

Beすけっと新事務所、長田区に完成。

ワイ。バンザイ

[写真あり 省略]

車いすで、ラクラク入れるヨ～。

[写真あり 省略]

2階、自立体験室。車いすでスポッと入れて、使いやす～い。

[写真あり 省略]

お風呂場、かかえてもらわなくても、楽に、ポチャン。

[写真あり 省略]

1人事務所で働く健全者職員舟橋くん。ワープロの音がさびしく事務所にこだまする。カタカタカタカタ。

[写真あり 省略]

---

## 船橋障害者自立生活センター

# ピア・カウンセリング集中講座 参加報告 2月28日～3月2日

野橋 順子

皆さんこんにちは。私はBeすけっとでアルバイトをしています。手、足が不自由で車椅子にのって生活しています。この度、2/28～3/2まで千葉県船橋市で船橋自立生活センター主催のピアカウンセリング集中講座があるという話を聞いたので行ってきました。Beすけっとでも3, 4年前に広島と埼玉からピアカウンセリングの講師を呼んでピアカウンセリング合宿をやったのだけれど、私の印象としてただ単に話を聞いてもらっているだけでつまらなかったし、講師の人が真剣に自分の話を聞いているのかなという不信感もあったので（それというのも講師の人は私の話に対して意見を言ってくれないしただうなずくだけだった。言葉のキャッチボールがない。後でわかったがそれはピアカンのルールらしい。）あまりピアカンに対していい印象を持っていなかった。でも最近になってBeすけっとでも介護派遣だけじゃなしにピアカン、ILをやろうという動きがあったのでちょうど良い機会だからということで集中講座を受けることにしました。それに私も日頃から悩んでいることをだせる場所があればいいのになあと漠然とと思っているので…。

さて行くことにしたのはいいけれど、その間の介護はどうするか？とか新幹線何時に乗るか？とか色々やることがありました。私は今、21才ですが自慢じゃないけど一人旅をしたことがありませんでした。だから今回このチャンスを使いひとりで行くことにしました。向こうの現地では介護者が何名かいたのでお風呂介護とか他必要であればそのつど頼んで介護してもらいました。新幹線をとる時なども知り合いの障害者の人から車椅子が入りやすい個室があると聞いていたのでそこをとり快適でした。2泊泊まったホテルは、普通のホテルでトイレとお風呂が一緒になっていてトイレも手摺りが付いていなくて、お風呂も小さく湯槽の段差が高く入りにくかったけど、そこは介護の人が手伝ってくれたし自分ができない事があっても手伝ってもらったら大丈夫なんだと思えることができ自信がつかしました。

ピアカン合宿の総体的感想としては、日頃の生活の中で私は、けっこう健全者に遠慮して生活している傾向が強く、ピアカン合宿の場では障害者ばかりという事もあってかなりリラックスして講座が受けられてよかったかなあとと思います。

肩の力をぬく事ができました。だからといって障害者だけの空間が一番いいと言っているのではなくバランスよくそういう場所も作ってあげればいいなあと思いました。

## それでは、具体的な報告を今から読んでください。

☆2月28日

・ 始まりの会、リレーションをつくる

1、参加者カウンセラーも含めて計11名でした。みんなで輪を作りました。右隣の人と2人ないし3人のペアーをくんで時間を5分ずつにくぎり自分の自己紹介をしました(1) 名前は(2) 呼ばれたい名前は(3) どこから来たの?

