

# サロンのあべの

VOL.162

へサロン・あべのの11月の出会い

99年11月20日(土)午後1時からへサロン・あべのVの11月の出会いを開催しました。

11月のパネラーは、南大阪療

育園で作業療法士をされている茂原直子氏でした。

自己紹介  
茂原氏自身、脊髄性小児麻痺Ⅱポリオの障害を持って

いる。  
南大阪療育園では、小児整形外科が併設されており、そこで治療を受けた子供達を長く観察しながら、障害を持つことよって生じるストレス、不自由



不便さをどのような形で軽減できるかを考え指導していくのが、作業療法士の仕事である。成人した園生もあり、他からの紹介によっても診療している。

障害を持って生きること

病気や事故、生まれる時のアクシデントなどにより障害を持つことになったのが第一段階の障害(インペアメント)、この障害によって何ができないか、どうすればよいかを考える。

次に、障害により活動(アクティビティ)することのできることに対しては、補助具や周りの人が手伝うことで解消できる。

また、参加(パーティシペイション)ができない障害に対しては、周りが対処法の対応を変えられることや環境を変えることで解消できる。

二次障害の原因と対策

障害を持って、ある程度の生活ができていても無理を重ねていくうちに、使い過ぎ(過用症候群)と使わなさ過ぎ(廃用症候群)の差が著しくなり体の筋力などのバランスが悪くなってくる。これを二次障害が発生する原因と考える。

そこで対策として

1. 正しい感覚運動の学習  
人は写真を見たりすると、左右の肩の高さや頭の傾き具合などを観察して、自分のクセを知ること。

2. 生活(時間/空間)の見直し

長時間同じ姿勢をとらない。

3. ストレスとリラクゼーション  
 ストレスを貯めないでリラックスできる時間を持つ。
4. 自分自身を知ること  
 自分の日常生活を考え、使い過ぎる部分に注意する。家事動作などでどの姿勢が楽か、椅子やテーブルの高さを自分に合わせてみる。
5. 問題解決能力  
 自分の体調を感じる時間を持ち、体の声を聴くことが重要。自分の問題として解決する能力を養い、障害を持つ人は自分に合わせた生活をしていくこと。
6. 誰にでもある二次障害  
 二次障害は誰にでもある。一人ひとりが健康な生活を保つ

❖❖❖ お知らせ ❖❖❖

<サロン・あべの> 1月の出会い

日時 … 1月15日(土)午後1時～4時

場所 … 育徳コミュニティーセンター  
 2階研修室(知-ブ・軒外有)

[阿倍野区阪南町5-15-28]

内容 … 障害者スポーツ

「ボッチャ」の魅力

パネラー…安<sup>あん</sup>陵<sup>りょう</sup>武<sup>たけ</sup>文<sup>ふみ</sup>氏

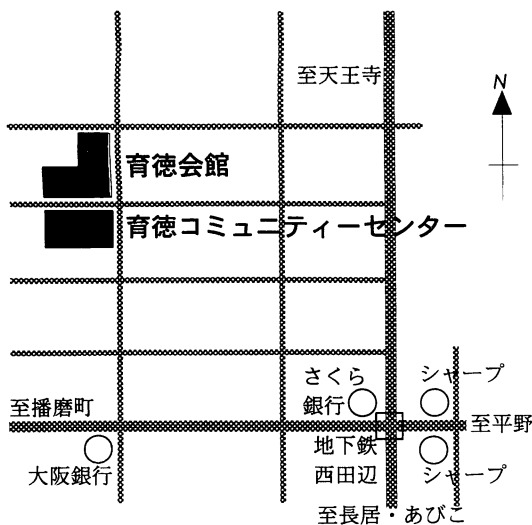
フェスピック・バンコク大会

出場選手

会費 … なし

お問い合わせ先…

TEL06-6691-1028 (富田慶子)



