

編集/コンビニの会事務局  
連絡先/〒452-0807 名古屋市西区歌里町147番地  
TEL/FAX(052)505-6082(コンビニハウス)

障害をもつ人たちの地域生活を支援する

特定非営利活動法人  
コンビニの会

定価/150円  
昭和54年8月1日第三種郵便物承認

第155号



年期の入ったトタンの壁に手づくり看板を発見 (2018年・兵庫県)

あせらず、いそがず、

遊び心をもって

フリー編集者 佐宗 圭子

たまたま地方のまちを歩いていたら、あるお店の看板が目飛び込んできた。「ねえねえ」の呼びかけからはじまり、「あせらず、いそがず」で結ばれる。ふむふむ、自分にも大事な人はいます、と思いながら近づく。カメラが何とも可愛らしい。

一体このピカピカの素材はブリキだろうか？ステンレスだろうか？と気になる。さらによく見ると、ひとつひとつの文字が活字のようにかっちりとして、そして同じ文字の離れたパーツは細い棒でつながられている。最後の1行は違う書体で、右下がりになっているのだが、カメラは上向き。それによって、人生、山あり谷ありな感じも出ている。

店の前面には「自転車類オートバイ類一般商」「溶接、半田付け」の看板もある。修理も行っていうようで、金属の加工はお手ものだろう。そこで、ようやく気づいた。先ほどの「あせらず、いそがず」は、オートバイや自転車のスピードの出し過ぎを注意する、お店として切実な部分を含む呼びかけだったのだ。

(次頁へ)

当局が設置した「スピード落とせ」などといった交通標語の看板はよくある。しかしながら、つい「ハイハイ、わかっています」とスルーしてしまいがちだ。ところがカメラ看板は、呼びかける内容はほとんど同じなのに、しみじみと見てしまう。

当局は公平性が必要だから、できるだけ「わたくし」を出さずにストレートに呼びかけなければならない。立場上大切なことだ。しかし、まちを楽しくしてくれるのは、カメラ看板のように「わたくし」がはみ出した表現だと改めて思う。二輪車に乗る人たちの安全を願う気持ちを、遠慮がちに言葉にしつつ、手仕事の技術に遊び心を加えてつくった看板。ただの通りすがりの私のような人間にも届き、なぜかずつと心に残り続けるのだった。あせらず、いそがず、カメのように進もう。



販売自転車を高い位置に展示したり、古いカゴでネギ栽培しているのも楽しい

### 雑記 ごまめの歯ざしり

いざ鎌倉！

日本史の講師をしているので、世間話の中でも歴史について問われることが多い。「鎌倉幕府の成立はいい国作ろう(1192年)ではなくなった！」と盛んに報道されているせいか、最近はいったい鎌倉幕府はいつできたのかとよく聞かれる。私が「まあ、いつの間にかできたというのが正解でしょうね。」と答えると、ふざけているのではないかと少々ご立腹される方の中にはいらつしやるが、こちらは断然大まじめなのである。

実際、源頼朝にしても彼を支えた東国武士にしても、最初からこういう組織を作ろうという明確なビジョンがあったわけでもなく、手本になるような先例があったわけでもない。「開幕式」のような式典が挙行されたという記録もない。つまり「幕府はいつできたのか」という問いは、「そもそも幕府とは何か」という非常に深くてややこしい問題に通じるものなのである。

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」が好調のようだ。伊豆の小豪族である北条氏の気楽な次男坊であった小栗旬さん演じる義時の成長物語であるが、片岡愛之助さん演じる兄の宗時が義時に、「西から来た奴らの顔色をうかがって暮らすのはもうまっぴらだ。俺はこの坂東を俺たちだけのものにしたんだ。」と語りかけるシーンがあった。それぞれが、自分のやり方とペースで周りの助けを借りて成長し自立をめざす。普遍的なそのテーマが私たちの胸を打つのである。

