

「HSK 季刊わたぼうし」 第63号

発行者:わたぼうし連絡会

発行日:2004年(平成16年) 4月15日 '04春号

第63号の特集

「グループホーム」視察旅行記 II

南光龍平さんにインタビュー

何流に 活けても梅は 梅の価値

比呂雪

この機関紙は障害のある人、ない人が自由に考えを出し合い、主義・主張を越えて、お互いを理解し合う中から共に生きる豊かな社会を作っていくことを目的として発行しています。

## 「グループホーム」視察旅行記 II

＝南光 龍平さんにインタビュー＝

(大阪市東住吉区「自立生活センター・ナビ」)にて

インタビュー者：桶屋 善一

この自立生活センター・ナビ(大阪市東住吉区)は昭和50年代に活動が活発だった「青い芝の会」という障害者運動の団体から生まれましたのです。

南光龍平さん(「自立生活センター・ナビ」ピア・カウンセラー)も語っておられましたが、以前はかなり過激な運動を行ってきたそうです。バス、列車、地下鉄に車いすで乗せろ、という運動などです。

その結果、大阪市内のほとんどのJR、地下鉄の駅にはエレベーター、エスカレーターが整備されてきたということです。その他、いろいろなことを南光さんにインタビューしましたので掲載していきます。

### 自立生活センター・ナビについて

桶屋：「自立生活センター・ナビ」の説明をしていただけますか？

南光：どこの自立生活支援センターでも行っている内容はほとんど同じかと思うのですが、ピア・カウンセリングと自立生活プログラムです。介護の情報提供、介護者あるいは人の派遣であるとか、住宅については自立生活を行った上での住宅改造のアドバイスとか、生活保護を受けるためのアドバイスなどを行っています。ナビの場合、となりが作業所になっているので作業所に通ってもらって、日中活動を進めていく、社会参加もそういう形で進めていく、という支援を行っています。

「まいどさん」でもね、「ライフ・ネットワーク」という大きな組織の中で手押し車いすのイラスト、「まいど」があり、「ほんわか」というグループホームがあるように。自立生活センターナビも「中部障害者解放センター」という大きな組織があって、大阪市から障害者生活支援事業を引き受けています。

「中部障害者解放センター」というのは、もともとは「青い芝の会」です。昔はかなり過激な運動をしていました。「養護学校義務化阻止」の運動とか、運動だけじゃありません。1984年から「障害者解放運動」という活動を始めたのです。

### 大阪の交通機関について

桶屋：大阪の交通機関は利用しやすいですか？

南光：交通機関もなかなか利用しにくいですのでね、地下鉄などもエレベーターがなくて、車いすで行くと「何をしに来たんや。」とか言われたりとかしました。石川県の方はどうですか？

**桶屋**：「今ではそのようなことは言われませんが、エレベーターがあまりありません。」

**南光**：僕の生まれは福井県の敦賀です。七尾市よりはだいぶ、大阪に近いです。一応、北陸生まれなのです。

**桶屋**：あ～ん、そうなの、福井県！

### グループホームについて

**南光**：僕が3歳ぐらいの時に大阪へ連れて来られたのですが、ほとんど覚えていないのです。

今から14年ぐらい前から5人の障害者でグループホームを始めたのです。大阪の市内で5人の障害者が入れる住宅はなくて、探し歩きました。

大阪市の独自のやり方もわかりませんが、いろんな方法という形で、グループホームを認めてもらって、多くて5人ということになっているのですが。

後でグループホームを見学してもらいますが、グループホームを立ち上げていくことになったのですね。中にはグループホームが立ち上げるころまできて、「グループホームへ入りたいな～」と思いながら、何人かのメンバーが入れずに亡くなりましたが……。

