

しょうがいしゃ

ちいき せいかつ しょうほうし



「障害者」の地域生活情報誌

Vol. 20

ぶるーむ.com

2013.7

なつごう  
夏号

じぶん せいかつたの  
～ 自分の生活楽しんでいますか? ～

なつたの  
夏楽しんでる～??



# CONTENTS

P2 ..... じりつじざい だい かい  
「自立自在」-第9回-

P4 ..... ごうきねんきかく  
20号記念企画

P6 ..... ふ ゆう  
なおみちゃん舞遊デン

P8 ..... きせうほうこく  
スロープ寄贈報告

P9 ..... かつどうほうこく  
ぶるーむ活動報告

## ◆「ぶるーむ」の由来◆

えいご bloom をひらがなひょうき  
英語のbloomをひらがな表記したものです。

bloomには、「(花が)咲く」「(才能・事業な

どが)花開く」などの意味があります。この

きたきゅうしゅう ち じりつせいかつ どしょう  
北九州の地で、自立生活の土壌をあらため

ておこすことから始め、それぞれの自立生活

たね う いろ いろいろ じりつせいかつ はな さ  
の種を植え、色とりどりの自立生活の花が咲

きほこるといふ願いをこめました。

# 自立自在

Jiritsu-Jizai

だいきゅうかい とうへん  
- 第九回 - “それはちょうどいい！ 後編”

ゴゴウノリフミ

へんしゅう ひとこと  
編集より一言・・・

こんかい じりつじざい ぜんかい ひ つづ こうへん  
今回の自立自在は、前回に引き続き「それはちょうどいい！」の後編です。

ぜんかい ないようおぼ  
みなさん、前回の内容覚えていますか？？

ひど じょうきょう み さいあく じたい おも みかた かんが かた か  
どんなに酷い状況のよう見えても最悪の事態のように思えても、見方や考え方を  
ものごと ちが そくめん み ほく なに ものごと わる めん  
るだけで物事の違った側面が見えてきたりします。とかく僕らは何につけても物事の悪い面  
ちゅうもく で あめ ふ はじ き い  
ばかりに注目しがちです。たとえば「出かけようとしたら雨が降り始めた」「お気に入りのカ  
こわ さいあく  
ップを壊された」…ツイてない。最悪。

こころ も しょうらい たい まえむ しょうらい  
こうした心の持ちようは将来のことに對しても前向きになれないもんです。なんせ将来は  
げんざい えんちようせんじょう ふたし なおさら の しょうしゃきよひ  
現在の延長線上にあるわけですし、不確かだから尚更ですね。「バスに乗ろうとして乗車拒否  
さされたらどうしよう…」「講座に出かけて失敗したらどうしよう…」どうする？どうする？わ  
からない！どうしよう！？なんて悩める障害当事者も多いもんです。

ものごと よ めん ぞんざい み み  
しかし物事すべてに良い面が存在するなら、それを見つければ、どん  
わる できごと よ できごと か ほく じっせん  
なに悪い出来事もたちまち良い出来事になってしまうもんです。そこで僕は実践している  
まほう ことば とな  
魔法の言葉があるんです。“それはちょうどいい！”と唱えるだけ。

あめ きょう で へ や そうじ わ  
「雨か… “それはちょうどいい！” 今日（きょう）は出（で）かけず（ず）に部（ぶ）屋（や）の掃（そう）除（じ）を（を）し（し）よう（よう）！」。「カ（か）ップ（ぷ）が割（わ）  
れた… “それはちょうどいい！” も（も）っ（っ）と（と）お（お）気（き）に（に）入（い）り（り）の（の）カ（か）ップ（ぷ）を（を）見（み）つ（つ）け（け）る（る）チャン（chan）ス（su）だ（だ）ぞ（ぞ）」てな  
ぐあい  
具合（ぐあい）です（です）。こ（こ）れ（れ）は（は）ピ（pi）ア（a）カ（k）ン（n）に（に）も（も）通（つう）じ（じ）る（る）思（し）考（こう）で（で）ピ（pi）ア（a）カ（k）ン（n）の（の）講（こう）座（ざ）な（な）ん（ん）か（か）で（で）は（は）ニ（ni）ュー（ew）&&グ（gu）ズ（z）（新  
はっけん よ できごと はっぴょう あ こんてい おな  
しい発見（はっけん）や（や）良（よ）い（い）出（で）来（き）事（じ）を（を）発（はっ）表（びょう）し（し）合（あ）う（う））と（と）か（か）が（が）根（こん）底（てい）を（を）同（おな）じ（じ）に（に）し（し）て（て）い（い）る（る）ん（ん）じ（じ）ゃ（ゃ）な（な）い（い）で（で）す（す）か（か）ね（ね）。

これは上手じょうずに使えるつかようになると将来しょうらいの問題もんだいに対しても変たいに悩へんまずなや、前向きまえむに捉とらえること  
ができたりするんです。「乗車拒否じょうしゃきよひされたらどうしよう… “それはちょうどいい！” バス会社がいしゃ  
にたいおう対応あらたを改あらためてもらもらうチャンスだぞ」「講座こうざで失敗しっぱいしたら… “それはちょうどいい！” 次つぎに活  
かせるチャンスだぞ！ どんしっぱいどん失敗しっぱいしよう」みたいな。

とまあここまで求めると逆もとにそんな思考ぎゃくになれなしこうかったとき、自分じぶんを責せめて落ち込おこんじゃ  
いそうですが、落ち込おこんだ時ときでもやっぱり唱となえるんです。“それはちょうどいい！” と。少し  
落ち込おこんでみようか。人間にんげんだもの、そんな時期じきがああってもいいよねねって。いまはゆゆっくり自分じぶん  
と向き合むうチャンスだぞ！ みたいな。そんなあにうままくははいかないいですかね。わらい（笑）

