

定刊 弧光



2011年5月25日

未来につながる自立支援をする

自立生活センターがおこなうものの一つに障害者の地域での自立支援がある訳だが、自立支援をする際、その人の何を支援するべきなのだろうか？ と考える事がある。やはり障害者本人が自らの人生を生きぬく力（エンパワメント）を支援するべきだろう。その「本人の生活力を高めるためにどうやって支援するのか？」「本人の奪われてきた力は何であるか？」という部分をよく聞き、よく知ったうえで支援しなければと思う。

しかし、今の障害者を取り巻く環境はどうだろう？ 障害者が生き抜く力を身につけるどころか力を奪う行為に溢れかえっているのではないか。人生を生き抜く力とは、成功したり失敗したり、時には危険を冒した経験を重ねて得られるものだ。こういった経験は人にとって重要な経験なはずなのに、障害者は事あるごとに「危ないから…」「できないから…」と言われ機会を奪われてきた。障害者に元々生きる力がないのではなく、単に機会や経験を奪われてきただけなのだ。

こうなった背景の一つに、障害者を客体化して進んできた福祉制度の在り方があるのも事実だ。『過剰に安全策を取った結果、本人が危険を感じる機会すら奪ってしまう。』『効率的にサービス提供をしようとした結果、本人不在で物事を決定してしまう。』こうやって客体化された結果、サービス提供側の都合が多く反映され、障害者のエンパワメントという事には到底目が届かなくなってしまっている。現場で障害者に向き合っている人たちにとっては、障害者のエンパワメントという視点が大切だということは周知の事実だ。しかし、そんな彼らは制度によって安い事業単価での厳しい運営を余儀なくされ、よりよい支援を考える暇も無く忙殺されている事も忘れてはならない。そしてこれはサービス提供をする事業所側の問題ではなく、制度から仕組みられているのだとも付け加えたい。

以前「ある障害者が、制度を受け地域に出たが、介助提供する事業所が行き詰まり、路頭に迷っている。」と耳にした事があり、私はとてもショックを受けたと同時にCILで働く私は、自立支援を志す者として、同じ障害者として、こういう結果にだけはなって欲しくないと切実に思った。しかし、私たち当事者が中心となっておこなっている自立支援であったとしても、進むべき方向を間違った際、本人の力を奪う結果にもなりうるのだと自覚しておかなければならない。

そして、私たちがおこなうべき自立支援の先には、今だけの生活をおくるだけではなく、もしも私たちのセンターが無くなったとしても、障害者が路頭に迷うことなく社会の中で力強く生きていけるようにあるべきだ。それが目指すべき自立支援ではないだろうか。

【文：加古雄一】

事業報告 日々是研修 介助ワークショップ～緊急時対応～

CILアクスぺでは、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なっています。このページでは昨年12月に開催された介助ワークショップ「緊急時対応編」の様子をお伝えします。

＜緊急時ワークショップってな～に？＞

「もし大災害にみまわれたら？」・「緊急時、どこに避難すればよいのだろうか？」誰もが一度は不安に感じた事もあると思います。そして、そんな時に介助者はどの様に対応すれば良いのでしょうか？この緊急時ワークショップは＜防災教育＞と＜防災訓練＞の2部に分けて行なわれます。

今回は＜防災教育＞として緊急時の対応方法を整理・理解し、いざその時が来た時のため、心がまえを養うためのものとなりました。

～ワークショップ冒頭に代表から参加者全員に質問が投げかけられました～

「私たちができる最大の権利擁護は何でしょうか？」

参加者達は活発に意見を交わす中、ひとつの重要な事に気付きました。介助派遣や権利擁護運動も大切であるが、そのどれもが障害者の存在なしには成立たない事や、介助者である私達の命も守らなければならない状況下で、何よりも人命を守る事を最優先に意識する事にこのワークショップの目的があります。そして、緊急時に重要な3つのポイントを押さえて団体の行動基準とする事を学びました。

緊急時における3つのポイント

- ・ 緊急事態終息後の対応をより早く的確にしよう
- ・ 災害復旧をより早くおこなおう
- ・ ロス（損失）をより少なくしよう

＜避難について考えよう＞

いざ災害が発生した際、どの様に避難すればよいのでしょうか？各行政区域には定められた避難地域があります。それを参考に各自で自分の避難場所は何処なのかを次のポイントを踏まえ確認しました。

