



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4号

2004年2月発行

ピアカン公開セミナー開催

平成16年1月11日(日)、NPO法人 ハンズ世田谷の理事長今井志朗氏と、同ピア・カウンセラーの望月芳子氏をお招きし、北とぴあ7階第1研修室にて「ピア・カウンセリング公開セミナー」を開催しました。



写真1 公開セミナーの参加者の皆さん

一般にピア・カウンセリングは障害当事者だけで行なわれるものですが、公開セミナーはピア・カウンセリングを広く知っていただくため、障害の有無を問わずどなたでも参加できます。今回のセミナーでは当事者以外の方にも多数ご参加いただきました。

セミナーでは、まず最初に参加者全員が自己紹介し、全員で「ピア＝仲間」になるために握手をしました。その後、「ピア・カウンセリングは初めて」という参加者のために、今井氏と望月氏からピア・カウンセリングについて詳しくご説明いただきました。

そして、いよいよ今回の公開セミナーのメイン・テーマ「ピア・カウンセリングを体験



写真2

する」を実践。参加者の皆様に、実際に2人1組になって「ピア＝仲間がいてよかったこと」をテーマにセッションを体験していただきました。

*セッションとは、お互いがカウンセラー役（聞き手）とクライアント役（話し手）になって、時間を対等に分け合い（今回は一人5分ずつ）、話を聞きあうことです。

カウンセラー（聞き手）になった人は、クライアント（話し手）の話をさえぎることなくよく聞き、聞いたことを決して誰かに話してはいけません。（写真2～5：セッションする参加者たち）

セッションが初めての方も、積極的に楽しく話をしていってました。



写真3



写真4



写真5

休憩を挟んだ後半には、セッションをした感想をもとに、参加者全員で活発な意見交換が行なわれました。最後に質問コーナーが設けられ、今井氏と望月氏が参加者からの疑問・質問にお答えしました。あっという間の3時間でした。

講師派遣

※自立生活支援室では小中学校で行なわれる「総合的な学習の時間」に障害当事者の職員を派遣し、子どもたちとの心の交流を実施しています。今後は地域における障害者の自立生活支援の一環として、障害当事者と地域との連携を深めていきたいと考えています。

バリアフリーチェック

平成15年11月20日（木）、王子中学校の1年生の皆さんと街のバリアフリーチェックを行ないました。今回は支援室の職員のほか、北区在住で車イス利用者の金子氏と中川氏にご協力いただきました。以下の3つのコースに分かれて、中学生の皆さんに車イスを押しいただき、道路や駅のバリアフリーチェックをしました。

- ①北とびあ→名主の滝公園→王子中学
- ②北とびあ→王子駅—南北線→王子神谷駅→王子中学
- ③北とびあ→王子駅—京浜東北線→東十条駅→王子中学

生徒さんたちと車イス利用の方々のお話



車イスの人と電車に乗ったら降りる駅に駅員さんが待っていて、ちょっとビックリしました。



駅員さんに待ってもらおうと悪いので、車イスだけでも自由に移動できるよう、もっと使いやすい駅になって欲しいです。



せっかく段差を解消するためにスロープにしてもらっても、角度が急すぎて、車イスが使えない場合があって困ります。



道路の端は斜めになっていて、車イスを真っすぐ押すのが大変でした。

点字

同じ平成15年11月20日（木）、王子中学校の別の1年生の皆さんが点字の勉強をしました。支援室の職員2名が講師をしました。



質疑応答

平成15年11月28日（金）滝野川第一小学校に
お邪魔し、5年生の皆さんから車イス生活についての質問をいただいて支援室の職員がお答えしました。率直な質問をたくさんいただきました。



【生徒の皆さんの質問】	【答え】
・歩道の狭いところなどは、どうやって通るのですか？	・危なくて怖いのですが、よく確認しながら車道を通ります。
・家のトイレは、どのようになっているのですか？	・私の場合、家では車イスで生活していないので、四つん這いで入りやすいよう両サイドに手すりのついた洋式トイレを使っています。
・外を歩いていて不便なことは、どんなことですか？	・放置自転車や、決められている日以外に置いてあるゴミが邪魔です。また、高い所に物があると届かないので、なるべく下のほうに置いてもらえると助かります。

障害者作品展

平成15年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」が行なわれました。支援室では、両日にわたって「食」をテーマに展示発表を行ない、多くの皆様にお立ち寄りいただきました。



ご協力いただいた企業と展示した商品（順不同）

企業名	商品名
ホリカフーズ株式会社	おいしくミキサー食事で元気シリーズ
マルハチ村松	こだわりシェフのやわらかメニュー
カットグルメやわらか百菜	刻み食、ミキサー食
株式会社フードケア	ハイトロミール、ネオハイトロミール
日本ハム中央研究所	ノムミール、ノムミールグリーン
日清オイリオ	とろみアップV
武田食品工業株式会社	お水のゼリー、桃のゼリー
和光堂株式会社	口中清浄ティッシュ
青芳製作所	形状記憶食器
株式会社台和日用品事業部	押しかげんしょう油さし
キューピー株式会社	やさしい献立シリーズ

