

# へばだば 45

編集・発行/自立生活センターPingあおもり 就労継続支援B型事業所スタジオとまと 特定非営利活動法人ピアネット  
038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel./fax.017-761-2770/e-mail,ping@ping-aomori.jp  
http://www.ping-aomori.jp/ping\_page/index.htm 発行責任者/佐藤 広則

「へばだば」=津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

## 第23回 全国自立生活センター協議会協議員総会、全国セミナー参加報告

報告:自立生活センターPingあおもり 事務局長 松野潤

2014年度の「全国自立生活センター協議会協議員総会、全国セミナー」が5月27日(火)～5月29日(木)の3日間にわたり大阪市で開催されました。Ping あおもりからは事務局長と介助者の計2名の参加です。

今回のセミナーは「障害者差別解消法」成立や「障害者権利条約」批准という大きな動きを受け、障害者の人権に関する話に力が入っていたように思います。

総会では、新しい取り組みとして知的障害者、精神障害者のサポートを開始することが発表されました。

※セミナー詳細は別紙をご覧ください



### JIL総会交流イベント

#### OSAKAおもてなしアメリカン！！

オープニングのオリジナルビデオ上映、ステージイベント、様々な企画コーナーなど、おもてなし満載の交流会でした。



### 北海道・東北地区交流会

CIL ほっとらいふ代表の梅津さんの呼びかけで、会場近くの居酒屋に、北海道・東北の人たちが大集結しました。おいしい食べ物、飲み物とおしゃべりであつという間の2時間でした。



45号もくじ

JIL総会・研修会参加報告	1	新山農園で毛豆作り	3
別紙1	2	フリーマーケットにご協力を	4
学習会「防災の心構えと基礎知識」	2	避難訓練	4
とまとの収穫祭 電車でGO!～弘前編～	2	PSCAメンバー紹介⑨	4
お花見ドライブ	3	お盆休みのお知らせ	4
PSCAジャーナル	3	編集後記	4
自作パソコン制作コラム	3		

### 学習会「防災の心構えと基礎知識」

日時 平成26年5月18日 午後3時から4時  
 場所 ピアネット事務所  
 講師 NPO法人青森県防災士会  
 副代表理事 三浦一郎様

NPO法人ピアネット定時総会后、防災に関する学習会を行いました。

あれから3年、もともと青森市民は防災意識が低いといわれていますが、竜巻、ゲリラ豪雨など災害のニュースがたびたびTVで伝えられ、「いつ何時自分の身に降りかかるかわからない」と気を引き締めなければと思います。

青森市の真下には入内断層というのがあり、もしこれが直下型地震を引き起こせば青森市の建物は100%倒壊するそうです。背筋がさむくなりました。



- 以下、印象に残った事柄。
- 阪神・淡路大震災で生き埋めになった人がどうやって助かったか
    - ①「自力」「家族」66.8% 自助
    - ②「隣人」「通行人」30.7% 共助
    - ③「救助隊」1.7% 公助（必死にやってもこの数字）
  - 地震でのけがの大半は家具の転倒や落下物による
  - 外出先では落下物（特にガラスの飛散）に気をつけ、かばんなどで頭を守る（10センチくらい隙間を作る）
  - 食料の備蓄は普段使いの物を多めに購入。水、缶詰、米、日持ちする野菜、調味料など他に熱源のカセットコンロ・ボンベ、ラップ
  - アルミ缶と牛乳パックでご飯が炊けます。通称「サバ飯」（サバイバル飯炊き）



