

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3号

2003年11月発行

ピア・カウンセリング講演会開催

9月21日（日）、障害者福祉センター別館ふれあい館にて、NPO 法人町田ヒューマンネットワークのピア・カウンセラー堤愛子氏による講演会「**障害者のピア・カウンセリングを考える**」を開催しました。二部構成で、一部では堤氏のお話をお聞きし、二部では車座になって質疑応答が行なわれました。

なお、来年1月11日（日）にNPO 法人ハンズ世田谷の今井氏と望月氏をお招きして、北とびあ7階第1研修室にて「**ピア・カウンセリング公開セミナー**」を開催します。障害の有無を問わず、どなたでもご参加いただけますので、ふるってお越しください。



公演中の堤愛子氏（右）

*この講演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、講演の詳細を鮮明な映像で御覧いただけます。

堤氏のお話（要旨）

1. ピア・カウンセリングとは

ピア・カウンセリングとは「**仲間同士のカウンセリング**」のことです。普通の会話やカウンセリングと違うのは、**お互いがお互いの話を聞きあう**ところです。どちらかが一方的に話をしたり、アドバイスしたりするものではありません。

ピア・カウンセリングには大きく分けて2種類あります。

- ① **小さな意味**でのピア・カウンセリング=相手の悲しみや悔しさ、怒りをとことん聞き、相手が感情を出し切って心をクリアにする手伝いをする。
- ② **大きな意味**でのピア・カウンセリング=障害者が地域で生活していくために必要な情報を提供し、ノウハウを伝える。

2. 私にとってのピア・カウンセリング

堤さんとピア・カウンセリングとの出会いは、友達から「今日はピア・カウンセリングの方式で話そう」と言われたことでした。いつもなら「それは違うよ」「私はこう思う」と口を挟んでくる友達が「うんうん、そうだね」と最後まで自分の話を聞いてくれたのが不思議な感じだったそうです。

ピア・カウンセリングで大事なことに「**感情の解放**」があります。「怒り」や「悲しみ」、「喜び」といった感情を素直に発散することです。これは大変むずかしいことで、堤さんも感情が出せるようになるまでに2年かかったとか。「泣いちゃダメ」「負けちゃダメ」と言われつづけ、自分でもそう思ってきたけど、ピア・カウンセリングで「**安心して愚痴をこぼせる**」ことの大切さ、「**愚痴をこぼしても励まされない**」心地よさを知ったそうです。

3. ピア・カウンセリングで元気になった人たち

障害者同士でも、「あなたは私より障害が軽くていい」などと言ってしまうことがあります。ピア・カウンセリングでは「**お互いの良いところを見つけて褒めあう**」ことをします。それによって自分の良さを見つけ、「**自分が自分であることを大事にできる**」「**障害を持つ自分を大好きになる**」ようになれば、他人をうらやむ気持ちを解消できるでしょう。

4. 自立生活をサポートするとき（ビデオ）

MXテレビで放送された8分間の番組のビデオを見ました。5人の介助者のサポートにより一人暮らしをする脳性マヒの男性の生活が紹介されています。



5. 自立の概念

以前は「障害者の自立」というと、「自分で着替えができるようになる」とか「何とかして歩けるようになる」というようなことが考えられてきました。今は「街に段差があるから車イスを使わなくてすむよう訓練する」のではなく、「**車イスが使いやすいよう街の段差を解消する**」ことを目指す活動が行なわれています。経済的にも「障害があっても出来る仕事に就くために無理して訓練学校に通う」よりも「**年金や生活保護を使って生活してもいいじゃないか**」と考えられるようになりました。

6. 使える制度一覧

町田市で受けられる所得保障の資料を見ながら、具体的な金額について勉強しました。障害者が使える制度を勉強することも、大きな意味でのピア・カウンセリングの一部です。

7. 「ピア」だからこそそのロールプレイ (寸劇)

たとえば、一人が役所の人の役を演じ、もう一人が利用者の役を演じることで、実際に役所に行ったとき緊張せず言いたいことを言えるようになる練習をします。

8. 「私たちの権利」 (次ページ参照)

罪悪感や後ろめたさを感じることなく、「**権利**」を「**権利**」として言えるようになることが大切です。同時に**他人にも同じような権利があることを認め合い**、誰にとっても風通しのいい環境を作っていきましょう。

講演会の第二部では車座になって質疑応答が行なわれました。自立生活や支援費についての質問のほか、障害の種別を越えた参加者同士の意見交換も活発に行なわれました。



車座になって意見交換する参加者たち

「私たちの権利」……当然のこと

ここでいう「権利」とは社会一般でいう法律的な権利ではありません。もっと人間として基本的なこと、当然なこと、にもかかわらず障害者にとって大切にされてこなかったことがらです。