(支援者 蜂須賀 知子)



～ はじめに ～

### 特定非営利活動法人コンパニの会

理事 宮川 優子

2年ぶりに愛知淑徳大学名誉教授の二宮先生をお招きし、活動中での関わり方のアドバイスを頂きました。言葉によるコミュニケーションが苦手な障害を持つ方の思いや気持ちを支援する側はしっかり受け取る力が求められます。心理リハビリテーションで

は1対1で向き合い、声掛けに対する反応や表情から対話をして信頼関係を醸成していきます。

ここからは思い出話にお付き合いください。息子は1歳前に脳性麻痺の診断がつき、訓練が始まりましたが泣いてばかり。親としては身体の機能を低下させないために必要だとわかっていても「嫌だ！」と拒否しているのに効果があるのか不安に感じていました。2歳の時に心理リハビリテーションを知り、月に1度の日進つばさの会という訓練会に参加することができました。二宮先生をスーパーバイザーにボランティアの大学生がトレーナーとなり色々な障害児(者)と向き合います。教育や福祉の資格を目指す学生が多いにしても初めは「えらいところに来ちゃったなあ」という戸惑いが伝わってきました。

医療リハビリは専門家が行うのですが、こ

こは支援する側、される側がともに育つ現場でした。一生懸命誠実に取り組む学生に対し障害のある子供が頑張って手足を動かして応えていました。当初は泣いてばかりの息子は成長とともにつばさの会が楽しみになり、言葉がなくても自分の気持ちを伝えるコツを学び、社交性のある大人になりました。残念ながら児童デイなど公的な支援が充実していく時代に自主的に運営されていた会は2019年末で役割を終え解散しました。

最後に安富歩著「生きる技法」のなかで『助けてください』と言えたとき、人は自立している」とあります。重い障害のある小島直子さんの自伝からの気づきです。自立って助けてもらわなくても大丈夫なことでは？と考えるのが普通の解釈です。でも障害を克服することはとても難しい。適切に自らの不便や困難を伝える能力を磨けば生き抜けるのではないのでしょうか。職員には当事者

に寄り添う実践を深める機会にして欲しいと思います。

「からだ」から「ココロ」を感じよう

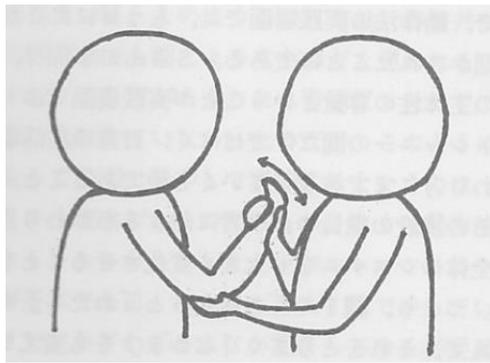
―動作法（心理リハビリテーション）で

大事なこと

愛知淑徳大学名誉教授 一宮 昭

一昨年の研修会でお伺いしたときにも確かやったのではないかと思いますが、私はよくこんなゲームをやりませう。図のように一人が軽く肘を屈げ、もう一人は相手の肘と手首を持ちます。はじめに肘を屈げている人はその位置からゆっくりとさらに肘を伸ばしたり屈げたりします。肘と手首を持っている人は、そのときその肘と手首を持っている自分の手にどんな感じが生じるかをよく注意して感じとるようにします。次に、肘を屈げている人は屈げるか伸ばすか、どちらか思っただ

けで実際には動かさないようにします。肘と手首を持っている人はそれを「いま屈げようとしたでしょう」「伸ばそうとしたね」と当てるというものです。



(図)

「屈げよう（伸ばそう）と思うだけなので、それを当てるのは難しいと思うでしょう。しかし、よく注意しているときけっこう当てることができます。屈げよう（伸ばそう）と思う「ココロ」の働きは（微妙ですが）「からだ」