- 災害時に避難場所にどの様なルートで行くのか？
- 避難場所までの所要時間はどれくらいかかるか？
- 何を備えておけば安心か？

そして災害時には団体の職員が何処に避難しており、何処で合流できるのかを明らかにしておく事で災害時に冷静に行動できる指針となりました。

＜避難場所を知っておこう＞

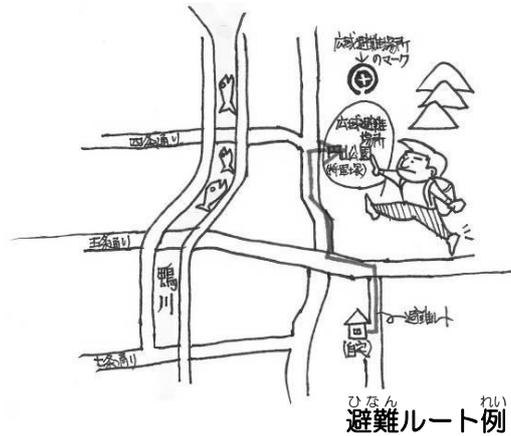
災害時には各行政区の避難計画に基づいた避難場所があります。避難場所とは地震に伴う大火災等の二次災害の危険から地域住民の生命の安全をはかり、迅速な避難活動を行なえるように定められた場所です。避難場所は各行政区の人口数にもとづいて避難者収容人数が算定されています。自分の住んでいる行政区以外の避難所に避難をおこない、その避難所が収容人数を越えていた場合はそこに避難が難しい事もあるので注意が必要です。

避難場所の中には災害情報の伝達・収集や応急救護等をおこなう「災害救助拠点」や地域住民や町内会などの自主防災組織が選定した「地域の集合場所」等があります。

— 京都市の場合はお大きく2つの避難地域がある —

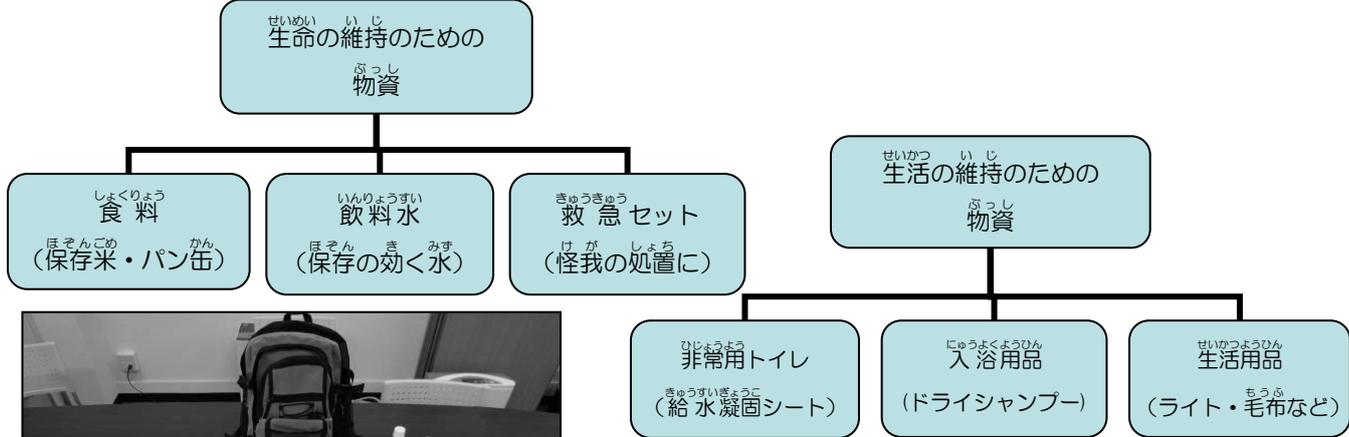
広域避難地域
地震による大火災時など防災関係機関の統制が必要な地域で多段階の避難計画に対応している。

○任意避難地域
地域住民の避難行動が比較的容易で山間部に多く原則として住民の自由判断で避難する地域。



＜避難計画を作る上でのポイント～避難時の持ち物について～＞

災害にあい避難した後、災害終息時までどの様な物資を備えておけば安心でしょうか？実際にアクスペが購入した非常用バックを紐解いてみて、物資の種類や使い方など皆で確認していきましました。非常用食料・水はもちろん「簡易トイレ」や火を使わず加熱できる「加熱袋」など、様々な物資がありました。その物資は阪神大震災の経験を元に製品化された物でした。非常用物資を確認してゆくと＜生命の維持＞のための物資と＜生活の維持＞のための物資と大きく2つに分かれている事に気付きました。