**桶屋**：グループホームに入る前に、亡くなったのですか？

**南光**：グループホームに入る前に亡くなったメンバーもいます。どんな思いで頑張ってきたのか、待っていたのかですね

あと、ケア付き住宅研究会という研究会を立ち上げ、どういう住宅が良いのでしょうか？とか。今でもそうですが、知的障害の方はグループホームの福祉の制度がありますが、身体障害者の方はありません。

一応、福祉ホームという制度はありますが、お金の関係もあるけれど、いきなりそこまで行く、ということはありません。

**桶屋**：あちらこちらにグループホームがあって、昨日の「ほんわか」南光さんもそうでした。

**南光**：人数が限られていますけれども、一応グループホームのメンバーということで、生活をしています。グループホームの話はここまで。桶屋さんは施設から出たいと思っているのでしょうか？　なんか、質問を聞いていたら？、そういう感じを受けるのですけど？

**桶屋**：この質問は5～6人で考えたのです。

**南光**：5～6人というのは、どういうメンバー？

桶屋：ほとんどが脳性小児麻痺です。CP（脳性小児麻痺）ばかりです。

### 重度障害者の自立生活とは？

桶屋：南光さんにとって、自立生活とはどういうことですか？

南光：話は大きくなりますけれど、「ひとり暮らし」するだけが自立なのでしょうか？  
という質問も出てくるとおもいますけれどね。

### 自立生活のバリアは？

桶屋：障害者が自立生活をしたいと思ったときに障壁（バリア）になることにはどんなことがありますか？

南光：家族の反対。

桶屋：反対の理由を教えてください。どうやって説得をするのでしょうか？

南光：僕自身の経験を言えば、僕はね、結婚するときに、親がものすごい反対したわけです。最後まで反対されたんです。もう駆け落ちみたいでした。結婚しましたけれど、当時の経過をもとに言わしてもらえれば、やはり障害がありますと、「何もできない、哀れな人間」としてね、社会の中に生きていくという、ほんまに思い込みやけれど、そういうことがよくあると思います。

そういう場合、親子でいろんな情報が不足しています。だから、今、僕なんかでも、ヘルパーを使って生活していますと言うのですが、ヘルパーを使って生活していくというイメージが親にも持てないということが、大きな問題としてあるのですが、どうしても親の方としたら、「私が面倒をみな、この子は生きていけません。」ということがよくありますよね。

それで、その挙げ句はどうしようもなく、無理心中とかね。最近もありましたけれど、親が障害者を殺すといえます。そういう結果になることは違うと思うのです。

もう少し、障害者たちの生活は、いろんな形の生活がある、ということがわかってくるやろね。障害者自身もやっぱり、情報不足という問題もあると思うのですが。情報提供ということが、やっぱり大事だと思っているのです。

桶屋さんが施設に入ってから、どういう人が入ってきましたか？ 自分の生活はこんなもんだと思いで、いろんな生活ができるのに、あきらめてしまうとかね。そういうことが結構あるのです。桶屋さんはいつから施設暮らしなのですか？

桶屋：6歳から

南光：今はおいくつ？

桶屋：49歳

南光：49、わ～長い。43年。

### 長い施設生活

桶屋：私も施設生活が長いのですが、施設から出て地域で生活することへの不安の解決方法や不安な時はどうしていますか？

南光：いきなり施設を出てもね、2～3日何をするのかと、逆に何をやりたいとか、どういう生活をやっていったらよいのかと、わからない人が結構います。

2～3日間、やはり自立生活プログラムという形で、いろんな経験をしてもらう。例えば、電動車いすで実際に交通機関を使ってどこかへ行ってもらうとかね。介護者を使って料理を作るとか、食事をするとか、いろんな身の回りのことなど。

誰だって、そんないきなり「やれ」と言われてもできるわけないからね。それを仲間と一緒にやっていく、という経験を積み重ねていって。

桶屋：やはり、経験が一番。桶屋さん

南光：はい、経験がね。経験が一番大事やから。それも同じような障害を持っている仲間と一緒にやっていくということが、すごく大事なんです。

自立生活プログラムは、リーダーもね、障害者がやるんですわ。健常者は入ってもらってもあくまでも介護。(健常者は入ってもらってね)