(4) 普段何やってるの? (5) 私の障害は(6) どんな助けが欲しい? (7) この講座に期待すること

などをお互い話して10分経過して話が終わったらもう一度輪に戻る。そしてお互いの紹介を覚えている範囲で紹介する。わからないところや忘れたところがあれば本人に補足してもらおう。それぞれのペアー全員に発表してもらおう。

### 2、名前あてゲーム

1、でやった呼ばれたいみんなの名前を覚えようということで名前あてゲームをやりました。まず自分の名前を言って誰かを当てその人の呼ばれたい名前を言う。そしたらその当てられた人が同じ事をやり、10分くらいそれを続ける。そしたら自然に名前を覚えられるようになる。

### 3、ピアカンの説明

ピアカンはコーヒー、紅茶、たばこ、アルコール、甘物などの刺激物はとらないでほしい。日頃そういう物をとるということで無理をして生活していることが多い。だからピアカンの間はできるだけ自然体でいるためにそういうものをとらないでほしい。日本の福祉について障害者のおかれている困っていること、頭にきていること、聞いて欲しかったのに聞いてもらえなかったこと、その他いろいろあるから、そういうのを話し合う場にもしていきたい。

ピアカンは自分の気持ちを言うのと仲間同士のつながりを求めるもの。

### 4、ピアカンを通して

・ピアカンを通して、人それぞれ好みがあるのだから障害者ということで無理して誰とでもつきあう必要はないということ。日頃弱音をはけなかった自分を解放できるようになった。感じる感情をすべて解放できて楽になった。積極的になれた。日頃健全者に否定的に見られることが多い、そこから立ち直る元気がついた。

### 5、ミニセッション

5分ずつくぎってお互いの話を聞く。その際絶対に否定的にならない。平等にする。

感想：聞く側は自分の意見を言ってしまうようになる。言うほうは「うんうん」聞いてもらうだけだったらごたえがない。という所でむつかしいなあ。

### 6、実話を通してみんなで話し合おう

・道端で時々バイトでティッシュを配っている人がいる。その人たちはあまり障害者にはティッシュを配らない。でも自分は欲しいと思う。さて、あなたならどうしますか?

- (1) どうして欲しくないかを聞く 攻撃的
- (2) ちょーだいと言う 自己主張型
- (3) がまんする、通りすぎる 受け身型
- (4) 手を差し出す、目の前に行く 間接型

たいていの障害者は (3)、(4) の行動をとる。もっと自己主張できたらいいネ。

7. ロールプレイ 実際にあった物事に基づいて、それを仮に設定してやってみてそのなかで問題を解決していくこと

例1、有料介助で介護にきているのに何かと理由をつけて約束の時間より30分も早く帰ろうとする。どうやら様子を見ていたら洗い物をするのが嫌だからみたいだ。でもその介護者に対して文句を言えない。どうしよう？

★ 人をくどく時の必要なこと

- 1、自分の言いたいことに関してポイントをしばっていう。
- 2、相手の気持ちも聞き、自分の気持ちもいう。
- 3、自分の言いたいことをくり返すいう。
- 4、お互いに歩み寄る。

例2、人に頼まれごとをされると断れない。

★ 断る方法

例1、のポイント、人をくどく時の必要な事柄1、2、3、と人のせいにするのではなく、自分がこう思うから嫌だということを強く出した方がいい。

自分はできないというのではなく、自分はしたくないといったほうが効果的。ロールプレイをすることによって、解決方法が見つかることが多い。

☆3月1日 (2日目)

・ 人間の本質と感情の開放

1、感情の開放

- ※ 怒る →泣く、震える、どなる、大声を出す
- ※ 喜ぶ →泣く、笑う
- ※ くやしい →泣く、震える
- ※ 寂しい →泣く
- ※ 緊張する →あくび
- ※ おそれる →泣く、震える

小さい子供が迷子になっていて母親を探して見つかったときに泣くように、泣くと言う行為は安心を意味する。カウンセラーはクライアントが泣いていても、クライアントはそれだけカウンセラーを信頼していることだから、びっくりしないで受け止めてあげて。(泣くというのは感情の王様だ)

2、テンションバック

・ お互いセッションをしていて感情が高ぶってくることもある。その感情をとりあえず基に戻すために現実的なことをいう。例えば、「今日朝ご飯は何食べた？」とか「部屋のなかに電球何個ある？」とかいって、現実の世界に戻す。これをテンションバックという。セッションの一番最後にやる。