<まとめ>

災害時の避難行動は、すぐに避難するのではなく、しっかり状況を把握した上で落ち着いて行動することが大切です。

そして、なるべく被害の少ない避難経路を探す為にも正確な災害の情報収集が重要であることを学びました。集合場所に職員がこない時などは、安否確認の方法としてNTT災害用伝言ダイヤル（ダイヤル171）や掲示板を使い連絡を取り合う事、そして緊急時には全スタッフで早急に救援体制の基盤を作る事を話し合いました。その上で早急な組織の復旧が人命を守る上でとても大切であると学習しました。

そして、今回の研修では人命が守れないということ＝団体の存続もないという認識を参加者全員で共有し、災害発生時には皆で共に助け合っていく協力体制を作り上げていきたいと思えます。

<東北地方太平洋沖地震のお見舞い>

この度、2011年3月11日に宮城県三陸沖を震源とした東日本大震災におきまして、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。

被災地におかれましては、一日も早い復旧と災害の終息、何より皆様のご無事を心よりお祈り申し上げます。

【文：青木学】



事業報告 日々是研修

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います。今回は、2月に行われた研修「ボディメカニクス・腰痛予防」の様子をお伝えします。

《座学：ボディメカニクスとは・・・？》

介助利用障害者・介助者双方の身体的な負担を少なくし、安全に介助を行なうための、力学的原理を活用した介助技術です。身体に力が加わる仕組み・原理を学び、介助動作への応用を考えしていきます。

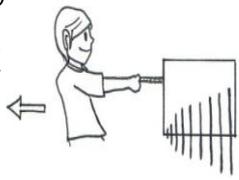
▣
力のモーメント→物体を回転させようとする力の能率をさし、テコの原理に適用されます。体位交換・身体移乗などに応用できます。



▣
重心→物体の中心であり、その一点で支えればバランスが合う点のことです。人体の重心を安定させることにより、大きな動きの介助動作もより安定し、安心できるものとなります。



▣
摩擦力→物体と物体が接触している時に、動きを止めようと発生する力のことで、褥瘡の原因ともなり、ベッド・車椅子上の介助に深く関係します。



▣
慣性力→止まっているものは常に止まろうとし、動いているものはそのまま同じ方向に動こうとする力のことで、移乗の際などに、この慣性力を無視すると思わぬ力が加わり、怪我や事故の原因となります。



これらの力が実際にどう働くかの、実例をあげた映像資料を用意し、実際の介助現場を思い返しながら、このテーマを理解する手助けとしました。この時間を通して、普段自分たちが何気なくやっている介助動作に、どのような力の仕組みが働いているかを学ぶことができました。いつもの動作を意識しなおす、ステップアップの大切なきっかけを得る機会となりました。

《実践：チューブトレーニング！》

今回は新たな試みとして、「チューブトレーニング」を行いました。ゴムのチューブを使用し、外側ではなく、骨に近い筋肉（インナーマッスル）を鍛えることで疲労の溜まりにくい、バランスの良い身体を作ることを目指します。

トレーニング実例 ～チューブプルダウン～

やり方

- ① チューブの両端を持って、バンザイの体勢をとる
 - ② 肘を下ろしながら、背中に引き付けて広背筋を収縮させる
 - ③ 負荷が抜けないところまで元に戻す
- ※2～3回繰り返す



鍛えられる筋肉

広背筋

大円筋

三角筋後部

皆初めての経験で戸惑いながらでしたが、いざやってみると、日常の中であまり意識することのない筋肉が刺激を受け、驚きの声が上がりました。人により、負荷のかかる場所や、伸ばすことにより気持ちよく感じる場所がそれぞれ違い、個々人で身体の使い方が違うということが実感できました。

皆で身体を動かすことにより、笑顔の多いリフレッシュできる時間ともなりました。



《座学：腰痛についての知識 + 総評》

腰痛予防の知識と心構えを、職員の体験談を交えながら学習していききました。

アクスペでは全介助者に腰ベルトを配布していますが、皆の使用状況を聞きながら、現場でどのように使うのが適切かを話し合っていました。腰に負担のかかる介助時だけ着用するのが正しい使用法なのですが、