やっぱり、障害者がリーダーシップを取ってやっていける、やっていくこともわかってもらうという目的もあるし、そのリーダーをやっている障害者にとっても、それだけ大きな経験になって、自分自身の生活が変わっていくという、それもあるし、自分自身の仕事と思ってやっている人は。

桶屋：やはり経験をしなければ。

### 生活費のやりくり

桶屋：生活費のやりくりなどを、聞きたいと思います。家賃、ボランティア、光熱費、買い物、介護料、などを差し引いてお小遣いはどのくらい残りますか？ヘルパーなどのサービスを利用した時のお金は？ どのくらい利用できますか？

南光：生活費ですよ。僕の場合はここ（自立支援センターナビ）で働いて給料をもらっているのと、障害基礎年金があるので、それで生活をしています。

桶屋：生活保護は？ ここ（自立支援センターナビ）の給料だけでやっていけるの？

南光：ここ（自立支援センターナビ）の障害者は最高は5万にしているけれども、というのは生活保護を取っているのです。

南光：給料と年金で、だいたい30万円。

桶屋：給料と年金で、20万ぐらいでしょう？

南光：20万と、あと雇用促進、障害者の雇用促進の制度があって、家賃補助が出るのです。そういう形で、家の家賃もそんなに多く払わなくても済むようになっているので、生活はやっていけますね。

ただ、やはりこのメンバーという形でやっているのですが、他のグループホームのメンバーたちとか、一人暮らしをやっているメンバーのほとんどは、生活保護を受けていますね。やはり、大阪の場合やと、一人暮らしするには、家賃が6万とか、4万です。

桶屋：わぁ～いたいなあ。

南光：家賃がもう少し安かったらね。年金だけでも生活できるかも分からないけれど。家賃が高いのでね。

桶屋：5万円も？　すごい。

南光：あとはやはり、介護料の問題もあるのでね。支援費になっても。

それに大阪市の場合ですけど、支援費の中で、日常生活支援で1ヶ月180時間と移動が51時間、合わせて231時間が一般的な上限で基準になっている。

桶屋：1ヶ月231時間？

南光：180+51時間、231時間。それと生活保護を受けているメンバーが、他人介護の特別給付金を受けているか？　それだけが介護の受ける形です。もちろん、本当の場合、障害者がね、24時間近い介護が必要になってくるのでね。その231時間と、あと生活保護の特別給付金17万円がありますが、それを使っても、とってもじゃないけれど、24時間に近い介護はできないからね。

### 介助者について

桶屋：ボランティア、介助者をどのように捜していますか？

南光：このボランティアというのは何ですか？

桶屋：ボランティアとかヘルパーのこと。

南光：自立支援センターナビの場合は基本的にはボランティアはいません。全員が支援費と生活保護の介護料で、介護料を払ってやってもらっています。全員がヘルパーです。

桶屋：全員がヘルパー？ ヘルパーでやっているの？

南光：あと、グループホームでしたら、その職員がいろんな生活面の関わりがあったりとか、昼間、作業所に行っている人は、ほとんどだから、作業所の職員が介護をするとか、そういう形です。

桶屋：昨日、グループホーム「ほんわか」に行ってきたのですが、グループホームも施設と変わらない。「本当はグループホームから出て、一人暮らしをしたい」、と言っていました。

昨日、このような話しが出ました。やっぱりグループホームも、いろんなプライバシーが守られないので……。

南光：でも、施設に比べたら、一人ひとりの生活をやっていく、というけれど、やっぱり共同生活だからね。

桶屋： やっぱり、グループホームを出てアパートで。

桶屋： 年金以外の収入は。補助金、etcをもらえますか？

南光： 僕の場合は給料と特別障害者手当、あと、補助金とは違うのですが、住宅家賃の補助金という形になるのか？ それぐらいかな？ 他のメンバーたちも生活保護を受けている人は同じです。それは、大阪だけじゃなくて全国的にもそうだと思います。

