんせい うんどうふそく ないぞうしっかん あ 腰痛の原因は、筋肉疲労・骨の変形・先天性・運動不足・内臓疾患が挙げられます。かいじょ げんば
おも げんいん きんにくろう かいじょちゆう ぜんけいしせい たいせい こし ふたん きんにく
の主な原因はやはり筋肉疲労。介助中の前傾姿勢・しゃがみなどの体勢は、腰に負担をかけ、筋肉
きんちよう あた ぶん か か す ようつう ひ お
に緊張を与えます。そして、負荷が掛かり過ぎると、腰痛を引き起こします。その他の原因にも、
からだ あっばく ぶくそう ひまん お けっこうりよう しんけいでんたつぶっつ いじょうぶんびつ
体を圧迫する服装・肥満などで起こる血行不良、ストレスによる神経伝達物質の異常分泌など
があります。

○腰痛を防ぐためには

ようつう ぶせ 腰痛予防は、無理な体勢をとらないことが重要です。前かがみの姿勢を避ける、かいじょちゆう いじょう
ようつうよぼう むり たいせい じゅうよう まえ しせい さ 介助中の移乗に
かはんしん つか ちゅうごし にならないなど。そして、ストレッチをしたり、こし せうちやく
下半身を使う、中腰にならないなど。そして、ストレッチをしたり、腰ベルトを装着したりす
ゆうこう ようつう おそ あんせい たいせつ こし ふたん たいせい
るのも有効です。もし腰痛に襲われたら、まず安静にすることが大切で、腰に負担をかけない体勢
よこ こうかてき きゅうせいてき ようつう こおり かんぶ ひ
で横になることが効果的です。また、急性的な腰痛には氷やアイスパックで患部を冷やす、
まんせいてき ぎやく かんぶ あた ほうほう
慢性的なものには、逆に患部を温めて、マッサージをするなどの方法があります。

○ストレッチ・腰ベルト体験

さいご ようつうよぼう 最後は腰痛予防のストレッチと腰ベルトの装着体験をしました。ストレッチは、いす
つか こし ちゅうしん からだぜんたい きんにく の さんかしゃ かる あせ よ うんどう
使い、腰を中心とした体全体の筋肉を伸ばしていくもの。参加者は軽く汗をかき、良い運動に
ようす こし せうちやく かた なら いじょううんどう かんそう
なった様子でした。腰ベルト装着では、ベルトのつけ方を習い、移乗運動をしてみました。感想
き せうちやく し らく しんかんかく よろこ こえ
を聞いてみると、装着時はかなり楽になったと新感覚に喜ぶ声が。

参加者の声（Dさん 介助歴1年）

たいげんだん き ようつう おそ よぼう ひつよう おも はげ いた おそ
体験談を聞いて、腰痛になってからでは遅くて、予防が必要だと思った。激しい痛みを襲われ、
ばあい しごと か しんたいてき せいしんてき
場合によっては仕事を変えなくてはいけないなど、身体的にも精神的にもダメージはある。また、
うんどう おし ふとん はい とぎ すこ おも
ストレッチや運動も教えてもらったので、布団に入った時など少しずつやっていたことと思った。

ぶんせき おかもとまさひろ
(文責：岡本雅博)

ねんなつ しゅうぎいんせんきよざっかん
「2009年夏、衆議院選挙雑感」

こんかい せんきよ にほん せいじ てんかんてん むか いちふ いちふ
今回の選挙で、日本の政治は転換点を迎える。そんなことを一部の、一部だけではないのかも
し 知らないが、新聞は書いていた。ある政党は政権交代をいい、ある政党はその批判に終始した。
ある政党は未曾有の貧困をもたらした政権よりはマシな政党が政権を取ると判断し、その後の
政治の建設的な役割を果たすといった。ある政党はどこかの海上の給油活動を止めさせること、
またある政党は一度壊された郵便というライフラインを取り戻すこと、それらを史上命題に政権
入りを目指す政党らが選挙戦を駆け抜けようとしていた。いつもの選挙と代わり映えしないはず
だったが、しかし、転換点といわれればその節目に立ちあう訳で、一時代を生きる人間としては
それを見ずにはいられない心境になってしまった。けれども、一体転換点になりうる兆しは何だ
ったのか？

たしかに、一筋の軸はあったように思う。社会保障の面で見ると、介護保険の改悪、ネットカ
フェ難民に始まった非正規雇用・偽装請負の劣悪な労働実態、高齢者のみ別枠の医療体系で
差別的な制度、支払い続けなければ受け取れない年金、障害者自立支援法における重度の障害を
持つ人ほど負担と利用抑制のかかるサービス、水際で抑え込み人生の再スタートのために使えな
い生活保護、こうした問題をもろに被った人からすれば「この政権にまかせてはられない」
となっだろうし、現状を変えるために、「他の政権にまかせてみる」という判断は人の心を急速
に引き寄せていっただろう。