「介助中に、自分から腰ベルトをつけると言うタイミングが分かりづらい」

「指示介助の流れを止めてしまいそうで着けづらい」との意見も出されました。

それに対して講師からは

「腰ベルトをつけるのはなぜか？」

「それは職業病である腰痛から、自分自身を守るため。介助者が自身の体を守ることは、障害者の生活を守ること、ひいては団体全体を守ること。」

「その必要性を理解し、介助者・障害者の間でそれを伝えられる関係性を作らなければならない。」

という、団体の一員として自身の体を管理することの意味を皆に伝えました。それは、このワークショップ全体を通しての重要なポイントでもありました。

介助者として働く上で、腰痛に対しどう意識し、向き合っていくか。団体としての関わり方も示しながら、介助者自身に深く考えてもらう良い機会になりました。これからもアクスペは、介助利用障害者・介助者にとって優しい職場環境を目指します。

【文：のまの】



かいじょしゃの介助者

かいじょしゃ
介助者リレートークがリニューアル！！

このページでは介助職に身をおきながら、一人の人間として懸命に生きる介助者にそれぞれの思いを語ってもらいます。これから介助者のリアルな声にスポットをあてお伝えしていきたいと思ひます。

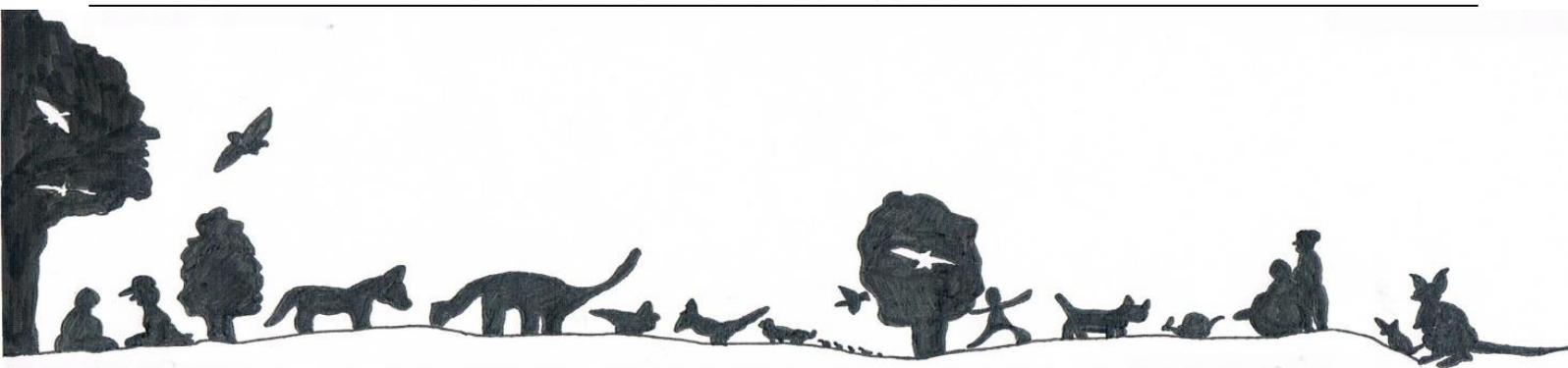
『家族として、介助者として』

私が、アークスペクトラムで働こうと決意したのは兄のことがきっかけでした。私の兄は下肢に障害があり車椅子と松葉杖で生活しています。兄も、理不尽な差別を受けたことがあります。そんな環境で育った私はいつか障害者福祉に関わる仕事に就きたいと思っていました。しかし、実際にアークスペで介助者として働くことが決まり、研修の段階で、自分の知識の浅はかさを実感することになりました。障害者の家族が、障害者の自立する権利を奪っているという事実、私は衝撃を受けました。自分と兄の関係を改めて考えずにはられません。兄は現在、介助者無しで自立していますが、しかし兄にもっと重い障害があったなら、自分は兄の自立を妨げないでいられたらどうかとも考えました。家族だから、大切な人だから、心配になり、自分が何かしてあげたいと思うのはごく当たり前の感情だと思います。しかし、それが障害者の権利を侵害するという事実がある、そのことを知ることができたことは私の人生の中でも大きな転換期になるだろうと思ひます。