上記企業の連絡先や商品の詳しい情報等をお知りになりたい方は、支援室までお問い合わせください。

また、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」の上映を行ない、こちらもお好評をいただきました。

障害者スキルアップパソコン講習会

ビジネス「ワード」初級講座

北区障害者地域自立生活支援室では、肢体不自由の方々を対象にしたパソコン講座を開催します。あなたの「キーボードの入力はできるんだけど、ワードの機能が使いこなせない」、「ビジネス文書が書けない」などの悩みを解消し、パソコン技術のレベルアップを目指しませんか？

対象者：①区内在住・在勤の肢体不自由がある方で
キーボードを使用して文字入力ができる方

②下記の全日程に参加できる方

内容：ワードの基本操作からビジネス文書作成

講師：北区ITコミュニケーションズ

日時：2/23（月）、25（水）、27（金）、

3/1（月）、3（水）、5（金） 全6回

昼間クラス：午後2時～4時

夜間クラス：午後7時～9時

*どちらかのクラスを選択してください。

場所：北区立障害者福祉センター

定員：6名（定員を超えた場合は抽選）

受講料：1,000円（教材費）

申し込み方法：往復はがきに①住所、②氏名、③電話、④年齢、⑤障害の状況、⑥選択コースを明記の上
下記までご送付ください

（平成16年2月10日必着）

〒114-0032

北区中十条1-2-18 障害者福祉センター1階
北区障害者地域自立生活支援室

耳より情報

北区内におけるハンドル形電動車いす使用可能駅について

皆さん、シニアカーとも呼ばれる、ハンドルの付いた電動車いすをお使いですか？

平成16年1月8日、国土交通省から、このハンドル形電動車いすが使える鉄道駅が発表されました。北区内で使える駅は以下の通りです。ただしハンドル形電動車いすを補装具として支給されている方にかぎられます。詳しくは国土交通省の「ハンドル形電動車いす使用可能駅状況」のホームページ <http://www.ecomo-rakuraku.jp/handle/handle.html> をご覧ください。 ちなみに全国では1,290駅で使用でき、そのうち350駅で誰でも無条件に使えます。

北区内におけるハンドル形電動車いす使用可能駅

路線名	駅名	補足事項
JR東日本	赤羽	南口のみ使用可
営団地下鉄南北線	王子	使用可だが、改札階からホームまでのエレベーターを使用できるのは7時～21時まで
	王子神谷	使用可
	志茂	使用可
	西ヶ原	使用可



ご覧の通り、ハンドル形電動車いすは南北線の王子駅では使えますが、JRの王子駅では使えませんので、乗り換えの場合はご注意ください

「警視庁110番サイト」 <http://mpd110.jp/>

聴覚や言葉が不自由な皆様へ。

警視庁は平成16年1月10日の「110番の日」より、聴覚や言葉が不自由な人が携帯電話から110番できるシステム「警視庁110番サイト」の運用を始めました。利用者が携帯電話から専用のホームページに接続し、文字データによる対話方式で110番できる仕組みです。これまでのファクスによる110番通報と違い、外出先からの通報が可能になりました。

画面に表示される事件・事故の発生場所、内容などの質問項目に文字を入力して送信ボタンを押すだけで警視庁に通報できます。通報を受けた警視庁では、職員が所轄署に無線連絡するとともに、画面上で通報者と詳しいやりとりをします。アドレスは

<http://mpd110.jp/> です。

「シーティング」について、おしゃべりしませんか？

「シーティング」とは「車いす上で正しい姿勢をとるための技術」のことで、車いすに長時間すわっていると、腰が痛くなったり、“じょくそう”ができたり、痔になったりします。支援室では

平成16年3月28日(日)にアクセスインターナショナルの

山崎泰広氏(車いす使用者)をお招きして、「車いすの正しい座りかた」についての講義をしていただく予定です。講義のあとは「お尻のどの位置に、どの程度の圧力がかかっているか」を測定しながら、みんなで「シーティング」について考えましょう。興味のある方はどなたでも、ふるってご参加ください。

詳細はポスター、チラシ等でお知らせいたします。

編集後記

北区障害者地域自立生活支援室から、平成16年初めての“支援室だより”第4号をお送りいたしました。本年もよろしく願いいたします。

* * * * *

年未年始に新幹線で帰省しました。大宮駅で、普段は鍵のかかっている荷物運搬用のエレベーターを利用させてもらいました。早く自由に使えるエレベーターがつくといいですね。今年もヨロシク。(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・年未年始は休み

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

点字の“支援室だより”をご希望のかたは支援室までお問い合わせください。