の動きとして感じとることができるようになります。

動作法では援助する人（「トレーナー」）が援助を受ける人（「トレーニー」）の「からだ」に直接接触して、トレーニーの「からだ」の緊張を弛めたり、うまく動かせない部位を動かせるようにしたりする働きかけを行います。そのため、ともすれば「からだ」の訓練―緊張を弛めたり、「からだ」が動くようにしたりするものだと思われることが多いようです。

しかし、動作法で大事なものは、トレーニーの「からだ」が弛んだかどうか、動いたかどうかではなく、弛めようとしているか、動かそうとしているかどうかというトレーニーの「ココロ」なのです。

「ココロ」というものは誰にでも確かにあるものですが、それを具体的なものとして捉えることはなかなかできません。他の人がいまだどんな気持ちでいるのか、我々はその人の

仕草や表情からそれを推察することしかできません。他人の「こころ」はなかなか分かりにくいものなのです。とりわけ障害者と呼ばれる人たちの「こころ」は分かりにくいことが多いといえるでしょう。何であんな行動をとるのだろうか、こちらの働きかけになぜ応えてくれないのだろうか、など理解に苦しむことが多いのは確かです。

しかし、先に挙げた肘の屈指伸ばしゲームから分かるように、「からだ」を動かそうという「こころ」の働きは、実際の動きにならなくても感じとることができます。「からだ」を通すと、見えにくい「こころ」というものが見えるようになるのです。

だからこそ、動作法ではトレーナーがトレーニーにどのようにかかわるかということが大事になってきます。肘の屈指伸ばしゲームでも、動かそうとしている感じを一所懸命に感じとろうとしていないと、それは感

じとれません。トレーナーに求められるのは、

「からだ」を扱っていても、その奥にある「こころ」を感じること、少なくとも感じとろうとする態度・心構えです。トレーナーの「肘を伸ばしてね」という働きかけに対して、トレーニーはいつも「いいよ」と伸ばしてくれどは限りません。「いやだ」「いまはそんな気分じゃない」とまったく伸ばそうとしないときもあります。そんなときに伸ばさななきゃいけないのだからということ、トレーナーが伸ばしてやってみれば、それはトレーニーの「こころ」を無視した一方的な働きかけであって、動作法が求めるものとは大きくかけ離れたものになってしまいます。

我々は援助ということを行うとき、あなたにはこれが必要だからということ、相手にそれをやってもらおうとします。そのとき、ともすれば相手はそれをどう受けとめているのかを見落としがちです。必要なだから

やってもらわなくてはと、相手の気持ちをあまり考えないまま援助するということがけっこうあるのではないだろうか。正直なところ、動作法は「こころ」を感じとるもの、だいたいながら、こころをもっと弛めて欲しいとか、もうちょっと動かして欲しいという思いの方が強くて、一方的な働きかけになってしまった失敗例が私にもたくさんあります。「いやだ」も含めて、トレーニーの「からだ」の奥にある「こころ」を感じとる―私もこのことをいつも肝に銘じながら動作法を行っていきたいと思っています。

### 動作法を学んで

生活支援部 木村 恵利加

エゼル福祉会の全職員研修に二宮先生をお招きし、動作法についての講義と実践を学

んだのは2年前のことです。目から鱗のお話と実践に虜になったのは、私だけではなく多くの職員が心を奪われたことと思います。動作が上手いかわからない「動作不自由」を改善するため、他者の助けを借りて行うものが動作法であり、その時に動作法を行う援助者が「望ましい」と思うだけではなく、動作法を受ける被援助者も「望ましい」と思えるようになることが一番大事で、そこには「押しつけ」ではなく「やりとり」がなくてはいけないのだということでした。

研修を受け動作法を一番に取り入れたいと真っ先に頭に思い浮かんだのがMさんです。元々身体を他人に触られるのが苦手です。足の拘縮の進行へのアプローチには生活支援の場でも、通所の場でも何年も前から支援に苦労をしていました。