しかし、障害者団体が争点にする自立支援法の、あの成立過程を思い起こせば、他人が障害
当事者（主権者である）を抜きに決めてもロクなものにはならなかったし、それは他の政権でも
同じであったろう。どれだけ、報道が政権交代のキャンペーンを張ろうが、この世の中で一番冷静
で、情熱的に選挙を見ていたのは障害者だと思う。言葉に過ぎるかもしれないが、少なくとも、
次期政権が保守／革新だろうが、私たちの命の尊厳に値する政治についてはこれまでどおり
無関心は装わない。

せんきよきかんちゅう たいへん さぎょう とうせん は つと
選挙期間中、ロビーイングは大変な作業だった。当選を果たすための務めだとはいえ、そのた
なか こんだん めんかい くだ こうほしゅ れい い そうていない わたし
だ中に懇談のため面会して下さった候補者にお礼を言いたい。想定内ではあったが、私たちの
せんきよく めんかい ひとり こんだん せいり ねが わたし こうほしゅ
選挙区で面会してくれたのは一人だけであった。懇談の成果であった、私たちと候補者との
いっちてん しゅけんしゅ おお ひと くさ ね かつどう せいじ うご わす せいじ おこな
一致点、主権者である多くの人の草の根の活動が政治を動かし、それを忘れて政治は行っては
ならない、という一致点が、きたるべき政権にとっての根幹となるよう願ってやまない。まだ政策
じっこう しんにん じ き ぐさ ね かつどう はじ はか し そこちから
と実行を信任されていないこの時期に、草の根の活動が始まっており、そこに計り知れない底力
し ゆういぎ わたし かんが
があると知ることは有意義だと私は考える。

ぶんせき
(文責 おかだけんじ)



かいじょしゃ 介助者リレートーク



だい そうしゃ おがたくにお
—第3走者 緒方邦男—

このページではアクスペで働く介助者をリレー形式で紹介していきます。
今回は第3走者、緒方邦男さんです。

おがたくにお げんざい さい かごしまけん まくらざきしゅつしん きょうと だいがくしんがく き き いちじ
緒方邦男です。現在36歳で、鹿児島県の枕崎市出身です。京都へは大学進学を機に来て、一時
はな 離れていたこともありましたが、もう10年以上住んでいます。介助歴は5年半になります。な
ぜこの仕事を 志 したのかというと、今となっては浅く単純な考えですが、漠然と人のために
なる仕事がしたい、それに最もよく当てはまるのが福祉の分野だと思っていたからです。まず別
の事業所に入り、そこで介助に入って知り合った岡田さんが新団体、つまりアクスペを立ち上げ
るに当たって移ってきました。半年ほどして会計も担当するようになり、今に至っています。

じぶんは かいじょしゃ しーあいえる なか はたら かいじょ なか む あ
自分は、介助者としてはC I Lの中でしか働いたことがないのですが、介助をする中で向き合
っている障害者は冗談を言い合い、流行りものの話をし、あるいはこちらの介助ができていな
いとおこ けんじょうしゃ おな こころ うご じぶん かっぱつ かた こうどう
と怒ったりして健全者と同じ心の動きをし、むしろ自分より活発に語り行動しているなあと
感じるほどです。ほとんど障害者とのかかわりのない世界で育った自分は、この基本的なことを
いつも心しておくことがいまだ障害者に適切な扱いを行っていない社会の圧力を振り払うた
め大切なことであり、介助をする上での原点と考えています。一方で、今では周囲や事務所全体の
ことを考えて行動する立場にあり、今後新しく入ってくる人には介助者として何を伝えられる
か、C I Lの理念と活動を正しく理解した上で、どこまで伝えられるのかを日々考えています。
さらに、会計の仕事でも帳簿をどうつけたらいいかなど、手探りで努力しているところです。

あと、前回の終わり（※機関紙二号）で丹羽さんから「自転車の魅力」についての質問があり
ましたが、正直言って自転車そのものにこだわっているわけではなく、楽にいろいろな場所へ行
けて便利な乗り物だということで使っています。丹羽さんほどではないけれど旅好きなところが
あるので、家から4、50分ほどの場所へ遠出するときは途中の景色なども楽しみ、また通い慣
れた道でも新たな発見をしたりします。最近では自転車ブームだと言われており、先日の総選挙で
も自転車に乗って活動する候補者がたくさんいたことに驚いています。自転車好きなのは自分
だけじゃない、と心強く思っていますが、それだけ自転車の問題点も厳しく見られているはずで、
道を走るときは歩行者によく気をつけるなど、事故を起こさないことを第一に考え乗っていま
す。

だい そうしゃ のまのふみお おち
#第4走者は、野間野文男さんにしたいと思います。

のまの かつどう み おち じかん と
野間野さんはバンド活動をしていて、ライブを見たいと思っているのですが時間が取れず、まだ
行けていません。公演の様子・雰囲気など伝えてくれたらありがたいです。