3、自分が障害者に生まれてよかった点、悪かった点を一人5分ずつ言ってみる。

4、話したいテーマをみんなで考えて各テーマに分かれて話し合おう。

恋愛について 5人 交通アクセス 6人

時間を対等に分け合い話し合う。グループの代表を決めあとで発表。発表する時プライバシーは守りながら。

#### 5、ほめあうセッション

グループごとに分かれ輪になり一人ずつほめて行く。

2分の時間内でその人のいい所を探し言ってあげる。

ひとりずつ回して行って出来るだけたくさん言う。一番最後にそれを聞いた感想をほめてもらった人が言う。

セッションやった感想

・自信がつく。今まで思っていた自分のイメージと違った所が発見できてよかった。照れくさい。たまに言われるといいものだね。

最後にみんなで感想を一言ずつ言う。

#### 6、デモンストレーション →みんなの前でやること

#### 7、ニューアングッズ →よかったことを言う

☆3月2日（3日目）

・ピアカウンセリングと自立生活プログラム

1、カウンセリングは1時間が限界。

2、レギュラーセッション →週1回決めてやるカウンセリング。

町田の場合 1時間900円のお金をとってカウンセリングやっている。

原則的にはカウンセラーは変わらない。

3、ピアカンをする目的は障害者が地域でいきいきとした生活を送れること、そのための力を出せるように手伝いをする。

4、昔は自立生活センターもなかったし、障害者が自立生活をする中でいろいろと困難なことが多かった。それを防ぐためにも自立生活センターが必要になってきたし、その中でIL、ピアカンの必要性も出てきた。

5、1980年アメリカからILP、ピアカンの情報が入って来て日本でも事業化した。

自分を好きにならなければ、自信がなければ.....。

6、所得保障の説明。（省略）。

7、3日間のピアカウンセリング講座の感想を最後に話す。

みんなが輪になって右隣の人のこともほめあった。

おわり

---

## 意見交流会 改メ 第1回 ピアカン、ILP作ろう会 報告（事務局）

大変遅くなりましたが、3月22日に行なった第1回「ピアカン、ILP作ろう会」（「意見交流会」改メ）の報告を簡単にしたいと思います。

当日「Beすけっと」の障害者・介助会員を中心に22名が参加しました。前半は「Beすけっと」アルバイトの野橋さんが、千葉県船橋市で「ピアカン集中講座」を受講してきたので、その報告を中心に行ないました。上にある4ページからの報告をご覧ください。ただ、10ページからの石地さんも言っているのですが、ピアカンは本来「受講するもの」であって、報告や説明を聞いても通じない部分が必ず残るもののようです。いやむしろ、その通じない部分にこそ、ピアカンの本質があるのかもしれない。

その他に、色々なテーマ（海外旅行、生活保障、介護保障など）で 障害者の間に話したいことがたまっていることが確認されました。それらをふまえ、神戸らしい独特のピアカン、ILPを作っていこうということが再度確認されました。準備不足のため、事務局の側から明確な提案ができず、少し、参加者の皆さんを混乱させてしまいました。反省しています。この報告を書いている時点で、すでに、第2回目も終了してしまいました。次回の機関誌のその詳細は報告して、なんとか現実の動きにおいつくよう努力します。

---

## 「ピアカンILP作ろう会」に参加して

石地かおる

東京のピアカン集中講座で、Beすけっとの事務局長、井奥さんと友達になったことがきっかけで「ピアカン、ILP作ろう会」に参加することになりました。

3月22日、寒い中、姫路から行くなんて私は何と物好きなのでしょう…。今回は、野橋さんが受講してきた千葉でのピアカン集中講座の報告から始まりました。用紙5枚にわたって書かれた報告書には実に詳しくまとめられており、意気込みが感じられます。この報告の中で、非常に感激したことがありました。それは、野橋さんから「肩の力が抜けて、参加して良かった。」と聞いたことです。私は、ピアカン大好き人間としてこの場に参加しています。でも、ピアカンは、まだまだ、正しく理解されておらず、“カウンセリング”という言葉だけが先行し、抵抗がある人がいるのも事実です、だから、私も「大好き」という本音をうまく話せないでいました。これを機会に野橋さんとセッションできるかな？！