には、その人にあつた生活をする。自分の生活プランを立てること、ライフ体制ができないと助けを求めることが多くなってくる。自分のしたいことにエネルギーを費やすこと。バランスのとれた生活を保つことが大切である。

二次障害は誰にでも生じる問題であり、過剰な努力が原因となつている場合がある。手当ては、3カ月を目処に工夫努力して、それ以上しても変化のない時は、気持ちを切り替えて趣味や多くの人と協力しあい、生活を楽しむことが大切である。

最後に  
 お話の後、参加者の自己紹介と感想や質問が行われましたが障害の状態は一人ひとり違つて、専門の先生に相談して、自分自身のことを知り、大切な人生を健康に過ごしたいものであると考えました。

参加者13名(山村貴司)

### 生きる事を楽しもう

今西美奈子

生後六ヵ月で羅ったポリオの後遺症で四肢機能障害、加えて右股関節脱臼も併せ持つ。

十五歳から三十歳にかけて、左膝関節の伸展術二回、左股関節の伸展術一回、右股関節の切骨術二回計五回の手術を受けて、左長下肢装具と両松葉杖を使い、力の要る事を除けば日常生活にはさほど困る事もなく過ごして来たが、五十代に入る頃からそろそろ長距離の歩行が辛くなってきた。車椅子を使い始めたのはその頃だが、車への車椅子の乗せ降ろしも腕の力が弱いためかなり困難だし、少しの段差ゆるい坂も自力でクリア出来ずと来ては、歩くべきか乗るべき

か悩んだものだ。

六十代に入ると四肢共にガクッと機能低下、老化がひとより早いから無理するな、と言われつつも、なぜか成る精神で頑張り過ぎた部分もある。

ともあれ、ポストポリオも知り、六十五歳の誕生日を目前に我が荒家内も二十五センチの二段をリフトに替え、車椅子での出入りが可能なように勝手口も拡張、トイレ、浴室に手すりを付け、また社協のヘルパーさんに週一回も屋内外の掃除を助けていただいている。日常の買物は生協の個配に頼るところが大きい、出不清になるのも不本意なのでグループ活動、地域のイベントへの参加、友人、親族たちとの交流、小旅行、コンサート、観劇、ショッピングなどに出来るだけ出掛けたいと思う。生きる事を楽しもう精神で。

## 絵はがき

1セット5枚組 ¥180

サロンのみなさまへ

千代松真佐子

お元気ですか？ いつもへサロン・あべの紙をありがとうございます。

今年11月1日にOPENした老人保健施設「桑の実」(桑津4丁目)に就職し、スタッフとしてデイケアサーピスでがんばっています。そんな私にとっては、本当に毎月の「サロン」紙の内容は勉強になります。感謝しています。

先日、東住吉区のボランティア・ビューローの方も施設見学に来ていただき、案内させていただきました。また、サロンの方も越してください。お待ちしております。

サロンにいろいろな形で参加されたいらっしゃる方々で、今までにいろいろな経験をお持ちの方、職種もさまざまと思いますが、私たちにはすべてお話を聞かせていただけるだけで勉強だと思っています。機会があれば、お願いしたいと思っております。

