

てい かん こう

定刊弧光

だいごごう
第五号

「一点につづじる思い、かさねて」

昨年につづき、新たな職員が加わっている。私たちの団体は35歳までの青年と出会う機会を設けており、前職が福祉職の人もいるけれど、多くの場合アルバイト・派遣労働者、通信関連といった、長時間・過密労働もしくは非正規雇用の真ただ中に身を置いた人たちだ。彼らと出会うとき、私たちの団体は社会の仕組みそのままに人間関係を築いていないことを思い知らされる。

社会での仕事の一端は、どれだけ仕事に励もうがノルマを達成する成果だけが評価され、あたかも成果という能力だけが尊重されるようだ。自立生活センター（以下CIL）は運動体であり事業体でもあるが、たとえば介助の仕事は（私たちの団体でいえば）障害者が起床時間・食べるもの・一日の過ごし方・介助方法を決定し、介助者はその生活を理解し尊重することを求める。しかし、この点で、介助者に対し喚起をうながす場面はある。「自分の人生でないということ」これは決定的なことである。

人の人生を支え、ともに社会で生きていくうえで、ノルマも達成すべき成果も必要ない。成果という名の能力を尊重する方が難しいことをしている。とすれば、介助の仕事は「障害者の生活を理解し尊重しても良いということ」に気づけるかが大切になるだろう。介助者に対し何について喚起をうながすのか、私はそのことを考える。レクチャーした介助方法を守らず勝手な判断で動いてしまう。もちろんそのことを注意する。だが、その注意は決してクールではない。注意ではなく怒っている。サラッとその点だけに絞って注意する訳ではなく怒るのだ。なぜだろう。

「何かをしななければいけないと思ってしまう」「指示があるまでは何もしないようにしている」これらは研修の場面でよく聞く言葉だ。違うように聞こえる言葉でも根底はさほど変わらない。うらを返せば、「何もしなくてもよいのに」「何かをすることができるのに」そのことに意義を見いだせないのだ。それぐらい人の在り方が軽視されてきたと言えるかも知れない。だから、指示がないのに勝手に動いてしまったり、指示がなければ考えることも動くこともしなかったりする。つまり、人の生活を理解し尊重することが出来ないのではない。難しいだけなのだ。本当にそれでいいのか？ そう疑わないと生きてこれなかった。そのように叩き込まれました。私は、人は、そのことに気づくことができると思っている。これまでの全人生は力になりうる。その力で、施設や病院・親元からでて地域での自立生活をはじめの人を大切にして欲しい。障害者が疑わなくも生きていける生活をつくって欲しいと思う。

ぶん おかだけんじ
(文：岡田健司)

かいじょときどきやす けんしゅう 介助時々休み、ときどき研修

かいじょ ようつうよぼうへん 介助ワークショップ ～ボディメカニクス・腰痛予防編～

アクスペでは介助者に向けて定期的に、介助心得の習得・介助技術の向上を目的とした研修を行っています。2月下旬に行われた今回の研修では、「ボディメカニクス・腰痛予防」をテーマとして取り上げました。

さかく しかん ★座学の時間★

○ボディメカニクスとはなにか？

じんたい こうぞう きのう うんどう しく ひとこと い
人体の構造、機能、運動の仕組み、一言で言っ
ても分かりづらいものです。じゅうしん まさつりよく かんせいりよく
重心・摩擦力・慣性力
というみんなが「なんとなく知ってるな...」というちから
の働きについて、にちじょう つか どうぐ つか
日常に使っている道具を使って
たいかん かりかい たす
体感してもらうことで理解の助けとしました。



ようつうたいさく ○腰痛対策

じかん ようつう げんいん たいしよほう ちりょうほう まな
この時間では腰痛の原因・対処法・治療法を学び
ました。まえ じかん まな ちから しくみ
前の時間に学んだ力の仕組みもどのように
こし ぶたん がかか
腰に負担がかかるかという点で関わってきます。
さんかしゃ じぶん けいけんたん こし かんせつ
参加者それぞれが自分の経験談や腰・関節につい
て気になっていることを話し合う時間もとり、皆
せっきよくてき けんしゅう と く しせい み
が積極的に研修に取り組む姿勢を見せてくれました。

★実技の時間★

○ボディメカニクスを使った介助

身体介助の実技を行いました。この際にボディメカニクスの考え方をういて「どこに力が働いているのか」を感じてもらいます。

やりやすい介助方法、やりにくい介助方法それぞれの理由を考え、介助者・利用者ともに身体に負担のかからない介助を自指していきます。



○体操とストレッチ

最後に腰痛を予防する運動を皆で行いました。手軽にできる運動ですが腰に対しての効果が実感できるという参加者の声も聞くことができました。

研修を終えた参加者の中には、「今日習ったことを忘れずに、利用者・介助者がともに快適に動くことができる方法を考えていきたい」という、新たな目標を設定してくれた方もいました。主体的に研修内容を自分の中に取り入れていく様を、感じる事が出来ました。

アクスペの研修では、ただ知識を教えるだけではなく、参加者とともに学びの時間を作っていくことを大切にしています。これからもより一層、皆で学び、発見を共有できる研修の場を作っていきたいと思えます。

(文：にわ・のまの)

たいけんしつ 体験室オープン!