実際に介助者として働いてみて感じたことは、この社会はいまだに差別が数多く残っている、ということです。介助者として差別とは何か、どういったものが差別か、ということを読んで、初めて気づくことができました。さすがに直接的な差別は少なくなりましたが、間接差別や合理的配慮の欠如といった差別は、まだまだ街中のいたる所に存在します。私が思う介助者としての使命、必要な能力の一つは、そういった「気づきにくい差別」に「気づくこと」だと考えています。もちろん、介助者以外の健常者も気づきにくい差別に気づいてくれれば、それに越したことはないですし、そういう社会になるように活動するのも自立生活センターの役目ですが、その目標達成を目指す当事者とともに歩む介助者は、当事者と同じように差別に対して、敏感に、一早く気づくことが必要不可欠な能力です。

先ほども書きましたが、自立生活センターの介助者は当事者とともに歩む存在です。それと同時に私たち介助者も差別をしてきた健常者の一員であることも忘れてはいけないことです。しかし、当事者と同じ考えを持つ健常者が自立生活を支援し、障害者が自立生活する姿は、きっと社会に対して訴える力があると考えています。最後になりますが、私は本来、障害者と健常者という言葉があまり好きではありません。両者を区別する必要がない社会が来るように信じ、そして、そういう社会になるように介助者として、自立生活支援という権利擁護活動を続けたいと思ひます。

【文：原田拓人】



はじめまして、加納也嗣です。

普段は大学に通いながらアクスペで働かせていただいています。この仕事を始めたのは「人の役に立ちたい」とか「福祉の仕事に興味があったから」といった立派な動機があったわけではなく、単に「人と深く関わりたい」と思っている時に、たまたま友達が持っていたアルバイト情報誌で募集されているのを見つけたことがきっかけでした。面接で初めて岡田さんと加古さんにお会いさせていただいた時は、とても驚きました。自立生活についての知識が全くなかっただけでなく、それまで障害のある方と話したことすらなかったからです。そこでは色々なお話を聞かせていただきました。障害について、自立生活について、社会における位置付けや偏見、団体の考えや理念について。そのどれもが衝撃的で、今でも鮮明に覚えています。

そんな出会いから、早いもので3年が経とうとしています。私がアクスペに入った頃、事務所は加古さんの自宅で、スタッフの人数はわずかに7人と、とても小さな団体でした。日々の介助の中からアクスペの活動を見てきて、まともや驚かされることになりました。利用者が増え、スタッフが増え、独立した事務所を構え、他の事務所や活動にも積極的に参加する。ゆっくり、だけど確実にアクスペの輪は広がっていきました。私生活でなかなか前に踏み出せなかった私にとって、アクスペの活動や活躍が大きな力になりました。そしてそんな活動や活躍に携われていることを誇りに思います。

アクスペでは数多くの出会いがあり、さまざまな気づき、経験をさせていただきました。その中で私が最も学ばせていただいたことは「人を大切にすること」です。それまでの私は「人を大切にすること」ということは、言い換えれば「どれだけ人を好きになるか」ということだと考えていました。もちろん、そういった側面もあるかもしれませんが、私の場合前提となる「相手の立場になって物事を考える」という人を大切にすること上、一番大切な部分が欠落していました。それを教えてくれたのがアクスペでした。日々の介助ではもちろん、私生活においても大切な家族や友達や恋人への接し方は変わっていきました。「大切にしてくれているのは嬉しいけど、刺激がない。」という理由でつられたこともありましたが（笑）。まだまだ未熟で怒られてしまうこともしばしばありますが、本当の意味で『人を大切にできる』人になりたいと思います。そしていつか『加納になら、どんな利用者の介助もまかせられる。』と言われる介助者になることを目標に、アクスペでたくさんのごことを勉強させていただきたいと思います。これからも尽力していきますので、アクスペ関係者の皆様、全国の自立生活センターに関わる全ての方々、これからも加納也嗣をよろしくお祈りします。

《追記》東日本大震災の被害に遭われた利用者、介助者、そしてすべての人々に。テレビや新聞で現状を知り、微力ながら募金活動や物資の援助をさせていただいております。みなさまが快適な生活を送れるよう、1日も早い復興を願っています。

【文：加納也嗣】

よこそパセ

アンニョンハセヨ! 안녕하세요!