れんさい
連載コラム 『ことば草』

しめ みち せんたく いし
示される道と選択する意思

みち ところ ところ ほちょう ひ もくせん やま
道にはなだらかな所、でこぼこな所があり、歩調は日によってまばら。目前に山があれば、
さかみち のほ くだ ざか お とき やま さ まわ みち とき きゅうりゅう たいが ふね わた
坂道を登り、下り坂を降りていく。時には山を避けて回り道、ある時は急流の大河を船で渡り、
は そら ちゃや きゅうけい じんせい やま たに
たまの晴れ空に茶屋でしばしの休憩。人生は山あり谷ありだ。

じんせい たびじ と かく じんせい たと ことば
人生を旅路になぞらえると、このようになるだろうか。兎にも角にも、人生を例える言葉はた
くさんある。メジャーなものでは道、登山、航海、迷路。その他にも食べ物や植物、時に数式に
たと ひと たく い あらわ うな
例える人もいる。どれも巧みに言い表して、唸らされる。

おお ひ ゆ ひょうげん じんせい ひと み しゅじんこう かお せいかく ちが みち
多くの比喩で表現される人生は、人それぞれ。どれを見ても、主人公は顔も性格も違い、道の
こと お もと しあわ もくひょう ひと しあわ もく
りは異なっている。そして、追い求める幸せも、目標とするものも人それぞれ。その幸せや目
ひょう お とちゅう みち ふたまた みまた わ ば めん とき
標を追っていく途中、その道のりが二又、三又に分かれている場面がある。そんな時は、どれ
みち えら まちが おも ふつう じんせい
か道をひとつ選ばなければならない。間違えたくないと思うのは、普通のこと。人生のターニン
ぐポイントならなおさらだ。あたる時も外れる時もあるだろう。その選択の繰り返しは人生で、
けいけん みち さき すこ み ひと ふこう しあわ つつ みち ある かんが
その経験が道の先をほんの少し見せてくれる。人は、不幸より、幸せに続く道を歩きたいと考え、
みち えら ひと よくぼう す きら みち えら
道を選ぶ。人は、それぞれの欲望があり、好き嫌いがあ、道を選ぶ。

みち いっぽんせん さかみち さ やま
しかし、その道のりが一本線だったら、どのようになるだろうか。坂道を避けたいのに山しか
み たら のほ かわ わた はし およ む ぎし わた き
見えないから辛くても登る。川を渡りたいが橋がないので泳いで向こう岸に渡る。そんな決まっ
みち せんざい せんたくし えら あゆ すす
た道しか存在しない、選択肢が選べない、けど、歩みを進めないといけない。すると、いつまで
みち じぶん ぎもん
も道をなぞるだけの自分に疑問がわいてくる。

じぶん みち えら みち ある
—なぜ自分は道を選べない、なぜそんな道を歩いている—
じぶん みち せんたく じんせい あゆ しゃかい
自分の道を選択できないことは、人生を歩んでいるといえるのか。それは社会のおもちゃにさ
れられているだけだ。そこに思想も、個性も、人格も必要ない。ただ生きているだけ。考える生物の
にんげん なに かんが せいぶつ しあわ
人間が、何も考えない生物になる。それが幸せであるわけがない。

しょうがい も しせつ い だれ こうどう
障害を持っているから、施設に行かないといけない。—それは誰の行動なのか
はだ いろ が違 ちく く だれ せんたく
肌の色が違うから、この地区では暮らせない。—それは誰の選択なのか
くに う せんじょう たたか だれ いし
この国に生まれたから、戦場で戦わなければならない。—それは誰の意思なのか

えら でき ひと いじょう はっせい ひと せかい
選ぶことの出来ない人がたくさんいる。異常に発生しているわけではなく、人の世界にはあま
ねくそこにある。人は、考え、悩む生き物。人間だから過ちを犯し、過ちを認めることが出来
る。選択できない人生は人の道ではない。そう認めることは、誰しも出来るのではないか。認め
たらば、次はそれぞれの道を選択する時。選んだその道はどこに繋がっているのだろうか。

ぶんせき おかもとまさひろ
(文責：岡本雅博)



アクスペ活動記録

2009年7月～2009年10月

7月1日：大谷大学内サークルでのピアカン学習会へ参加
7月3日：機関紙「定刊弧光：第二号」発行
7月13日～15日：推進協会新人中堅者研修へ参加
7月18日：セッションデーの実施
7月22日：街頭宣伝&ピラ配りを実施(着床前診断反対運動 障害者自立支援法への反対運動)
7月26日 27日：神経筋疾患ネットワーク運営委員会へ参加
8月7日：府庁・京都新聞社会福祉事業団へ訪問
8月18日：ピアカウンセラー・サポートグループ(三田にて)へ参加
8月29日：介助ワークショップ実施(介助者心得 腰痛予防)
9月2日：全国自立生活センター協議会(JIL)に加盟申請のため出張
9月5日：神経筋疾患ネットワーク「着床前診断に反対するシンポジウム」実施
10月16日：機関紙「定刊弧光：第三号」発行