① 自分のやりたいことをはっきり言って、それを優先する権利

今までは……お母さんや介助者の顔色を見て自分のやりたいことを引っ込めてしまう。

② 自分のやりたいことを人を使ってやり、それを自分でしたことにする権利

今までは……迷惑をかけてはいけないと思って、人に頼めない。

③ 能力のある平等な人間として尊重される権利

今までは……障害があると自分の能力が低いもののように思ってしまう。

④ 危険を冒す権利

今までは……お母さんや介助者に付き添われて、守られていた。

⑤ まちがえる権利

今までは……まちがえるのはバカなことだと思い、自分は能力が低いと思ってしまう。

⑥ 自分だけの考えを持つ権利

今までは……先生や親に言われるままになっていた。賛成してもらえないと、自分の考えがおかしいと思ってしまう。

⑦ 思うとおりに「はい」「いいえ」を言う権利

今までは……人に気を使って自分の気持ちが言えない。

⑧ 気持ちを変える権利、自分が今どう思っているかを知る権利

今までは……一度言ったことを取り消すと何か言われると思い、取り消せない。

⑨ 「わかりません」「できません」という権利

今までは……「わからない」「できない」というのは、能力がないと認めてしまうことだと思ってしまう。

⑩ 楽をする権利、からだを気持ちよくする権利

今までは……疲れることやしんどいことでも、がんばらなくてとはと、やってしまう。

講師派遣

福祉ボランティア体験学習「なんだろう福祉って、ボランティアって」



10月16日(木)、区内王子中学校にお邪魔して、1年生の皆さんに福祉とボランティアについてお話をしました。

「〇×クイズ」で福祉やボランティアについて勉強したあと、生徒さんたちはグループごとに分かれて、障害に関する写真を見ながら気づいたことや感じたことを模造紙にまとめました。



生徒さんたちの感想



耳の不自由な人と話すのに「口話」という方法があることを学びました。



がっかりしたのは、点字ブロックの上に自転車を置く人がいることです。迷惑だと思います。



10代でボランティアをしている人が少ないので、もっと多くしたいです。

車椅子体験

アイマスク体験

11月6日(木)、1年生20名の皆さんが車イスに乗る体験をしました。体育館にマットや踏み切り板でコースを作り、「車イスに乗って押しってもらう」、「友達の乗った車イスを押し」、「自分で車イスを動かす」の順で、まわってみました。また、別の1年生20名の皆さんが、二人一組でアイマスクをつけて階段を下り、水のみ場で水を飲んだり手を洗ったりする体験をしました。



生徒さんたちの感想

車イスに乗っているとき、段差を越えるのに、押してくれる人が急に前輪を上げたりすると怖いので、声をかけることが大事だと思いました。



自分で車イスをこいでマットの上にあがろうとしても、なかなかできなくて大変でした。腕や肩が痛くなりました。



毎日来ている学校なのに、アイマスクをして歩くと、全然ちがうところのように感じました。



障害者作品展

12月6日（土）7日（日）、障害者福祉センターで毎年恒例の「障害者作品展」が行なわれます。支援室では、7日（日）の10時30分より、ふれあい館1階の第1ホールにて、進行性筋ジストロフィーの方々が「自立ホーム」を開所するまでを描いたアニメ映画「明日の風に向かって」の上映をいたします。皆様お誘いあわせのうえ、多数ご来場ください。

北区障害者作品展

アニメ「明日の風に向かって——ありのまま舎物語」



字幕付き

進行性筋ジストロフィー患者が行動を起こし、多くの仲間たちとともに、新しい福祉運動を展開。民間として全国で初めての「自立ホーム」を開所するまでの物語。

- 平成15年12月7日（日） 10:30~12:00（開場10:00）
- 場所：北区立十条台ふれあい館別館第一ホール（北区立障害者福祉センター隣）
- 参加費：無料

主催：北区障害者地域自立生活支援室

また、6日7日の両日にわたり、障害者福祉センター1階の支援室にて「食」をテーマにした展示を行います。障害者にも使いやすい**食器**や**調理器具**、一回分ずつ出せる**調味料入れ**、食べやすい**介護食**など、多数とりそろえて展示しますので、ぜひお立ち寄りください。



情報提供

10月15日(水)～17日(木)まで、ビッグサイトにて毎年恒例の「**国際福祉機器展**」が開催されました。今年は昨年よりも大幅に出展企業が増え、大盛況でした。

支援室でも職員がビッグサイトへ行き、さまざまな福祉機器のパンフレットを数多く入手しました。ぜひ支援室へおいでになって、ご覧ください。



☆車イスや自動車などの移動機器 ☆ベッド関連用品

☆入浴用品 ☆トイレ・オムツ関連用品

☆日常生活用品 ☆コミュニケーション機器

☆建築、住宅設備 etc. etc. ...

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3号を発行しました。平成15年内の発行は、これが最後になります。皆様、良いお年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします。

* * * * *

祝！ 成立高校、高校サッカー全国大会、初出場！ 都大会の決勝で帝京が負けたのに驚いたら、その相手が北区東十条にある高校だと知って二度ビックリ！ 帝京に勝ったんだから初出場でも優勝候補。初戦は1月2日の佐賀商業戦。やあ、今度のお正月は楽しくなりそうだ！？ (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