ようこそパセを書くキム ジョンリムです。

タイトルの“ようこそパセ”はどういう意味だろう?

パッパとと言うのは韓国語で畑です。‘畑’するとパセパセになります。

パッ(畑)は私の心です。毎日の生活で感じるのが“種”なら毎日いろんな種が降ってきて、いろんな事を感じて豊かになる。また、その種が大きくなり私と共に成長するのです。その畑をここで紹介しようと思っています。ようこそパセを始める前に自己紹介をします。もう気が付いたかも知れませんが、私は韓国出身です。

世界が存在するのは頭では分かりますが、実際に世界に行って体で感じなきゃ本当にあるかどうか分からない。世界に出て世界を感じたかったです。

その中で日本を選んだのは色んな理由がありますが、大きな理由は宮崎駿監督のとなりのトトロを見て家族の暖かさや猫、トトロ、真っ黒クロスケ皆が共に生きるのを見て“なんとという素敵な国なんだろう”と感動しました。

そして、日本に来て一年間日本語を勉強した後、京都の芸術大学に進学して芸術を学びました。大学で学んだのは表現でした。自分の世界を表現する。そして、人に伝える事です。私が思う芸術は日常生活の中にあります。日常生活の形を変えると演劇になり、文学になり、絵画になります。日常生活が続いて人生になり、人が生きるのが哲学であり、そして、それを表現するのが芸術だと思います。日常生活=人生=哲学=芸術のように。人が生きる事が芸術ではないかと思っています。

どういう風に生きるのか、生きる内容でパッ(畑)の色が変わります。その意味でアークスペクトラムで働くのは私の畑が豊かになる肥料です。日本に来て色んな人に助けってもらって、日本語も上手になり、日常生活を送る事になりました。でも、助けてもらえばっかりではなくて私も誰かの力になりたいと思いました。そうなるともっと生きる意味があると思ったんです。

この社会に健全者、障害者、お年寄り、子ども、外国人皆が共に生きる、住める社会になれば良いですね。そうなる為には、自分と違う人を認める(受け取る)事です。世の中には自分と同じ人はいないです。違う色の相手を認めてそれぞれの個性を活かして多様な社会が理想的な社会ではないかと思っています。

また、それは私たちが出来る平和でもあります。これからも私は生きる事に充実したいと思います。そして、みんなが共に生きる社会になるように私ができる事をやり続けたいと思います。

これからどんなパッになるんでしょうか。また次回をお楽しみに!

【文：キム ジョンリム】

ホッ サ 発作でホイサッサ



はじめまして。今年からアクスペの事務局で働いている湯浅智です。年齢は30歳です。

僕は23歳の時から、てんかん発作という障害をもちました。又24歳から29歳までの5年間摂食障害にもなりました。摂食障害の時の体重は30キロまで落ちていました。今、摂食障害は完治しています。てんかん発作は今でも治療が続いています。

僕が健康者から障害者になる日は本当に突然やって来ました。仕事先で発作が起きて意識がなくなってしまったのです。気が付いて目をあけると病院のベッドに寝ていて、自分で上手く体が動かせないし上手く声が出せない「なんや？これ？」そう思っている内にたちまち入院する事になったのです。次の日からやたら検査されるし、「ベッドからおりないで」とそう言われて、ベッドの上での生活になりました。無理に動いたら発作が起きた。入院してから3日目に医者が僕に言った言葉は「あなたは、てんかんという障害を発症したんです。一生この障害と付き合っていく事になります」という衝撃的なものだった。全然実感がない内に生活に規制がかかる事になり、「車の運転は駄目」「パソコンなどは長時間しない」「海には入らない」「疲れないようにする」「高い所に登らない」「発作が起きたら危ない場所には行かないようにする」などの制限ができていた。

それまで働いていた工場の仕事は、機械を使う仕事だったから辞めなければいけない事になりました。正直辞めたくなかった。その仕事に誇りをもっていたから本当にくやしかった・・・