12月よりアクスペに体験室ができました。自立生活をしたいという方、すでに自立生活をしていて介助者を入れての生活をしたいという方を対象にアクスペの体験室をご提供します。1日体験から、3ヶ月の長期まで期間を選択でき、自立生活プログラムの実施、当団体の介助派遣を利用することができます。ご利用・ご相談お気軽にお問い合わせください。

◆体験室利用方法◆

対象 障害を持っている人で自立生活を自指している人。
障害を持っている人で自立生活をしており、この先、介助者を入れた生活を自指している人。

期間 1日から3ヶ月

利用料金 日単位：2,000円
月単位：60,000円（家賃・共益費・水道代・火災保険含）

利用方法 利用開始希望日の2週間前までに利用申込書に必要事項をご記入のうえ、ファックスにてご連絡ください。その後、ご利用の可否をお伝えします。体験室の予約・利用状況により、ご利用日をずらしていただくか、利用不可とさせていただきます場合もあります。ご了承ください。

お問い合わせ
自立生活センターアークスペクトラム事務局
TEL・FAX：075-874-7356 MAIL：cil-arcsp@rg7.so-net.ne.jp



かいじょしゃ 介助者リレートーク

だい そうしゃ おかもとまさひろ
—第5走者 岡本雅博—

このページではアッ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5走者岡本雅博です。

アックスペで介助・事務職員として働いています岡本雅博です。事務では機関紙発行や体験室の管理、街頭宣伝準備などを担当しています。愛媛県生まれで、京都に来て5年になります。趣味はフットサル。現在、チームを作って活動をしています。

今は事務局員として様々な仕事をしていますが、アックスペで働くまで私は障害者福祉の社会を何も知りませんでした。京都の大学では福祉とも違う分野を学んでいましたし、障害者と関わる機会もほとんどありませんでした。そんな中、アックスペで介助・街頭宣伝・イベント準備・そして様々な人と関わりながら仕事をしていき、少しずつ私が見える世界が広がった気がします。CILの理念や運動への取り組み、介助者の働き方、すべて自分にとって新しい考え方で、新鮮に入り込んできました。今の私にとって、「人間は一人ひとり力強く生きることができる」ということを、たくさんの人と出会うことで実感できたのが一番の力になっています。

アックスペで働くことで、自身が成長できていると思えますし、とても充実しています。しかし、まだまだ自分には知識も経験も足りない……。これからはもっと勉強をして、力を付けたいといけません。去年はたくさんの方の事を学ぶことができ、考えさせられました。今年はそれを「実践」、「行動」していくことをテーマにして働いていきたいと思えます。

ここで、前回の野間野さんの質問「編集の立場から将来どのような機関紙にしていきたいか」にお答えします。機関紙はアックスペの情報を伝える重要なツールなので、やはり多くの人に手にとり、見てもらいたいと考えています。そのためにより良いコンテンツを考え、見やすいレイアウトにすることが大切なのですが、去年は機関紙を“出す”ことに意識がいきってしまい、私自身あまり読者の目を考えての機関紙作りができていませんでした。だから、今年はコンテンツ・レイアウト共にレベルアップした機関紙を作りたい。そのためには、編集スタッフが協力して編集作業をしていかなければいけません。まず目指す事として、スタッフの意識を統一させ、意思疎通が密にできる環境作りをしていきます。その成果として、今お手元にある定刊弧光第五号が良いものになっていければ幸いです。

◆次回の介助者リレートークのバトンは信川さんにお渡しします。

質問：今まで多くの出会いをしてきたと思いますが、影響または衝撃を受けた人はいますか？



■連載コラム ことば草■

—本当の自分で、生きる事—

しゃかい み うえ すす
社会の見えないレールの上をただ進んでいく。

し 知らず知らずに自分はそうになっていたのかも知れません。

わたし じごと いっぱんきぎょう かいしゃいん えいぎょうぶ はたら かだい
私はアクスペで仕事をするまでは一般企業の会社員として、営業部で働いていた。過大な
ノルマがあり必死に乗り越えて行く毎日だった訳だが、周りにも同じ様な人間がいて、みんな
こう考えていたのである。「良い暮らしをしたい。早く出世したい。〇〇さんには負けない！！」
そんな中で人の事を考えていると見事に出遅れてしまう訳で、考える暇があれば自分を守らな
ければ、はじき出されてしまう。攻めるしかない毎日。そんな状況の中で競い合い、その結果、
ダメージが深くなった者、努力が努力と認められない者から退社していくのだ。形式上の自己
退社として。毎朝、朝礼があり会社でのルールが叫ばれる。高い目標を達成している人は「出来
る人、会社と社会に貢献している人。」その後、成績が悪い人は名指しで責められる。成績が良け
れば一安心。そんな人が大半である。