### 大阪の交通機関について

桶屋：昨日大阪に来ましたが、大阪は交通の便がいいですね。

南光：大阪駅からどうやってきたの？

桶屋：地下鉄。

南光：地下鉄はね、もう80%はエレベーターがついているのです。それは20何年前に運動をして、徐々にできてきて、今こうやって使えるようになったのですが……。勝手に交通局が付けてくれたわけで違うからね。

桶屋：やっぱり、みんなで運動をやられたのですか？

南光：そうです。「誰でも乗れる地下鉄を作る会」という運動をやって来て、今では当たり前になっているけれどね。例えば、冬なんか連絡をして迎えにまで来てくれるけどね。

桶屋：すごいね。

南光：バスに乗られましたか？ ノンステップバスとカリフトバスがあるんですけど。

桶屋：バスはまだ、乗っていません。

南光：乗っていない。僕もほとんど乗っていない。必要がありません。

桶屋：もう30年前ですが、金沢でも「青い芝の会」がバスを止めたことがあります。

南光：金沢でも？

桶屋：今では金沢でもノンステップバスが走っています。

南光：障害の度が一番重度な人で肢体不自由もあるけれど、聴覚障害もあってほとんど聞こえない。言語障害も桶屋さんよりもっと重い、ほとんど何を言うても分からない、という人がおられるのです。

だけでも、その一人暮らしをやっているのです。

入居者への質問とかは、あとでグループホームで聞かれたら。ここも作業のある日は、火曜日から金曜日なのですね。その他来ていない人もいるし、3日間という人もいます。体力とかそんな面もあるから、一人ひとり違います。

自立生活センター、一番初めに言うたように、はじめは中部障害者解放センターができて、そこからまず、日常生活の場ができて、作業所ができて、それにグループホームができて、それで相談機関としてナビがあるという感じです。ナビができて5年目という感じですよ。

桶屋：今日はいろいろとお話しして下さって、ありがとうございました。

## 南光龍平さんにインタビューして

編集責任者・桶屋 善一

私の大阪にあるグループホーム視察旅行が決まり、仲間に聞いてみたいことをあげてもらって質問項目を決めていきました。

集まってもらった人たちは脳性麻痺の方々ばかりで、幼い頃から施設生活を送っている方々なので、施設を出て自立生活をやってみたいという夢を持っています。自立生活を送る上での生活費・介助・交通機関等を質問してきました。(本文を参照)

南光龍平さんに初めて出会って、想像していたよりも重度の方でしたが、ご結婚なされておられました。

ナビではピア・カウンセラーをされており、障害者の自立生活に関する相談を受けておられます。私の質問に優しく語っていただけました。

話しているうちに、昭和50年代に障害者の自立運動を活発にしていた「青い芝の会」の話題になり、「HSK季刊わたぼうし」に多くの投稿をしていただいた亡き友人の活動が目に見えられました。

今回の訪問で温かく迎えて下さった「自立支援センター・ナビ」の皆さん、南光 龍平さんに厚く御礼申し上げます。このインタビューをお読みになられた皆様のご感想・ご意見をお待ちしております。

## 読者企画・春充の推薦ホームページ

企画者：羽咋市・東山 春充

### 清水 哲のホームページ

<http://baseball.myeki.net/>

甲子園で数々の栄光と好成績を残しているPL学園高等学校と言えば高校野球を好きでない方も校名は聞いた方がいらっしゃると思います。

PL学園の野球部では後輩に当たる桑田 真澄選手と清原 和博選手と共に甲子園でプレーをされていましたが、突然に生活が一変してしまうのです。

それは、大学の野球部の試合でのほんの一瞬の出来事でした。試合中に、二塁へヘッドスライディングを試みた時に相手のショートと激突して第4・5頸椎脱臼骨折をしてしまったのです。