今後ともよろしくお願い致します。皆様、お身体にお気をつけください。

## ピア・カウンセリングを考える

—ありのままの自分を受け入れ、  
生き生きした生活を送るために—



伊藤智佳子

策、心のバリアを取り除くための  
評価を行う。

△障害者プランの個々の施策に関わる点

—3. 心のバリアを取り除くために—

ノーマライゼーションの理念を実現する  
ためには、障害をもっていない人たちの障  
害観や障害者観の変革と、障害をもつ人た  
ちの意識の変革が必要となる。

平成7年版『障害者白書 バリアフリー

社会をめざして』によれば、障害者を取り  
巻くバリアには、

1. 物理的な障壁
2. 制度的な障壁
3. 文化・情報面での障壁
4. 意識上の障壁

といった4つの障壁がある。

4つのバリアのうち、「障害者プラン」

の心のバリアを取り除くためという施策  
と関係のある意識上の障壁については、

- ① 障害や障害者に対する無知と無関心か  
ら生じる偏見と差別の障害者観

② 憐れみ、同情の障害者観、つまり障害

者を護るべき存在と捉え、非障害者が  
優位な立場に立ち、障害者を何かして  
あげる存在と捉える障害者観である。

それゆえ、障害者が当然の要求、権利  
を主張すると「障害者のくせに」とい  
う態度に変わる

③ 障害者は非障害者と同じ要求、権利を  
持ち、共に生活していく仲間であると  
いう「共生」の障害者観

という3つの障害者観があるといわれてい  
る。

①②の障害者観を払拭し、③を浸透させ  
るための方策として「障害者プラン」の「心  
のバリアを取り除くために」では、

1. 障害者への理解を深めるための教育  
の推進
2. ボランティア活動の振興策
3. 障害者週間における啓発・広報活動  
の重点的展開
4. 「精神薄弱」用語の見直し
5. 精神障害者についての社会的な誤解  
や偏見の是正

を挙げている。

これまで、行政が策定してきた障害者施

【わが国におけるピア・カウンセリング  
の現状から確認できたこと②】

—障害者基本法、障害者基本計画、生活  
支援事業との関わりから⑧—

前号(VOL.161)では、障害者プ  
ランの個々の施策、とくに①成年後見制度  
の検討、②バリアフリー化を促進するため  
に、を取り上げ評価点の整理を試みた。

今回の号では、障害者プランの個々の施

策に関する計画の中に、社会の人たちの意識を変革するためという視点からの施策推進の方策を設けたものはなかった。そうした中で、この視点をプランに含めたことは高く評価できよう。ただし、心のバリアを取り除くことの重要性だけが広まるのではなく、実質的に心のバリアが取り除かれるようにならなければ、ノーマライゼーション理念の具現化した社会とはいえないし、そうならなければ「共生」の社会はあり得ないと考える。

## 感謝

カンパ、切手、葉書、お茶菓子等の寄贈、ありがとうございました。

岡 賀寿子、神城昭子、K・R、  
西面壮一、善甫道子、田村昌子、  
中野咲子、吉原和郎、その他の方々



朗読グループ「ぼけっと」のご協力、  
Aサロン・あべのV紙一六一号の録音テープ（六〇分）が出来ました。  
朗読テープ文庫

1. Aサロン・あべのV紙は、第一号より一六一号までそろっています。（五〇号は、九〇分と六〇分の二本のテープに、一〇〇号は、一二〇分テープ二本）
2. Aサロン・あべのV十周年記念誌「はあとが、はろー！」（九〇分テープ二本十一二〇分テープに収録）
3. 絵本「未知の記憶」（作・絵・中川勝彦）
4. 「ラジオたんぱ」放送『Aサロン・あべのV平成七年五月の出会い』放送分（三〇分）