「あ～障害をもらったんや」また発作が続く。薬を飲むがどうやらまだ上手くきかないみたいだ。医者から「あせらずにゆっくりです」と言われ、周りから「がんばれ」「下向かないで」[治るよ]「出来るよ」「世の中には、もっと辛い人もいる」障害を口にするとなればかり言われる事になる。正直どの声もうっとしいし腹が立つ、障害者手帳をもったけど最初はそれを使って地下鉄や市バスに乗らなかった。恥ずかしい気持ちがあったから。今は普通に使うけどね(笑)。何をしていたのか分からなくなって、僕は痩せる事で自分の存在を示しました。気が付いたら摂食障害になってもう体はガリガリに痩せていた。そんな時、地元の作業所に行く事になったのです。そこにいたのは、精神障害を持つ人達だった。世間では怖い人とか、よくわからない人とか誤ったイメージがあるけど、そこの人達は本当にやさしかった。そのやさしさに触れた事で5年かかった摂食障害を乗り越える事が出来た。作業所の2年間は一生忘れる事は無い。あの人達のやさしさを・・・

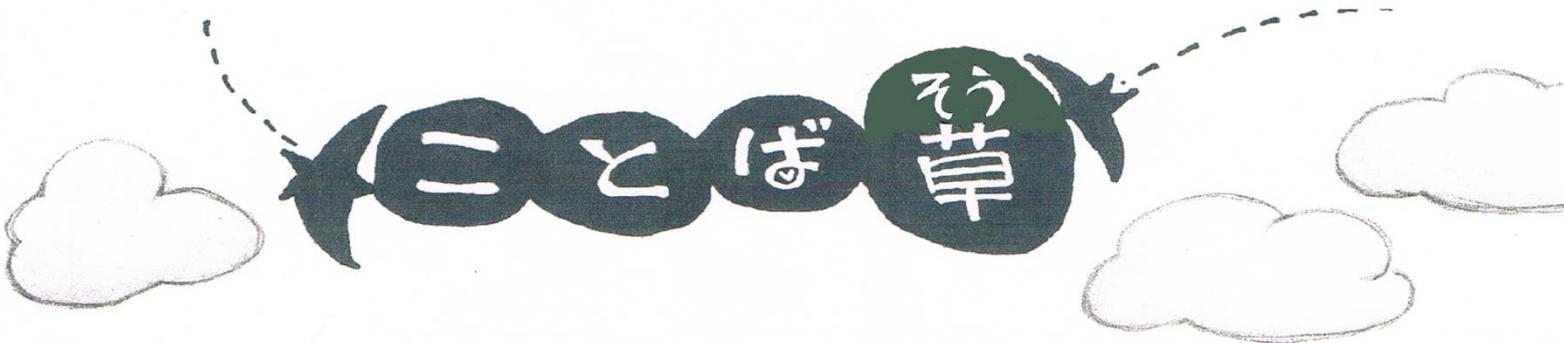
そしてアクスペとの出会いは講座だった。その講座は僕の人生で一番の衝撃を受けました。講座は障害者だけで行うし、講座に来ている人に触れ合う事で障害を持って生きる意味を感じたし、障害者が障害者を支援して世界がある事を知りました。

ある日突然障害を持って今年で9年になります。道に迷ったし、沢山悩んだし、自分を責めたし、色々あったけど今、僕は思う。確かに中途障害をもつ事は、それまでの人生を大きく変えてしまう、生活・仕事・恋愛・家族・自分自身も。僕もそうだったから。でも今は自信を持って言える。健康者だったとしても障害者だったとしても僕は僕だ！！少しか人と違った個性を持っただけだよ(笑)。

僕のコラム「発作でホイサッサ」は、健康者だったころの事や障害を持って今を生きる事、地域で一人暮らしをしている事などを書いていきます。そして、この記事を通して沢山の精神障害を持つ人、中途障害を持った人達との出会いを期待しています。

【文:

湯浅智】



『それぞれに“向き合う”』

人は、元来人生の主人公として幸福になりたいという気持ちがある。自己実現・物欲・名声・美しさ、あらゆるものが「幸福」という人生の目標になり得る。私自身の「幸福」は何だろうか。多くのお金を稼ぐことだろうか。良い家庭を築くことだろうか。世間で有名になることだろうか。どれも人生を突き動かす目標にはなるだろう。けれども「幸福」という大きなものになり得るひとつでしかなくて、そのゴールに着いたと思っても「幸福」がずっと続くわけではない。逆に「幸福」を獲得したと思いつき、その目標だったものにとりつき、固執して、自身に“向き合う”ことを止めてしまうかもしれない。生きていく中で目標立ては「幸福」へと向かう手段でしかないし、私たちは自分の人生に“向き合い”続けたいといけな。そうして社会で生活をする自分に“向き合っ”ていくと、次には他人と“向き合う”必要が出て来る。自分本位の目標を立てて、「幸福」になろうとしても、あらゆるところで対立を生み、たとえ目標を達成したとしても、他人にそのメッキの「幸福」は壊されていくだろう。