ある時を境に、Mさんは通所から帰宅をす

ると、その日やったことの報告を、「ビシッ、ビシよ！」と怖い顔で何度も繰り返すようになりました。また、同じ時期から訪問リハビリを受ける際、麻痺が強い右側を触れることを極端に嫌がるようになったのです。

Mさんへの身体については、それぞれの部門にいるスタッフが何とかしたいという思いやこのままではいけないのではという焦りから、強気のアプローチを試みる人もいれば、ストレスに繋がらないことを大事にすることが一番ではないか、と考える人もいます。ど、皆がMさんの為にと思いながらも、Mさんへの対応を統一できずにいました。

「ビシッ」と訴えるMさんの真意を知りたい、Mさんが身体に触れられ、動かすことが怖くない事なのだと思うてもらえるようなアプローチをしていきたい、と二宮先生へ相談をし、通所の時間に来ていただけることに

なりました。通所の場ですが、生活支援部の職員もお邪魔し一緒に学ぶことで、考え方や対応を共有していくことも心がけました。

二宮先生の手技に感動をするのは、身体の緩め方や動かしたという身体の知識だけではなく、相手の気持ちの配慮、汲み取り、身体へ触る時の声掛け、やり取り、タイミングの測り方が、介助の原点をみているかのようを感じることです。一つの手技に込めたやり取りの丁寧さと、身体を触る際に、手で感じる相手とのやり取りの中で、相手が何をどう考えて返して（もしくは拒否をして）くれているのかを瞬時に感じ取り、またそれを動作のアプローチと言葉で返していく。動作法の基本はやり取り＝目の前の人とどう向き合うのかということ、私たちが向き合うのは動かしにくい身体ではなく、身体を含めたその人自身である、という介助者として大事に

しなければいけない原点を、二宮先生の一つ一つの動作で学ばせて頂いています。

私は身体の触り方が下手で、利用者の方の身体を触ってもどこが硬い、柔らかいと感じるのが苦手です。しかし、二宮先生に横についてもらいながら、Mさんの硬さの状態から自分で動かしてもらった時の感覚を教えて頂いたことで、その後の支援の場でも教えていただいたこと、その後の支援の場でも教えていただいた箇所については感じ取れるようになってきました。

何よりMさんのやる気と私の声掛けが合わさった時に、Mさんの嬉しそうな得意げな顔がよく見られるようになってきました。またその反対の、気持ちが全くのってこないタッピングや後ろ向きな様子も分かるようになってきました。日々、身体を触らせてもらう時にどれだけできるようになったかの成果ではなく、今どれだけ頑張ってくれている

かを認め、やってくれたことへの感謝を伝える事を大事にしています。

二宮先生には通所に来ていただいているので、Mさん以外の利用者も見て頂いています。この方の自傷の背景にはこうした理由があるのではないかと教えて下さったり、別の方では一見身体を預けているようで全ては預けていない、簡単には心を許さないぞ、という意思が見える等、二宮先生が動作法の手技で感じたことを振り返りでご意見下さるのも助かっています。