5. エッセー集「逃げたクヨナックボラ  
ンティア活動の周辺」（岡本栄一著・  
糸でんわ音訳）

6. 「キミたちだけじゃ困るんだ〜身障  
者だけで旅した十余年〜」（山田誠1995  
2.22著・糸でんわ音訳）

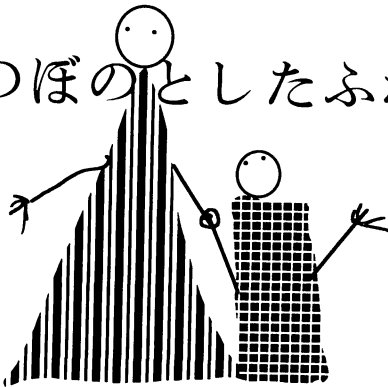
7. 「金子みすゞへの旅」（島田陽子著  
九〇分テープ二本・糸でんわ音訳）

8. 「タヤけ空のオニヤンマ」（牧口一  
二著・九〇分テープ四本糸でんわ音訳）

9. 「ガベちゃん先生の自立宣言」（曾  
我部教子著・九〇分テープ五本糸でんわ  
音訳）

いずれもご希望の方には、ダビング、ま  
たは貸出しをしますので、富田までお申し  
出ください。（☎〇六・六六九一・二〇二八）

ほのぼのとしたふれあい、いかがです。



こころ ふれあう
<b>一筆箋</b>
1冊100枚綴 ¥150-

サロン・あべのの運営資金にご協力ください。

## ★自然と常識

先日、ある人から相談を受けた。その人は会社で上司から「常識がない」といつも叱られるそう。そこで事情を聞いてみた。以下は彼と私の対話である。

「『大事な人と話していたのに横から割り込んだ』って叱られたんですよ」

「それはいけないね」

「でも、大事な人か、大事な人ではないか、私にはわかりませんよ。言ってもらわなきゃ」

「しかし、いちいち、そんなことを言うわけにはいかないだろうね」

「そうですかあ？」

「そうだよ」

「でも、上司は『わからないことがあればいつでも質問していいよ』と言ってくれたんですよ」

「いつでもって言っても、本当に、いつでもいいとは限らないよ」

「あれは社交辞令だったんですね」

「そういう意味じゃなくてね・・・」  
「じゃあ、いつ質問すれば良かったんでしょう？」

「大事な人と話していないときじゃないの」

「でも、上司はいつも誰かと話をしていますよ」

「まあ、それが仕事なんだろう」

「それで、話している人が大事な人か大事な人ではないかを私に教えてく

れないんですから、つまり、私には質問する時間がないんですよ」

「理屈はそうだろうけどね」

「それで、この間も叱られたんですよ。大事な書類を捨ててしまったって」

「それは大きな失敗だったね」

「でも、それが大切な書類とは知らなかったんですよ。教えてもらえなかったのですから」

「誰かに聞けばよかったのに」

「上司にも同じことを言われました。でも、さっき言ったように、私には質問する機会がないんですから、仕方がないですよ」

「質問できないのかなあ」

「質問しようとはしているんですよ。でも質問すると叱られるんです。『大事なときに横から入ってくるな』って。それで質問しないと『どうして聞かなかった』って叱られる」



「タイミングが悪いんだろうね」

「そのタイミングってどう見つけたらしいんですか」

「それはよく様子を見て・・・」

「様子を見ていたら叱られたんです」

『なんだ、君は』って。『そんなにじろじろ見ていたら、お客様が落ち着いて話ができないだろう』って」

「いかにも見えているって感じじゃなくて自然に見ていけばいいんだよ」

「自然ってどういうことですか？」

「自然？ そういうのは常識だよ」

「だから、それがわからないから教えてほしいんですよ」

「そんなの教えようがないよ。それこそ自然に覚えていくもんだよ」

「私は自然じゃないんですね。じゃあ、どうしても自然になれますか？」

私もよくわからなくなつて、ここで黙ってしまった。みなさんなら彼にどう答えてあげますか？ (知)

はあとが、はろー！

頒布価500円 (送料別)

遊び下手

私は幼い頃から、ずうっと遊ぶのが下手である。身体が不自由なせいかも知れないが、ほとんど自分で遊んだことがない。お天気の良い日に家の近くの空地に行くと、いつも男の子と女の子がそれぞれ五〜六人集まっていた。そして男の子はかくれんぼやおにごっこをし、女の子はなわとびやけんけんをして遊んでいた。私はそれを見ているだけだったが、別に羨ましいと思つたこともないし、結構それで満足していた。

だが、「遊ぶ」を辞書で繙くと「仕事や勉強から離れて楽しむこと」となっている。そうすると、私は遊ぶことが下手だから、本当の楽しみというものを味わつたことがないのだ。

