



ご自由に お持ち下さい



支援室だより

～北区障害者地域自立生活支援室より～

第2号

2003年9月発行

当事者による相談（ピア・カウンセリング）開始！

来る10月より、自立生活支援室にて、ピア・カウンセリングを開始します。

毎月第3月曜日（午後1時～3時）の肢体不自由者相談日には、JIL（全国自立生活センター協議会）でピア・カウンセラーの認定を受けた近藤京子さん（北区在住）に自立生活支援室へおいでいただき、障害がある皆さんのピア・カウンセリングをしていただけることになりました。

原則として予約制（TEL：03-3905-7225／TEL・FAX兼用：03-3905-7226）で、別室の相談室にて、1対1でお話しさせていただきます。プライバシーは厳守いたしますので、安心してご来室ください。



相談室の近藤京子さん（右）

近藤京子 (こんどう きょうこ)ピア・カウンセラー

愛媛県出身。

生後7ヶ月で脳性マヒになりました。

四肢体幹機能障害と言語障害があります。

小・中は養護学校、高校は定時制、大学は二部に通いました。

現在は、自立生活センター・北のピア・カウンセラーとして働いています。

17才で上京して、北区に在住して20年になりますが、
自立生活は30年です(歳がバレてしまう?)。ちなみに既婚者です。

ピア・カウンセラーとして心がけていることは、

すべての人が生きる力を持っていることを信じることです。

私にとってのピア・カウンセリングは、障害者が対等・平等で、

なおかつ安心・安全な時間を過ごし、

支えあうことだと思っていますので、

皆さん、気楽に相談に来てくださいネ!

[ピア・カウンセリングとは……]

障害を持った人による、障害を持った人へのカウンセリングが、
障害を持った仲間の成長となるのがピア・カウンセリングである。

～ アキイエ・ヘンリー・ニノミヤ

(日系カナダ人、障害者福祉論、もと関西学院大学教授)～

*

*

*

従来の「障害者の自立」は「健常者に近づくことを目標とし、どこまで機能を回復させられるかを重要視する」ものでした。これに対し、障害者の側から、自分の生活を作っていくために、どんな支援が必要かを提起する動きが起きました。**障害者が地域の中で自立した生活を作っていくために、既に自立生活を送っている障害者が、仲間として、先輩として、情報提供や相談に応じる**——これがピア・カウンセリングであり、そうした活動をする障害者をピア・カウンセラーと呼んでいます。

障害者は劣った人間ではなく、命の重さは変わらないはずなのに、障害者の権利は認められにくいのが現状です。一人一人がかけがえのない存在であることを自覚し、障害のある身体で生きていくという現実をしっかり見据えて自分を好きになるために、ピア・カウンセリングという場を利用してみませんか?

自立生活センター・北主催「ピア・カウンセリング公開セミナー」配布資料より抜粋、一部改変

耳より情報

NTTドコモのケータイの料金がお安くなります！

身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、月々の基本使用料やiモード、留守番電話サービス、キャッチホンサービスなどが9月から**50%**割引になりました。

すでにドコモのケータイをお使いの方は、ケータイと手帳を持ってドコモショップに行くだけ。印鑑なども要りません。このサービスに申し込むと、「いちねん割引」と基本使用料に対する「ファミリー割引」は無効になりますが、「ファミリー割引」グループ内の通話料は割引されます。9月30日（火）までに申し込めば9月の利用分から適用され、その後は申し込んだ月の翌月からの適用です。また、郵送による申込みもできるそうです。

詳しいお問い合わせは——

- ・ドコモのケータイ、PHSからは (局番なしの) 151 (無料)
 - ・一般電話等からは 0120-800-000 (無料)
- | | |
|---------|-------------------------|
| 受付時間：平日 | 午前9：00～午後7：00 |
| 土・日・祝日 | 午前9：00～午後5：00 (年末年始を除く) |
- ・携帯電話音声・FAX情報案内サービス 0120-555-360 (24時間)
 - ・ドコモのホームページ <http://www.nttdocomo.co.jp/>
 - ・iモード i Menu ⇒ ③メニューリスト ⇒
DoCoMo メニュー ⇒ ドコモホームページ

似たようなサービスは他社のケータイでも行なわれます。

- ・J-フォンのケータイでは、**10**月から
詳しいお問い合わせは、

・J-フォンからは	157 (無料)	
24時間受付 (一部除く)	・一般電話等からは	0088-240-157 (無料)
- ・auのケータイでは、**11**月から
詳しいお問い合わせは、

・au電話からは	157 (無料)	
受付：9：00～20：00	・一般電話等からは	0077-7-111 (無料)
- ・ツーカーのケータイでは、**11**月から
詳しいお問い合わせは、