二宮先生から学ぶ動作法を通じて職員一人ひとりが、様々な個性の利用者と向き合う姿勢を身につける場とし、ぜひ積極的に学んでほしいと思っています。



リラックスした表情の  
Mさんと二宮先生

## 重度訪問介護に携わって

学生ヘルパー

大隈 楽

私は、京都市で自立生活を行う障害者の訪

問介護に携わっています。重度訪問介護の制

度を使っておられて、週に1回、泊まりも含

めた介護に（今は賃金労働として）入ってい

ます。もともとは、3年ほど、ボランティア

で月に1回、介護に関わっていたのですが、

一昨年からは人手不足などもあり、給与をも

らう形で介護をしています。

私が介護に携わるようになったきっかけ

は、2016年に起きた相模原事件にありま

す。その年の秋、サークルの先輩の誘いで、

金満里さん（障害当事者で「劇団熊爰」とい

うグループを立ち上げ、身体表現芸術で優生

主義を問うてこられた方）の話聞く機会が

あり、私は衝撃を受けました。金さんは、相

模原の事件が起きたのは、今も社会が障害者

を見下す優生思想にどっぷり浸っているか

らだと喝破されました。施設を無条件で必要

としているように、「いまだに社会は障害者

を脇に押しやる健常者中心のものであり、

日常的な介護でも感覚的に優生思想、健常者

のペースでモノを考えて体を動かそうとす

る感覚や感性、価値観をととも感じる」と

おっしゃっていたことを記憶しています。こ

の話聞いて、自分の中にも潜んでいる優生

思想や自分の気づいていない健常者中心主

義的な考え方・ふるまいに、実際に関わりな

がら向き合っていかなければならないと感

じました。

もともと人生における障害者の接点は、脳

性麻痺の従兄がいたことです。一緒に暮らし

たことはなく、幼かった私は、障害者と健常

者の関係ということを考えるには至ってい

ませんでした。

私の関わっている介護は、労働のキツさ・

しんどさで言えば比較的軽い方ではないか

と思います。オムツの交換や食事を口まで運

ぶ介護、洗濯やゴミ捨てなどを、指示通りに

やっています。特に重度訪問介護という枠

組みにおいて多いのが「見守り」の時間にな

と思います。「見守り」は障害者の方が好きなことをされている間、基本的には横で待機しておき、何かあったら指示を受けて対応する、というものです。

この障害者の方々のグループでは、自立生活の原則として、障害者がやりたいことを自己の責任においてやる、ということを大事にされています。ですので、介護者は先回りをせずに、指示を受けてから手を出すということの繰り返しになります。もちろん、長年同じ人の介護に関わっていると、次に何をされるか、どのようなことを言おうとされているのかだいたいわかってきます。そういう場合は、実質的に先回りのようなことをしてしまうこともあるのですが、そこは人間どうしの

関係なので、踏み込みすぎず・離れすぎずという狭間を探り探りです。

介護に関わる上で私気がつけているのは体調管理です。泊まりも含めた比較的長い時間の介護に入ることが多いので、仕事までに休息を十分に取っていないと、いろんな業務がしんどくなって、介護を指示する側にもストレスになっていくように感じられることがこれまでもありました。この2年は、コロナ禍で、感染リスクの高い行動には気を付けてきましたが、それはそれで精神的に少ししんどさもあります。

介護に関わることは、学生にとって良い勉強になりますし、負担を軽くしていきたいという思いもあり、住んでいる学生寮の友人を

誘うのですが、なかなか人は増えません。でも今は昔と違って完全無償ではなく、賃金が出る制度（重度訪問介護という枠組み）があるので、そこはインセンティブにはなります。制度化することによって、介護の精神・原則のようなものが減退しているようにも感じられることもあります。介護に報酬が出ることは、貧乏学生としてはありがたいところですが、そこは制度を求め作らせてきた歴代の運動について敬意を払わないといけないと思っています。



## 《活動状況》

### 1月

- 10日 WILL/VOLO 祝日開所
- 12日 連絡調整会議
- 13日 生活支援部主任会議
- 14日 VOLO 職員会議
- 14日 生活支援部総括
- 20日 防災会議
- 21日 通所主任会議
- 21日 医療基礎知識研修 (松本)
- 22日 人事委員会
- 24日 会報発送
- 24日 災害対策委員会
- 31日 WILL 職員会議

### 2月

- 1日 会報会議
- 2日 自立支援協議会 地域包括ケア部会  
(寺澤)
- 7日 WILL 職員会議
- 8日 生活支援部総括
- 10日 VOLO 職員会議
- 15日 排泄ケア研修 (北島)
- 15.16日 サービス管理責任者実践研修  
(木村)
- 16日 VOLO 主任会議
- 18日 通所主任会議