先日、テレビを見ると、

晴れのち晴れ

⑮

稲垣 恵雄

ある老人ホームで大勢のおじいさんやおばあさんが輪になってカルタやトランプ、それに花札などをして遊んでいる場面が映し出されていた。どの人を見ても目がいきいきと輝き、嬉々とした表情をしていた。このようにいろんなことをして遊ぶということは、むしろ楽しむためでもあるが、ボケ防止にも役立つそう。

指導していたレクリエーション・コーディネーターが「遊びを通して人と人とのつながりを保ち、生活にうるおいをもたらすのです」と言われていた。私はこのテレビを見ていて自分は遊び下手だからといって、じつとしておれなくなった。これを機会に「人と人とのつながりを保ち、生活にうるおいをもたらすため」にも、いろいろな工夫をして遊びに興じたい。

# 植物あれこれ

## 第十一回

### 山口康二郎

— 虫媒花 — (2) アジサイ

昆虫によって花粉袋を運んでもらうためには、花を大きくして目立つこと。その最大の花、ラフレシアを前々回紹介しましたが、寄生植物の有利さがそれを可能にしたのですが、他の自生植物ではどのような工夫をしているのでしょうか。花は全体的に円く膨らんでいることが虫の眼に触れる条件です。チリ紙を丸めてバラの形にすると確かに



近くまでチョウが寄ってくるという実験をした人もいます。

本当の花びらは小さくても全体で大きな花のように見える花ではアジサイがあります。

また熱帯植物のブーゲンビリアはたくさんの花がひしめき合っていてあざやかな花と見えますが、うす青から赤色まで変化の多いアジサイの花も、桃色から真紅色まで美しく輝くブーゲンビリアも、実は主役は花びらではありません。萼がくが代役をしているのです。萼がくというのは元来、花びらを支える台座の役目ですが、それが発達して花びらより大きくなり人間の眼から見ても、昆虫の眼から見ても、花びらと区別のつかぬ状態となっている。つまり花が虫を呼び集める手段として、視覚のあまりよくない虫から見たとき、花のように見えればよいのです。

大きさとともに花びらの色も重要な意味をもっていると思われませんが、昆虫の眼の構造と機能上、人間の眼と違った色彩を受け取っていることがわかっています。

そのため人間の眼には赤い花と見えるものも昆虫の眼から見れば別の色彩として映っていることが考えられます。

花にとって最も大切なことは媒介者(昆虫)が花粉を運んでくれることです。花びらで虫を誘い、虫の好む蜜を出すことで、それもあらゆる虫に好かれる蜜を出す必要はありません。一種類の昆虫しか近寄れないような所に蜜を溜めることで確実に受粉を目ざす植物や、一種類の昆虫が好む香りや甘さを出している植物もあります。つまり専属契約です。

バラの花粉を羽につけた虫が次にユリの花にいつても何もなりません。バラの花粉はバラにつけてもらうための工夫です。

自然の営みの中にはさまざまな工夫があることに驚きます。



## 美智子のこんな話

岸田美智子

2000年まいどセミナー

「介護保険であなたの生活はどうなる？」

実施が秒読みに入った介護保険制度ですが、自立支援や、社会参加の視点が、まったくなく、いろいろな問題が指摘されてきました。今回のセミナーでは、そのような介護保険の最新情報を検証し、地域で、重度障害者が、より豊かに自立生活を送れるような、介護保険制度との関係性について、わかりやすく考えていきたいと思えます。健康者、障害者、関係なく、すべての人達の問題である介護保障について、考えてい

きたいと思えますので、ぜひ、一人でも多くの方の、ご参加をお待ちしております。

○テーマ

「介護保険と障害者の介護保障の在り方は？」

○講師 尾上浩二氏

(自立生活セミナーナビ代表)

○日 時 2000年2月26日(土)

午後1時～4時

○場 所 所 長居障害者スポーツセンター

2階会議室

JR阪和線・地下鉄御堂筋線

「長居駅」下車。

TEL (06) 6697-8681

○資料代 500円

講師紹介 尾上浩二(おのうえ こうじ)