やく ねんはたら なか ひと で あ わか こころ なか ぎもん おお なぜ
約2年働いた中でたくさんの人と出会い、別れ、心の中の疑問が大きくなっていった。「何故、
こんなに競うのだろう？会社に貢献する為に生きる自分は何なのだろう？」その後の私は、取り
憑かれたように今までしなかった勉強を始め、色々な人と話しをするようになった。そんな状態
で自分の生き方に疑問を持つようになってから、仕事を辞めるまでに時間はかからなかった。自分
の為(会社の為)だけに生きている事が恥ずかしくなったのかも知れない。その後、アクスペ代表
の岡田と出会い、様々な話をし、人を大切に、自分らしい生き方をする大切さを感じさせられ、
私にとっての生き方、やるべき事は無理をせず生き方を選択できる場所、社会を作っていく事
なのだと、今は考えるようになった。そして今に至り、周りの支えの中で働く事が出来ている。
本当の自分にも近づいているような気がする。

つぎ じしん こと いま い かた ふまん ぎもん でき こと
次はあなた自身の事。今の生き方に不満、疑問はありませんか？アクスペにサポート出来る事の
一つは「生きる事」「人生」の選択を一緒に考える事でもあります。「生きる事」少し考えてみ
ませんか？踏み出すには勇気が要りますが、その一歩がバトンになり、未来を作っていく事にも
なります。一緒に本当の自分を見つけませんか？

(文：信川秀宇)



かつどうきろく
アークスペ活動記録

2010年^{ねん}1月^{がつ}～2010年^{ねん}3月^{がつ}

1月 ^{がつ} 4日 ^か	アークスペ ^{じむしょ} 事務所 ^{しごとはじ} 仕事 ^{はじめ}
1月 ^{がつ} 20・27日 ^{にち}	ワークショップ W S ～ボディメカニクスと腰痛 ^{ようつうよぼうへん} 予防編 ^{じっし} ～ 実施
1月 ^{がつ} 24日 ^{にち}	ヘルパートークメンバーズ ^{だい} 第1回 ^{かい} 実施 ^{じっし} (※1)
2月 ^{がつ} 17～19日 ^{にち}	JIL所長 ^{じるしょちょう} セミナーの ^{ため} 為 ^{はかた} 博多 ^{しゅつちよう} に出張
3月 ^{がつ} 5日 ^{にち}	正会員 ^{せいかいいん} の仲間 ^{なかま} が1名 ^{めいふ} 増えました。
3月 ^{がつ} 26日 ^{にち}	機関紙 ^{きかんし} 「定刊 ^{ていかん} 弧光 ^{こう} 」第5号 ^{だいごう} 発行 ^{はっこう}
3月 ^{がつ} 31日 ^{にち}	ヘルパートークメンバーズ ^{だい} 第2回 ^{かい} 予定 ^{よてい}

※1 (介助者^{かいじょしやどうし}同士^{なや}で悩み、不安^{ふあん}を相談^{そうだん}し合う話し合い^{あはなあ})





自立生活センターアークスペクトラムの会員を大募集！！

私達の活動趣旨に賛同のうえ、入会ください。

会員になると、機関誌、メーリングリスト、各種イベントへのお誘いなどいろいろな情報をお届けします。

また、資金面で援助していただける賛助会員や機関紙を購読してくれる読者会員も大募集！！

- 一般会員：一口 3,000円（機関紙購読料含む）
- 賛助会員：一口 3,000円（機関紙購読料含む）
- 機関紙読者会員：一口 500円

会費の振込みを希望される方は

⇒ ⇒ 郵便振替口座：00930-5-321253

口座名義：自立生活センターアークスペクトラム

※振替用紙の必要な方はお気軽にお申し付けください。



編集後記

今年から自分も機関紙「定刊弧光」の編集に携わる事になったものの、実は四苦八苦しながら文章を考え、レイアウトに悩まされ、なかなか方向も定まらない状態でした。わからない事を聞きながらの作業の中、どんどんと完成に近づき「こうやって完成していくのだな・・・」と編集の最初から最後までを理解できるようになるにつれ、いつも編集をしてくれていたメンバーへの感謝を感じました。自分の中で密かに「ありのままがいい」をコンセプトにこの編集に携わっていかうと考え、編集に取りかかりましたが、なかなかうまく表現ができず、まだまだ伝えきれない事がたくさん残されたままかと思えます。徐々に力を付けアークスペの団体の情報を余す所無くお伝えできるように今後も努力と情報収集に力を入れていけたらと考えております。気が付けば3月の終わりを迎えております。今年も良い春が訪れる事を願って今回の機関紙を締めくくらせて頂きます。

(文：信川秀宇)

へんしゅうく じりつせいかつ
《編集》 自立生活センターアークスペクトラム
〒615-0022 京都市右京区西院平町6 三喜ビル1階
TEL・FAX：075-874-7356 MAIL：cil-arcsp@rg7.so-net.ne.jp
ホームページ
HP：http://2nd.geocities.jp/cil_arc_sp/