口にスティックをくわえてパソコンのキーボードを押して9年間もかけて書き上げたベストセラー著書「桑田よ清原よ生きる勇気をありがとう」等の作家活動もされ、そして甲子園の後は講演の全国制覇！を目標に講演活動を全国に広げていらっしゃいます。前向きな清水氏の生き様から勇気もらっています。

ようこそProp StationのHome Pageへ

<http://www.prop.or.jp/>

プロップのキャッチフレーズのように、という「チャレンジドを納税者にできる日本」へ、社会福祉法人 プロップ・ステーション・理事長の竹中 ナミ氏（ナミねえ）の関西弁で話される講演を羽咋市へいらっしゃった時に拝聴しました。

講演が終了して、ナミねえの控え室へお邪魔しました。その際、パソコンを使って世界を広げるようナミねえから勧められました。これが、きっかけでパソコンを始めたといっても過言ではありません。どこでもドアを手に入れたことで、今ではパソコンが無い世界は考えられなくなってしまいました。

プロップ・ステーションというのは「コンピュータネットワークを活用して、チャレンジド（Challenged：障害を持つ人を表す新しい米語です）の自立と社会参画、特に就労の促進をめざす市民組織」です。

「プロップ」というのは「支え合い」を意味する言葉。チャレンジドが支えられるばかりの存在じゃなく、社会を支える一員として活躍できる状況を生みだして行こう！というポジティブな想いを「プロップ」というネーミングに込めています。（HP文引用）

## 石川県バリアフリー社会推進賞・優秀賞

### マウスハンターの製作にあたって

鹿島町・福村 和義

まず、今、自分に何が必要かを考えたとき、「こんな自助具があればなあー」人の手を借りる前にひと思案、ひらめきは考えて出るものではなく、何かをしたとき、またはした後、時が過ぎてから「あっ、そうかあー」といった感じで、突然浮かんで、すぐ消える蜃気楼みたいなものだと思います。

マウスを使うとき手が緊張して、クリックするのにならついて、パソコンをするのに何でこんなにイライラしながらと思いつつ、職員のKさんに何とかならないか？と聞いたら、いろいろなやり方があることがわかった。でも、操作の手順をマスターすることが大変だと思い、それに家のパ作者・福村和義さん 偉大な発明家・自称トーマスエジソンの助手のボンコツエンジンソコンを使いたかったから、他の自助具はお金がかかるし、他のパソコンを使うときに困るから、何とかならないかと思案していたら、Fさんが木の枠を持ってきて、これに入れてやってみたらと提案してくれました。（これがあの偉大な発明のヒントになったわけです。ワクワクしながら色々と考えていきました。）楽しかったです。夢中になりました。アイデアで自助具を制作するとき、周りにある素材で造るので素材探しが大変でした。

会社で制作するときは素材から造るけれど、個人で作成するのは一苦勞です。マウスを使いながら少しずつ改良していったのがマウスハンターです。使うときに少し浮か

し気味で、手に力が入ると下がって摩擦でブレーキがかかってマウスをクリックしやすくなります。コストもかからないので手軽に造れます。小さなものでも自分で考えて、造る喜びは大きいですね。賞をいただいてからも、いろんなマウスがあることを知りました。

もし、最初からいろいろなマウスの存在を知っていたら、マウスハンターはできなかったでしょう。

## どんな生活をしたいの

**富山市・平井 誠一**  
**(自立生活支援センター富山所長)**

石川県七尾市にある青山彩光苑で、昨年12月に障害者週間の企画が行われ、自立生活支援センター富山として参加しました。

青山彩光苑は、療護・通所授産・更生援護・リハビリテーションセンター・ショートステイ・デイサービス・福祉ホーム・通所療護・障害者生活支援センター等を行っておられます。