・ツーカー電話からは	151 (無料)	
受付：9：00～19：00	・一般電話等からは	0077-789-151
9：00～17：00 (土日祝)		

駅バリアフリー状況調査報告

8月26日(火)、ガールスカウト第124団の皆さん(リーダー2名、中学生1名、小学生3名)と一緒に、**十条駅、赤羽駅、東十条駅**のバリアフリー状況を調査しましたので、ご報告します。

まず、支援室のある障害者福祉センターのすぐ前の「南橋」バス停から、赤羽駅西口行の国際興業バスに乗って、十条駅に行きました。バスはおおむね10分おきに出ており、車イス対応バスも午前9時台～午後6時台に1時間に2～3台ほどが走っています。車イス対応バスの時刻は、自立生活支援室へお問い合わせくださるか、国際興業の乗合バス時刻表のホームページ <http://kokusaikogyo.ekiworld.net/> でお確かめください。なお、障害者手帳を提示すれば、障害者、介助者(1名)とも110円で乗れます。

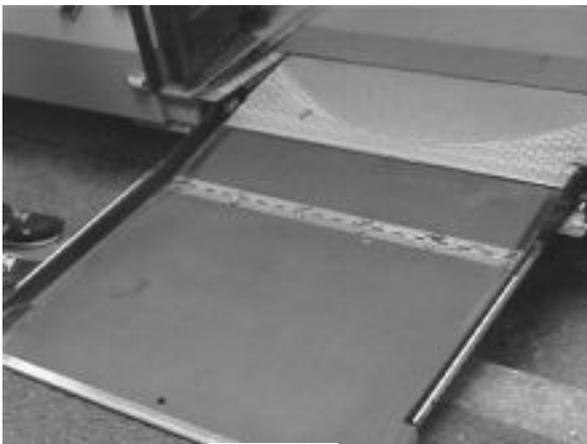


写真1

写真1は、車イス対応バスについているスロープです。後部ドアの外側に電動のスイッチがあり、運転手さんがバスから降りて操作します。

一方、車イス対応でないバスに乗るときは、運転手さんや介助者の手伝いが必要です(写真2)。

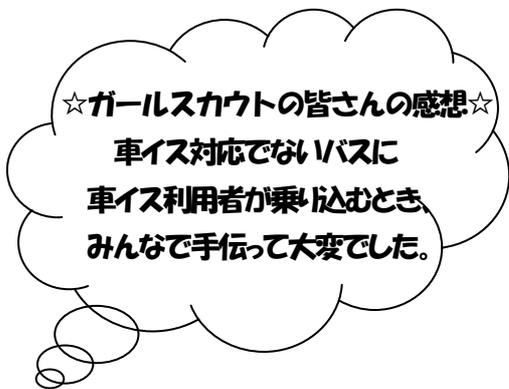
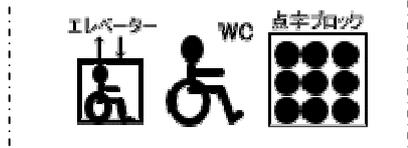


写真2

*この調査の様子はデジタルビデオカメラで撮影しました。支援室へおいでいただければ、調査の詳細を鮮明な映像で御覧いただけます。

十条駅 点字案内・行き先放送・電光掲示板あり

北口（赤羽方面行き）



南口（王子・板橋方面行き）



写真3



写真4

写真4にある車イス用トイレはドアが電動になっていて、中には乳児用オムツ替えシートもあります。

☆ガールスカウトの皆さんの感想☆
車イス用トイレの中を見て、
電動車イスが自由に動くには
狭いとがわかりました。

十条駅は、赤羽方面行きの北口にエレベーター（写真3）と車イス用トイレ（写真4）があり、王子・板橋方面行きの南口には階段とスロープがあります（写真5）。

南口から十条駅に入ってしまうと、反対側のホームへは階段とエスカレーターでしか行けませんので、ご注意ください。

南口から北口へ行くには、踏切を渡って直進し、はんこ屋の前の横断歩道を右折、所要時間は約5分です。改札口へ昇るエレベーターは牛井屋の隣にあります。



写真5



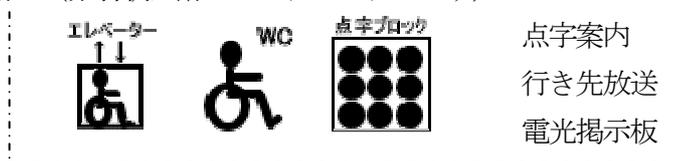
写真6

ホームと電車の高さがずれていたため、駅員さんに簡易スロープを敷いてもらって乗り込みました。(写真6)

☆ガールスカウトの皆さんの感想☆
電車に乗り込むときの簡易スロープが、ずれないか心配に思いました。引っかかる場所があるのかな？

赤羽駅

南口 (赤羽駅は南口がバリアフリーです)