しかし現代社会の中でそんな“向き合う”時間もないし余裕もないのだろうか。会社では仕事に追われ体を痛めつけ、学校ではいじめが入れ替わり立ち替わりに起こり、施設では当然のように人権侵害がはびこる。みんな自分を守ることに必死で、自身も他人も省みることができない。互いに見えないバリアを張り他人が入って来ることを恐れ、本音を言うこともはばかる。昔からの合理的な俚諺を聞いたとしても、偽善的な妄言にしか聞こえない。とても不健康な人生だ。ただ欲望に身を任せてしまって、動物的に生活を送るだけ。※俚諺：世間で言い伝えられてきたことわざ 絶望的な世界のように聞こえるが、人は合理的な生き物だ。合理的に人生を考える力は潜在的に持っている。私はそんな人たちの気持ちに“向き合っ”ていき、エンパワーメントしていきたい。自分自身の人生に“向き合える”ように、他人の気持ちをしっかりとくみ取って“向き合える”ように。そうしたらもう一度自分の「幸福」に対して理性的に歩み始めることができるだろう。そして、その私自身も周りの人に“向き合っ”てもらいながら生活をしていることにも気付いていきたい。簡単な話だが、この社会の中で力強く生きていくためにはひとりひとりが互いに支え合っ”て生きていくことが大切ということ。小さな子供に教えるようなことだが、当たり前の前でそれができていない世の中に妄言や偽善と言われても気にすることはない。合理的に考えればわかることだ。私もあなたもあの人も大切にして“向き合う”ことをしていこう。そしたら「幸福」が見えてくるじゃないか。

【文：岡本雅博】

かっじうきろく アークスペ活動記録

ねん がっ がっ
2011年 1月~5月

1月11日 : アクスぺ年頭挨拶

2月14日 17日 : ワークショップ—服薬介助—

2月20日 28日 : 介助ワークショップ—腰痛予防—

3月5日 : ピアカン・ビギナーズ at ひとまち交流館

4月13日 : お花見 at 円山公園

4月16日 : ピアカン・ビギナーズ (体験室ココロ主催)

リーダー派遣

5月25日 : 機関紙発行

自立生活センターアークスペクトラムの会員を大募集!!



正会員 一口 3,000円 (機関紙購読料含む)
団体の事業の提供または利用する個人



賛助会員 一口 3,000円 (機関紙購読料含む)
団体の活動に資金面で協力する個人または団体



読者会員 一口 500円
機関紙購読を希望する個人または団体

私たちの活動を支えてくださる会員を募集しています。
会員になると、機関紙、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。
活動趣旨に賛同のうえ、ご入会ください。

入会をご希望される方は、振替用紙の通信欄にお名前・会員区分をご記入のうえ、会費を以下の口座までお振り込みください。

ゆうちょ銀行振替口座：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アークスペクトラムまでお気軽にお申し付けください。

編集後記

震災が起こった時、自宅のテレビに映った悲惨な状況を見て、今現実に信じられないことが起こっているのだと実感しました。私自身、大きな震災等を経験したことが無く、日本で身近に起こった今回の出来事は私に様々なことを考えさせました。「災害」「戦争」というものが多くの人の命を奪い取り、人々を絶望の淵に追いやる。これまでその悲惨さを聞いては来たけれど、今はその悲しみ・苦痛をより強く感じています。

現在、復興に向けて日本全体が支援を行なっています。わたしの周りでもたくさんの方が出来る事がないかと支援活動をしています。日本だけではなく世界で、「助け合い」が行なわれている。すべてが一丸になっているわけではないですし、上手くいかないこともある、けれども、「人を思いやる」気持ちがある場所で芽生え、世界にいる多くの方が繋がっていることを実感しました。団結する人々を通して、私たちの目指す支え合いの世界が見えた気がします。社会の中で繋がっている私たちも出来る支援を行なってきたいと思います。

文：岡本雅博

《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

電話・ファックス：075-874-7356 メール：cil-arcsp@rg7.so-net.ne.jp

H P : http://2nd.geocities.jp/cil_arc_sp/