七尾市と交渉の末、玄関の前には、コミュニティバスが来るようになり、一人で出かけられるようになったそうです。

私自身は、この施設の桶屋さんをはじめ、何人かの人と10数年お付き合いをしてきました。

さて、シンポジウムでは、自立生活支援センター富山の平井に司会の依頼が来まして引き受けさせていただきました。内容は要約させていただきます。

始めに、「地域生活するための支援と課題」として、まず久水さん（行政）からは、障害者本人が地域で生活することを望んでいるのか、本人の気持ちが一番大事。次に高畑さん（CILコムサポートプロジェクト）からは、少しでも地域でやっていきたい気持ちがあるのなら、声を出して欲しい。課題は、声に出したことに対して、それはムリだといっただけではダメ。家族からの自立、一人暮らしの支援、交渉の話、当事者の介助者探しなど。永井さん（職員）からは、障害者が地域で生活する際、周りのサポートやサービスがあるのか。自分らしく生きるとはどういうことなのか、自分の生活を組み立てること。当事者が動く必要と地域とのネットワーク。続いて、東山さん（在宅障害者）からは、家族のサポートがあるかどうか。きっかけを与えられることの必要性。地域に密着した福祉活動。

最後に、桶屋さん（苑内利用者）からは、テーマについて体験のない自分には、空想しか語れない。障害者が地域生活を送る時に、一番最初に乗り越えないといけないのは家族の理解。自分たちの姿を見て外に出せないと思う家族。体験室を使って出来ることと、出来ないことの見極めをすることが必要。また、介護時間の確保だと思います。簡単に、紹介させていただきました。

今回の「青山彩光苑障害者週間」は大変良い企画だと思います。ただどのイベントにも言えることなのですが、果たしてこのように自分たちが頑張っているような発信をしても一般社会の人たちに伝わっているのでしょうか、あるいは、どのように伝わっているかをこれからは考えて行かなければならないと思うのです。

昨年の全国ボランティアフェスティバルで発信していても何かその辺のことが漠然と反応が薄いと感じているのは私一人なのでしょう、実際このことはかなりの人が感じていることのように思えるのです。さらには、これまで障害者、健常者という言葉を使わないような運動もあったように記憶しています。またゴールドプランなどによる社会整備はハンディキャッパーに対して支援することのみを優先して、自立に対して余力をおいていなかったように思います。

しかし今日現在に至り、社会、特に行政の疲弊が障害者やその周辺に対して大変厳しい状況を表出しています。特に社協などの運営に対して行政の撤退は目に見えて多くなっています。そのような状況の中で障害者や、老人たちはどのように考えていかなければならないかを考えてもらいたいと思うのです。確かに行政に対して要求はしていかなければならないのは事実です。

しかし行政の担当者自体が根本的な問題を認識していない人が非常に多いということの方が問題なのです。彼らがそのような状況であるならば、一般の社会人はもっと希薄であると考えなければなりません。ハッキリ言ってわたしは、今、ボランティアをしなくても何も支障がない状況にあります。

また、趣味をかなり持っていますから、特にこの活動をしなくてもいい状況にあります。それでもこの世界に入っています。なぜなのか考えてみてください。一般社会において一番経費のかかるものと言ったら何だと思いませんか。人件費なのです。今、現在福祉の世界ではこの言葉がタブーになっています、また行政でもできうる限り無償性の労働力を確保することに努力しています。このように考えていきますと、今のままの活動でよいのかということになります。では、どのようにしたら良いのか、答えはまだ見えていません、しかし一つだけ言えるのは『分からない、知らない、今が十分だから良い』という考えは捨ててもらいたいのです。あなたも、あなたの周囲も、あなたの後にもあなたと同じ人たちがいるのです。ですから自分たちだけ満足するというような考えは捨てなければ、今いるボランティアたちもどんどん減少していくことになります。今こそ障害者も老人もなく社会全体で支えあうシステムを考えてみませんか、そのために一人一人が何を発信するのでしょうか、どうすれば一般社会人に認識してもらえるのか考えて見ませんか。今回の企画がもっと社会に理解してもらえるためにあえて申し上げます。最後に、私にこのような発言の機会を与えてくださった人たちに感謝します。