（左の写真は災害時、帽子の下に被るヘルメットです。）

### とまとの収穫祭

#### 電車でGO！～弘前編～

6月のスタジオとまとの行事「とまとの収穫祭」は電車に乗って弘前市にお出かけしました。

今回は2班（男性班、女性班）に分かれて弘前を散策します。



まずは青森駅に全員集合！！券売機で切符を買って、駅員さんに誘導され電車に乗り込みます。

そして、弘前に到着。ここからは班行動。男性班はヒロロ（弘前駅前ショッピングモール）へ行き、買い物・昼食をとったら徒歩で土手町を経由して弘前城に向かうコース。

女性班は土手町にカフェで昼食後土手町の雑貨屋さんなどを巡る散策コース。

それぞれのコースで違った楽しみ方ができた遠足でした。（佐野）



## お花見ドライブ

5月2日スタジオとまとの行事「お花見ドライブ」が行われました。

今年は車2台を使ってお花見スポットを巡るとい形で行われました。

まずはドライブをする前に参加者全員の腹ごしらえ。「菜園buffeピソリーノ」で昼食をとりました。

buffe形式の食事で参加者は各々好きなものを食べてお腹を満したところでお花見スポットにドライブに出かけました。



青森市には何カ所かの桜の名所がありますが、今回は「月見野霊園」と帰りのルートで「桜川」を通過して帰るといことで2カ所見ることができました。

今年の青森は例年より桜の開花が早く満開は過ぎていましたが、散り際の綺麗な桜を見ることができました。(佐野)

## 新山農園で毛豆作り

今年の5月31日から青森市の高田にある新山農園さんの畑を借りて毛豆と豊丸を栽培しています。

豊丸とは毛豆が早生化した豆です。一般の毛豆は、およそ3カ月半に収穫でき豊丸は毛豆の更に1か月ほどで収穫できます。



工程を簡単に説明すると、トラクターで土を耕し整え、雑草を取り畝を作ります。

そしてマルチ（地面の温度をあげたり、土の室温を保ったりするために使うビニールシート）を敷き、その上に土をかけ固定します。

マルチに農具を使って穴を開け土で被せて完成。この時のポイントが株間（作物と作物との距離）を30cmほど開けるのがベストらしいです。

2週間に1回のペースで雑草を取りに行っているので毛豆ができるのが楽しみです。(蛇沼)



電動車いすサッカーチーム

## PSCAジャーナル

PSCAの練習をねむのき会館で行いました。

今回は普段の定期練習には参加されていないスタジオとまとの利用者の方を中心に電動車いすサッカーの練習を一緒に行いました。

参加者の中には電動車いすにさえ全く乗ったことのない人もいたので、まずは電動車いすに乗ることに慣れるためにスラローム練習。続いて二人一組になってのパス練習。最後はレクリエーション的な感覚でサッカーボールを使ったボウリングをしました。

たまたまねむのき会館の視察に来ていた津島衆議院議員が飛び入り参加し、電動車いすを初体験しました。(佐野)



参加者全員で記念撮影

## 自作パソコン製作コラム

私が自宅で使っているパソコンがある日突然壊れました。

そこで新しいパソコンに買い替えるにあたりパソコンの知識に詳しい西滝さんにパソコンを組み立てて作って頂きました。

まず、パソコンを作るにはたくさんのパーツが必要になります。CPU、マザーボード、PCケース等いくつかの部品を買いました。

次に各パーツをPCケースの中に組み込んでいきます。

一番大変そうに見えた工程はパソコン内部の配線でしょうか。電源や各種部品の配線をマザーボードの基板に差し込む作業は一苦勞です。あとは、OSなどをインストールしてパソコン内部のセットアップをして完成です。(佐野)



組立ての指示を出す西滝さん

## フリーマーケットにご協力お願いします!!

8月24日(日)青森市新町で、しんまちふれあい広場が行われます。今年もフリーマーケットで参加することになりました。

マーケットに出す品物を集めています。ご家庭で使用されていないもの等がありましたらご寄付をお願いします。

汚れのない洋服類  
(背広・スキーウェア・下着類を除く)  
食器・日用雑貨  
壊れていないDVD、ゲーム、本、おもちゃ

贈答品  
手芸品  
粗品など



受付期日 8月10日まで お電話、FAXをいただければ受け取りに伺います。  
就労継続支援B型事業所スタジオとまと  
(協力 自立生活センターPing あおもり)  
連絡先TEL/FAX017-761-2770  
売上は研修への参加費用として使わせていただく予定です。

## 避難訓練をやりました。

6月9日(月)有限会社共和防災の堤英希さんの指導のもと消防訓練を実施しました。

今回は消火器の使い方を水を使って学びました。次回は12月頃を予定しています。



## お盆休みのお知らせ。

8月13日(水) 8月14日(木)  
8月16日(土)お休みします。

※又、ねぶた期間中は夕方から交通混雑が予想されるため8月4日(月)から8月7日(木)まで事務所は9時~16時までです。

## PSCAメンバー紹介⑨

長谷川 賢さん

今年4月に新しくチームに正式入団して早くもムードメーカー的存在です!!