## 防災と減災の違いとは

近頃、「**減災**」という言葉をよく目や耳にします。

防災と減災は、どちらも災害への備えを意味する言葉ですが、それぞれ違った意味合いがあります。**防災**は災害を未然に防いだり、災害による被害を防ぐための備えです。一方**減災**は、災害の被害を最小限に抑えるための備えを意味します。

**減災**で重要なのは、「**公助**」「**自助**」「**共助**」の円滑な連携です。とくに自分自身や家族の身を守るため、また地域の人々と助け合うために、日頃から災害に備える事前対策を行っておくことが重要です。

【公助】行政や消防・警察・自衛隊など国が行う → 防災マップ・緊急地震速報

【自助】個人や家族が自分の身を守る → 備蓄品の準備・部屋の安全空間確保

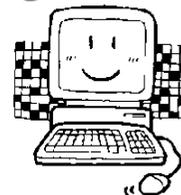
【共助】町内会や事業所など、地域や身近な人々で助け合う → 町内の防災訓練・日頃の近所同士の声掛けなど

事務局コーナー



「ご協力ありがとうございました」

1月～2月（敬称略・順不同）



★ ご寄付いただいた方々

(NPO 法人コンビニの会)

※会報購読料1万円以上お振込みの方

山上小枝子 小川弘樹

★ 物品寄付をいただいた方々

(コンビニハウス)

山田智子 久保昂太郎

石原まち 東原光江

松本浩希 和田遥香

匿名の方

(WILL)

浅井宏紀

名古屋市知的障害者福祉施設連絡協議会

(VOLO)

石原優樹 鈴木丈登

久保昂太郎 有満義昭

★ 活動にご協力いただいた方々

(コンビニハウス)

大森 信 石原正寅 辻本道子

石原まち 鈴木千春 寺西 剛

村上梨央 和田遥香 戸部アスカ

東原光江 田村淳仁 長谷川美緒

清水柚衣 川口侑里 酒井まみ子

大野香織 後藤 楓 玉那覇詠洸

榊原さち 西川昇吾 平林千聖都

★ 会報発送ボランティア

半田素子 吉田嘉子

丹羽正子 佐藤美紀子

藤田ますえ



生活介護 VOLO では毎月のテーマに合わせて避難訓練を実施しています。  
 今回はエレベーターが使用出来なくなった事を想定し、2階から「車椅子ごと持ち上げて  
 階下へ降りる訓練」と「車椅子から利用者さんを抱きかかえて階下へ降りる訓練」を行  
 いました。訓練に参加した皆さんからは様々な声が出ます。例えば「普段から練習してい  
 ないと階段から車椅子を降ろすのは難しい…」「職員が少ない時に避難しないといけなくな  
 たらどうしよう?」「どの職員でも避難係を導くことができるようにマニュアルを作ろう」等です。  
 訓練から出た意見を、次の訓練に取り入れ安全に避難ができるようにしていきたいと考  
 えています。(通所係職員)



職員4人で車椅子ごと持ち上げて  
1階に降ろしました



抱きかかえをして  
安定した体勢を確認しました

### 【 銀行口座 】

三菱UFJ銀行 小田井支店 店番 238 (普) 口座番号 1440108  
 特定非営利活動法人 コンビニの会

【 郵便振替口座 】 番号 00800-2-35190 コンビニの会

ご意見・ご質問・お問い合わせは下記までお寄せください。

障害のある人たちの地域生活を支援する

特定非営利活動法人

〒452-0807 名古屋市西区歌里町 147 番地

コンビニハウス Tel (052) 502-7731

Fax (052) 505-6082

URL <http://ezeru.sakura.ne.jp/>

E-mail [convini@beach.ocn.ne.jp](mailto:convini@beach.ocn.ne.jp)



## コンビニの会

理事 宮川 優子