## 奈佐誠司さんの講演を聴いて ～七尾平安閣において～

羽咋市・嶋田 三穂  
(羽咋市社会福祉協議会)

障害者の日に前後して開催される「青山彩光苑」の講演会の今年の講師は日本初車いすダンサー奈佐誠司氏の「心にバリアフリーを」でした。たまたま羽咋のボランティアセンターで11月に車いすダンス講習会があったので、興味津々で聴きに行きました。

2人のアシスタントと一緒に現れたのは大阪市内の芸能プロダクションに籍をおく1968年生まれの若者でした。高校の時のバイク事故で車いす生活になったとのことでした。苦悩の中から光を見出し、自分の特徴を最大限に生かし奈佐誠司さんの講演風景た職業に就いた歩みを、ときには大阪のノリで笑わせながら語り、楽しいダンスの披露もありました。

物理的バリアも苦しいが、何といても周りの視線がとても辛く、自分自身もそれにより心にバリアを作っていたから、みんなの心がバリアフリーになれるような「社会を」と話を結ばれました。

本当にどのように素晴らしい福祉サービスがあり、環境が整備されていても、心にバリアがあってはそれらは生かされないでしょう。

羽咋市ボランティアセンターでは子供から大人まで、各世代にあったトータルな福祉教育を障害者とボランティアが一緒になって行っています。8年を経て最近地域が少しずつ変わってきて、意識利用者も一緒に車いすダンスの底上げが見え始めたかな、というのが実情です。

無知から偏見をなくし、お互いの尊厳を認め合う社会がくるのは、いつの日なのでしょうか？

ノーマライゼーションの社会になれば、矛盾の多い支援費制度や車いす利用者の地域での自立した生活の問題点等が私たち地域住民のみんなの課題として話し合われるでしょう。

今回のように障害者自身の声というのは、そのような社会を作るための一番の啓発になるという思いを強く感じました。

以前、青山彩光苑の講演会で谷口明広氏にお会いし、羽咋へゲット。この次は奈佐氏も羽咋へ、なんて考えながら会場を後にしました。今度は私も一緒に踊るヨ。

毎年、口だけでかいたカレンダーの販売をさせていただいています。これは社会参加と自立のキッカケ作りを目的として販売を始めました。多くみなさんのご協力に恵まれたお陰で8年目になりました。現在は、おかれている自分をアピールする手段の一つとなってきました。そういったことから手軽に購入し易いようにと500円のワンコイン価格のまま今年も販売活動をさせていただきました。

この恒例にさせていただいているカレンダー一枚で、描く作業から印刷・丸める作業をして販売に至るまでのあらゆる作業にボランティアさんが協力してくださっています。このカレンダーから「人の輪」というお金では買えない素晴らしいものを手にしました。「たかが紙切れ一枚！されど紙切れ一枚！」だと想っています。

平成15年度からサービス提供をする事業所を選ぶことが出来る「支援費制度」が開始されました。私の住む羽咋市は福祉面でも進んでいる方ですが身障のための総合施設がないのは残念です。市内にこういう身障のための総合施設があれば市内の友達とも会える他、活動をする上でも行き届いた市のサービスを受けられるのでいいのになあと想っています。

行きたい所を選ぼうにも選べない状態にあることが大きな問題で課題ではないでしょうか。やはり、死ぬまで生まれ育った…住み慣れた街に居たいですね。

自分からどんどん進んで降りて行かなければ何も始まらないと考えていることから市の移送サービスを利用してあちこち行かせてもらっています。活動と共に移送車が不足している問題を訴え続けてきましたが、来年度には車いすのままでも車内から外の景色が見える8人乗りの移送車が羽咋市に導入・配置されます。