赤羽駅で、埼京線から京浜東北線に乗り換えました。十条駅で改札の近く（新宿方面）の車両に乗ると、赤羽駅に着いてエレベーターに乗るには、電車を降りて右へ行き、ホームの端まで歩かなければなりません。赤羽駅のホームはかなり長く、少し湾曲しているので、落ちないように注意しましょう。

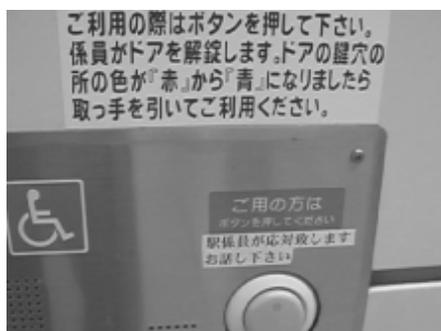


写真7

エレベーターでM2階に下りると、南口の改札へ下りるエレベーターの脇に車イス用トイレがあります。しかし、ここは鍵がかかっており、使用するためにはインターフォンで駅員さんに声をかけ、開けてもらわないといけません(写真7)。

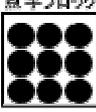
赤羽駅は各ホームにエレベーターがあり、自由に利用できます。

☆ガールスカウトの皆さんの感想☆
トイレやエレベーターのインターフォンを押しても駅員さんがなかなか来てくれず、どうしたらいいのか、わからなかった。どこに繋がっているのか、よくわからない。

東十条駅

北口：北区交通バリアフリー基本構想（平成14年11月策定）に基づき、工事中。
平成16年3月完成予定。各ホームにエレベーター・エスカレーターが設置され、
車イス用トイレは駅構内ではなく、駅の外に設置されます。

南口

	ホームから改札までの階段は 上りで35段ほどあります。		点字案内 行き先放送 電光掲示板
---	--------------------------------	---	------------------------

赤羽駅でエレベーターの近く（大船方面）の車両に乗ると、東十条駅では、南口に出る階段のすぐそばで降りることになります。



写真8

電車がホームに着くと、赤羽駅から連絡を受けた駅員さんが待機していて、車イスを持ち上げて、上まで連れて行ってくれました。写真8は車イスを5人がかりで持ち上げてもらっているところです。

券売機には、点字の行き先案内板と、視覚障害者用の入力ボタンがあります。

また、手前に荷物が置けるようなちょっとしたスペースがあるため、車イス利用者は券売機のお金の投入口に手が届きませんでした（写真9）。



写真9

☆ガールスカウトの皆さんの感想☆
東十条駅にエレベーターがなく、
人の手を借りなければならないのが
大変だと思いました。電動車イスの時は
ホームに駅員さんが7人も
待っていて、びっくりしました。

道路状況

東十条駅の南口を出て右折し、中十条郵便局まで直進、左に曲がってさらに直進すると、支援室のある障害者福祉センターに着きます。所要時間は15分くらいです。



写真 10

歩道が狭くて、人とすれ違うのがやつのところもありました（写真10）。また、歩道のないところ、電信柱などが張り出しているところでは、ガールスカウトの子どもたちに車が来るかどうか見てもらいました。

☆ガールスカウトの皆さんの感想☆
初めて車イスを押しました。
道が斜めになっているところでは
車イスをまっすぐ進めることが
できなくて、大変でした。

今回はガールスカウトの皆さんと一緒にバリアフリー調査を行ない、お互いに新たな発見ができました。これからも区内の各駅を調査し、ご報告します。どうぞお楽しみに！

編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から、“支援室だより”第2号を発行することができました。皆様、引き続きごひいきのほど、よろしくお願いします。

* * * * *

デジタル表示の体重計を買いました。体脂肪率とかは測れないけど、少し大ぶりでお座りして測れるので、チョコチョコ乗ってます。数字も大きいし、確定するとしばらく点減するので、ちゃんと体重を確認できるんです。今年中になんとか5キロ……いや、せめて3キロは痩せたい……でも無理だろうな……。 (くるみ)

北区障害者地域自立生活支援室【相談窓口】

〒114-0032 東京都北区中十条1-2-18 障害者福祉センター1階

TEL : 03-3905-7225 TEL・FAX 兼用 : 03-3905-7226

E-MAIL : peernet@ma.kitanet.ne.jp

開所日時 : 月～金 10時～19時 土 10時～17時

*日・祝・年末年始は休み

当事者による相談日（ピア・カウンセリング）（休日の場合は翌週）

【聴覚障害者】 毎月第2土曜日 午後1時～4時

【肢体不自由者】 毎月第3月曜日 午後1時～3時

【視覚障害者】 毎月第3金曜日 午後1時～3時