- Q1. 年齢は?  
⇒ 31歳
- Q2. 好きな選手は?  
⇒ 中村俊輔選手
- Q3. 電動車いすサッカーの難しいところは?  
⇒ ボールのスピードについていけないところ
- Q4. 電動車いすに乗った感想は?  
⇒ 思った以上に簡単だった
- Q5. チームの雰囲気はどんなかんじ?  
⇒ 温かいチームという印象
- Q6. 目標は?  
⇒ 回転シュートを決めること。

最後に長谷川さんから一言  
「なぞなぞが大の得意です!!」



## 編集後記

- 何年かぶりにガリガリ君アイスを食べました。味は「シチュー一味」。まずいと聞いていたので、びくびくしながら食べましたが、ミルク味が普通においしかったです。何となく残念です。(西滝)
- 暑い日が2、3日続くと無性にピアガーデンに行きたくなる。つまみは枝豆が一番いいですね。事務所で植えた枝豆、美味しく育ってほしいです。(A)
- 今年の夏は日焼けしたい!!(J)

- 6ヶ月くらい前から「湯シャン」してます。洗顔も湯だけです。今のところ特に問題ないみたいです。大丈夫でしょうか。(広)
- 新山農園にて枝豆を植える作業を利用者さんと行いました。汗をかきながら良い体験をさせていただきました。枝豆が大きく大きく美味しく育ってくれることを期待!!(F)
- ワールドカップ何だか拍子抜けした。(S)
- 冬からずっと男性ホームヘルパーの求人を出しているのに思ったような反応がありません。はまればはまる仕事だと思っただけだな〜。委細面談・詳細はお問い合わせください。(M)

## 第23回 全国自立生活センター協議会協議員総会、全国セミナー 参加報告

### Human Life ～医療的ケアの必要な難病当事者の自立生活～

多発性硬化症と重症筋無力症という難病を抱えながらも楽しく自立生活をしている大橋グレース愛喜恵さんのトークショーが行われた。彼女の日常を紹介するビデオが上映された後、自立生活に関する次のようなエピソードを笑いを交えながら紹介した。

- ヘルパーは障害や医療機器の使い方など何でも全て知っているものだと思っていたので、最初の頃は「ヘルパーなのに何でできないんだ」とストレスが溜まってしまった。最近は「ヘルパーは6割ぐらい知っている」と思うようにしている。
- ALS（筋萎縮性側索硬化症）の仲間の人から「胃ろうなどの医療ケアを受けるなら病院で暮らすしかない」と言われてとても悔しい思いをしたが、その悔しさが今の自分の支えになっている。