これは小さな小さな活動の積み重ねが実った結果であって「更に飛躍を」そういった声でもありと受け止めています。

真の自立というのは、誰にとってもとてもとても難しいことです。活動する上で「自分で活動して改善ができる」と「社会が変わらなくてはどうしてもできない」とこの二つがあります。

自分をアピールする或いは社会参加の一つとしてカレンダーがキッカケになりました。前向きな気持ちになれる地域に合った支援が最も必要だと考えています。そういった意味から、このキッカケを活かして「僕が僕であるために」を胸に新たな結果へと繋がるよう活動を続けていきたいと思えます。今後もよろしくお願いいたします。

## 読者企画・食べ物談話

### 日本人に最適！ごはんの力（1）

金沢市・秋本 信子  
（管理栄養士）

日本人が“ごはん”を食べ始めたのは、今から約3,000年前の縄文時代晩期と考えられています。どのようにして日本に稲作が伝わったかという稲作の起源は、北方説・南方説・中国中部など、今もなお論争になっていますが、始めに九州に伝わったのはほぼ確かなようです。それが、青森県から約3,000年前の稲が発見され、日本列島を稲作の技術と知識が駆けめぐったのは、意外と短期間だったのかもしれないと考えられるようになりました。水が清らかで豊かな日本は、稲作にとっても適していたからだと察しられるからです。

このように日本人は、親から子へと何代にも亘って“ごはん”を食べ続け、“ごはん”の栄養素を効率よく消化・吸収できるように適合してきました。なお、日本は台風が横断する地域でもあり、せっかくの稲が全滅し、食べ物が何も無い飢饉にみまわれることも少なかつたと伝えられています。だから日本人は、食べ物が乏しくても生き抜いていけるような遺伝子を持っているとされているのです（いぎという時の為に“ごはん”の栄養素である糖質を体脂肪に変換させて体内に蓄積しておくことができる優れた遺伝子を、こともあろうか肥満遺伝子とよんでおります）。日本人の身体と精神をきたえてきた“ごはん”の力を次回から考えてみたいと思います。

## マイ・ブックスルーム

### J B（ジョイフル・ビギン） No.19

われら＋障害＋情報発信基地 特集／（新障害者基本計画）

発行所：現代書館 定価：1,000円＋税

「J B」19号では、新障害者計画・プランを特集されております。脱施設ー地域での自立生活への転換に向けた課題、支援費がスタート後の課題などを自立支援センターを運営されている方々の立場から提言が掲載されています。

また、「全国おもしろ交通機関」というコーナーがあり、今回は「沖縄都市モノレール開業」という電動車いすでモノレールを利用した体験、バリアフリー情報の報告は、昨年、沖縄旅行に行ってきた私にとっては読み物でした。

## 川柳裏表紙

### 何流に 活けても梅は 梅の価値

もう15年近く前の2月だった。妻を里の実家にあずけて、七尾駅から汽車で高松町（3月1日から「かほく市」）に向かった。当日は雪の降る日で午後から高松川柳会の「塩野梅枝（ばいし）忌句会）だった。「梅」「枝」が兼題に出ており、車中仲間はおらず私ひとりで考えていて、浮かんできたのがこの句です。当日の選にも入った筈です。私の川柳ほどの句にもそれぞれ思い出があり生きてきた証しですネ。活花に梅が混じり、あゝもう今年も春が来たのですネ。いよいよ川柳大会のシーズンです。プロ野球も楽しみです。（比）

## 編集後記

3月に入り大雪が降り驚かされました。

さて、私の施設では地域生活を目指す取り組みを行っています。空き家探し・生活を行うための制度などの勉強会をしています。七尾を障害者の住みやすい街作りをしたいと考えているのです。地域を住みやすくするには行政が行うのを待っているのではなく、私たち自身が積極的に動いていく必要があると思います。皆さんはどう思われますか？（Z.O）