1960年大阪に生まれる。小学校を養

護学校、施設で過ごした後、普通中学・高

校へ進む。78年大阪市立大学に入学後、障

害者問題のサークル活動がきっかけになっ

て、障害者の自立生活運動に取り組み始め

る。中部障害者解放センター事務局として、作業所やグループホーム建設運動を推進。91年に全国初に導入された大阪市のリフト付きバスや、92年秋に制定された大阪府「福祉のまちづくり条例」制定運動に積極的に取り組む。DPI(障害者インターナショナル)日本会議事務局長として、国際連帯活動にも携わる。震災以降、障害者救援本部の一員として障害者自身の手による救援活動に取り組む。現在、自立生活センター・ナビ代表、中部障害者解放センター代表、JIL(全国自立生活センター協議会)常任委員を務める。その他、大阪市障害者施策推進協議会専門委員会、大阪市内にやさしいまちづくり推進本部専門委員、大阪市立大学工学部非常勤講師など

○連絡先 自立生活センター

MYDDO(まいど)

大阪市住吉区長居西1-9-12

(キミハウス1階)

TEL・FAX (06) 6609-3133



サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」1月の出会い

日 時 ; 平成12年 1月16日 (日)  
午後1時30分~午後4時  
場 所 ; 「やすらぎ」  
[大阪市淀川区三国本町2-14-3]

内 容 ; 「絵手紙にチャレンジしまし  
う!」~上手下手は関係なし、  
心をこめて描けば送り先が感  
激します~

パネラー; 諸<sup>もろ</sup>正<sup>まさ</sup>真<sup>ま</sup>津<sup>つ</sup>子<sup>こ</sup>氏

会 費 ; なし

問い合わせ先; 淀川区社協 ボランティア・ビューロー  
TEL06-6394-2900

■「ウイズ東淀川」1月の出会い

日 時 ; 平成12年 1月 9日 (日)  
午後1時30分~4時  
場 所 ; 大阪市東淀川区メゾン・リベル  
テ1階デイサービスルーム  
(クレオ大阪北裏、区民会館・

区民プール横)

内 容 ; 「うたう心はひとつ」  
~新春に願いを込めて~

パネラー; かわさき ゆたか 氏  
(砂川療育園職員)  
馬 場 貴 弘 氏  
(視覚障害鍼灸師)

会 費 ; なし

問い合わせ先; 鈴木 昭二  
TEL・FAX06-6340-3082

■「サロンいたみ」1月の出会い

日 時 ; 平成12年 1月22日(土)  
午後2時~  
場 所 ; 伸幸苑(伊丹市寺本6-150)  
[TEL0727-78-6765]

内 容 ; 腹話術

出演者 ; 黄<sup>う</sup>楊<sup>げ</sup>さん

会 費 ; なし

主 催 ; すみれ会(ボランティアグループ)  
申し込みと問い合わせ先; 西原(19時以降)  
☎0727-79-4078

FROM EDITOR 編集後記

頑張るは我を張ることに通じるので、自分に出来ること、  
出来ないことをよくわきまえて物事にあたった方がいい、  
ずうっと前誰かに聞いたことがある。今西美奈子さんの話  
にある、何事も「為せば成る」と頑張りすぎないで、「己を知って」あれもこれもと足し算  
するのでなく、出来ないことを引き算するのも年齢と共によろしいのでは・・・ (石)

編集人; サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの>Vol.162[99.12.18.発行] 定価¥100.  
代 表 ; 山村貴司〒546-0033 大阪市東住吉区南田辺5-1-18 TEL06-6691-9071  
連絡先; 富田慶子〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 TEL・FAX06-6691-1028  
表 題 ; 井上憲一・筆 文中イラスト; 石田美禰子  
郵便振替口座; サロン・あべの 00950-9-26941  
印 刷 ; セルフ社〒546-0044 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ミスターDEAL2F TEL06-6719-8212

一九九九年九月三日第三種郵便物認可(毎日発行)