### 地域でつながってエンパワメントを実現しよう

まず、当事者、介助者、コーディネーターごとに6人の小グループに分かれ、講師によるロールプレイを鑑賞した。

出演：ケンジ（障害当事者。自己決定苦手。ヘルパーは友達!）、介助者、店員、ピアカウンセラー  
自立生活を始めたばかりのケンジが介助者と街を歩いている

ケンジ「ねえ、お腹すかない?何か食べる?」

介助者「え?ケンジさんはどうなんですか?ケンジさんに合わせますよ。」

ケンジ「僕はどっちでもいいよ。そっちが食べたいなら食べるよ。」

介助者「ええ!?!ケンジさんが決めてください。僕はついていだけですから。」

ケンジ「うーん。じゃあなんか食べようか。ラーメンとカレーならどっちがいい?」

介助者「ええ!?!ケンジさんが食べたい方で・・・。」

ケンジ「ところでさ、「ケンジさん」って他人行儀なんで「ケンジ」でいいよ。」

介助者「えええ!?!いや、そういうのは良くないってセンターから言われてますし・・・。」

そんな感じで歩いているとカレー屋があったのでそこに入ることに

ケンジ「すみません。」

店員「車椅子の方ですか?今ちょっと店内が混んでまして・・・。」

介助者「店内にあまり人はいないみたいですけど?」

店員「うち狭いですし。ランチは無理です。夕方なら・・・。」

ケンジ「よし。じゃあ、夕方また来よう!」

介助者「ええ!?!席、空いてますよ。交渉しなくていいんですか?」

ケンジ「夕方ならいいって言ってるし・・・。」

ここで偶然ピアカウンセラーが通りかかり、2人に事情を聴く

ピアカウンセラー「ケンジ君はそれでいいの?」

ケンジ「・・・。」

ロールプレイ終了後、各グループで感じたことを話し合った。

続いて、障害当事者、介助者、コーディネーター各2名が選ばれ、壇上で意見を発表した。「先輩障害者の力を借りたらいいい」、「介助者が自己決定できるようにうながしたらどうだろう」等の意見の他、「あえて差別する店に行き、悔しい思いをし、力に変えたらいいのでは」という気合の入った意見も飛び出し、活発な意見交換が行われた。



## 障害者権利条約批准後の障害者運動：「障害者制度改革第2ステージに向けて」

障害者の人権に関する制度改革の経緯と今後に関して講演が行われた。  
講師の話は以下の通り。

昨年度は、「障害者差別解消法」が成立し、国連の「障害者権利条約」に批准するなど、よい年だったが、これをどう生かしていくかが重要。例えば障害者差別解消法は不完全な法案で、各地域で条例を作り、補完していかななくてはならない。また、広く問題を捉え、分かりやすくまとめ、議員などに説明を粘り強く続けていくことが大事だ。

## ナナメの運動 Vol.2：「いかに広めるか？尊厳死法制化の問題点」

現在、法制化が進められている「尊厳死法案」の問題点に関する講演が行われた。

講師の話は以下の通り。

現在、「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」のもと、患者・医師・家族の信頼関係と合意によって、尊厳死が行われてきているが、新しく「終末期の医療における患者の意思の尊重に関する法律案（仮称）（以下、「尊厳死法案」）」を法制化しようとする動きがある。

尊厳死法案は、「本人の延命措置中止を希望する意思を書いた同意書」と「2人以上の医師の、回復の見込みがなく、死期が間近とする判定」がそろえば、延命措置をしないことを認め、民事上、刑事上の責任を問わないというものだが、この法案には次のような問題点、曖昧さがある。

- 同意書作成時のインフォームド・コンセント（正しい情報を得た上での合意）が保障されていない
- 2名以上の医師と患者の関係性（患者の性格や考え方、これまでの人生など理解しているか）
- 死期は分かるのか
- 同意書の撤回（延命措置を希望）の手続きに関して記載がない

「尊厳死に賛成か？」という国民意識調査では約8割の人が賛成と答えており、なんとなく「尊厳死法案もいいのでは？」と考えがちだが、尊厳死の是非とこの法案の是非は全く別話であり、このことを広く一般の人たちにも知ってもらう必要がある。



## 千葉袖ヶ浦事件報告

2013年11月、千葉県社会福祉事業団が管理する袖ヶ浦福祉センター養育園（袖ヶ浦市）で虐待・死亡事件が起こった。この件に関して講師から現状報告があった。

暴行があったのが11月24日、25日夕食後に容態が悪くなり救急搬送、26日未明に死亡確認というのがこの事件の経緯。暴行によって小腸から出血し腹膜炎になったのが死因だった。信じられないくらいの虐待があったと思われる。

我々は県や施設に抗議し、話し合いをしたが十分な回答はまだもらえていない。さらに、施設内の当事者に会わせてもらえず、ピラを作って施設に渡しても当事者に渡してくれないのが現状だが、粘り強く最後まで戦っていくつもりだ。

講師は最後に虐待予防に関して以下のように語った。

虐待は死につながる。甘く見てはいけない。

虐待を内部の職員が通報するのは難しい。独立した外部の監視が大事。地元の障害者団体が目を光らせるべきだ。