一通り聞いた後、「でも、やっている間、健全者は外で待つって言うのがちょっと抵抗がある。」という彼女の感想があり、議題は、「その際の健全者との関わり」へと移りました。これらは、障害をもっているがゆえの障害者の大変メンタルな部分に触れることから、本来、その間、介助者は別室で待機してもらうことになっています。しかし、日頃、対等だ共生だと叫んでおいて、勝手な時だけ「出て行ってちょうだい。」って言うてもいいの？という疑問と不安が私にもかなりありました。そんな中で、今回、集まっていた介助者の人たちから貴重な意見を聞くことが出来ました。昔、青い芝の会で活動していたというその人は、「これまで、障害者はすべてのことをあまりにも健全者に決められ、保護され管理されてきた。その会は自分たちのことは自分たちで決めたいんだという障害者の集まりで、その気持ちを十分理解したつもりで活動していたから、待機はしんどいけど納得していた。」と話してくれました。そういう考え方は知ってはいたものの、生の声を聞いたのは初めてでした。他にも、「説明があれば納得できる。」「その間、他の介助者と介助について意見交換できる。」など前向きな意見が多く勇気付けられました。

姫路でILPのリーダーをやった時も、私の健全者との関わりも、そのことをきっちり話せば理解がえられたんだという反省をしました。同時に、今後、実現させたい自立生活にも、その他の行動にもこの話し合いが出来たことは、大きな力になると思います。

姫路から神戸へ行くのは、遠いし大変です。でも、いろんなことを発見し刺激のある時間を持つことが出来ます。つまり、楽しいということです。これからも、出来る範囲で参加したいと思っていますのでよろしくお願い致します。

(編集部・注；この原稿は姫路から「ピアカン、ILP作ろう会」に参加して頂いている石地さんに編集部がお願いして書いてもらったものです。ありがとうございました。)

---

[ちらし（みんなでハッピーキャンプ'97）あり 省略]

[新聞記事（被災地でも広がる有償移送サービス）神戸新聞1997.4.7付あり 省略]

[新聞記事（黙認せずに法的認可を）あり 省略]

---

## 告知板

[お知らせあり 省略]

---

## 正会員のみなさまへ

### 第5回 Beすけつと定期総会

4月の運営会議において、今年の総会の開催が決まりましたので、ここにご案内します。次号のBeすけつとニュース（機関誌）「THINKING YOUR LIFE」に、議案書をのせます。とりあえず、日時と、場所だけのご案内になります。正会員の皆さんにおかれましては、ご多忙のことと、と思いますが、ぜひ、ご参加ください。

**日時；6月22日（日） 13：30～16：30**

**場所；神戸市立心身障害者福祉センター（最寄り駅；「新開地」、地下鉄「湊川公園」）**

---

## 編集後記

「Beすけつと」のニュース第10号を長田区よりお送りします。新しい事務所はなかなか勝手が良いです。何より広い！もう、狭い事務所には戻れない体になりました。春になってイベントの多い季節になりました。

「告知板」のページにももっと載せたい情報があります。今号はちょっと遅れてしまいましたが、基本的には毎月月末30日ごろに出す予定です。したがって、翌月のイベント情報を事務局までお寄せください。担当、舟橋・松本。できたらFAXで。

[付属資料（ゆめ・風・10億円基金拡大キャンペーン企画）あり 省略]

---

(c)1997 自立生活センター神戸・Beすけつと(デジタル化：神戸大学附属図書館)