究極きゅうきよくだおちなけんしゅうがいと思おったことがある。ある研修会こうしでピアカウンセラーけいぞんの講師ひとり（頸損）の一人が、お  
尻しりに褥瘡じょくそうを作つくって悪化あつかさせ、ついには肛門こうもんを取とらなければならなくななってしまいました。そ  
の状じょうきよう況もを持いわって日はいべん常かんり生活らくが制けいぞん限じはつされてしまはいべんうことはいべんが多い多いのだ。これおおでこれいじようまで以上かつどうに活動かができる。ほか  
に日常生にちじょうせい活かつが制せいげん限おおされてしまいじよううことかつどうが多い多いのだ。これおおでこれいじようまで以上かつどうに活動かができる。ほか  
の頸損けいぞん仲間なにも薦すすめたい」だすすって。…なるなるほどほど（! ?）。

そういえば最近さいきん、大切たいせつな友人ゆうじんの一人ひとりが大きな褥瘡おおを作じょくそうって長期じょうきの入院にゅういんをしょうがいしている。障害しょうがいは  
重おもいが痛いたみの感かん覚かくはああるので、褥瘡じょくそうとは無縁むえんと思おもって油断ゆだんしていたののかもしもしれない。そんな  
彼かれをしていわ日じょくそう常いた生活じょくそうがきけんできるかかまでは痛たいへんみのないおもゴゴウくんが褥瘡じょくそうの危きけん険かを抱たいへんえて大お変おもだと思  
っていたいたけど、いざ褥瘡じょくそうがいたできてみうらやると痛いたみの感かんじないうらやゴゴウくんが羨うらやましいよ」と。

そんなときこそ唱となえてほしい。“それはちょうどいい！” と。長期ちょうきの入院にゅういん中ちゅうに看護師かんごしさん  
たちと仲良なかよくなごうって合きかくコンでも企じかん画かんしよう。どうせゆゆっくり時じかん間かんはあるあるのだから。もちろん  
ゴゴウくんも呼よぼう。“それはちょうどいい！”



## 20号記念企画！！

今回は、「ぶるーむ.com」が20号を迎えたということで、編集に携わっている末吉さんとKⅡが色々と語っちゃおうと思います。

KⅡ

僕が「ぶるーむ.com」の編集に参加するようになってから、もう2年半が経ちます。最初の頃は、完成した文章にルビを振ることだけで精一杯でしたが、2年半経った今では自分の連載を持ち、作業全体に携われるようになりました。僕は、文章を書くことが得意（じゃなくて好き??）なので、自分の連載「Oh—Life!!」を持ってた時は本当に嬉しかったです。

さて、僕も「ぶるーむ.com」編集者の一人として、この機会に会報を通じて発信したいことや伝えたいことを書こうと色々考えたのですが、正直上手く考えをまとめることができませんでした。漠然と「障害者一人一人の生活や価値観を知って欲しい」という考えはあるのですが、それ以外はサッパリという感じです。僕もまだまだ未熟ってことですね（笑）またこの会報が25号・30号を迎えた時に、みなさんに上手くお伝えできればなと思います。（僕が編集作業に携わっていればですが・・・）

次は僕の連載「Oh—Life!!」についてです。この連載は、障害者である僕の日々の生活を、ぼくの趣味であるオタク的要素を織り交ぜながら発信するというコンセプトでやっています。ちなみに「Oh—Life!!」という題名にした理由ですが、これは、自分の生活を楽しんでいるということが伝わりやすいのではないかと考えたからです。本当は「Otaku—Life!!」にしたかったのですが、流石に露骨すぎると思ったのであきらめました。とりあえず個人的には、読者のみなさんに「へえ～、こんな障害者もいるんだ」と思ってもらえれば嬉しいです。

最後になりましたが、この「ぶるーむ.com」も、読者の皆さんがいるからこそ、20号まで続いたのだと思います。本当にありがとうございます。そしてこれからの「ぶるーむ.com」をよろしくお願いします。



# 祝！20号

すえよし なつこ  
末吉 奈津子

「1ページでもいから通信を出そう！！」

ぶる一むが産声を上げて、一年を迎えようかというある日、田中代表の、その一言からこの通信作りが始まりました・・・

初めまして・・・と、言った方がよいのでしょうか、編集長として創刊号から、この「ぶる一む、com」編集をさせていただいている、内部障害当事者スタッフの、末吉奈津子といたします。

せっかくなので、この場をお借りして少し自己紹介なんかを・・・(#^\_^#)  
障害は、「ファンコニー貧血」その他モロモロ(^\_^;)抱えている障害は数知れず！

昨年、二度目の成人式を迎えることができました。

ファンコニー貧血は、あまり聞きなれないかと思いますが先天性、遺伝性の血液の病気です。稀すぎて、未だに当事者にお目にかかったことはありません。

そんなこんなで、17年前白血病で5つ下の弟から骨髓移植のために、(当時は)若くて活きのいい？ピッチピチの骨髓液を強奪！(笑)二つ目のお誕生日をゲット！！

おかげで、元気になりました☆

今は5度目のガン、食道ガンからの転移の悪者と格闘中です。自己紹介は、ここまでとし・・・

今回、「ぶる一む、com20号」の発行にあたり、一区切りで創刊号からの事を色々振り返ってみました。

発行物を、自分達の手で作るなんて、初めての経験で、表と裏表紙のデザイン、紙質はどうするのか、通信を役所や市民センターに設置して手に取って読んでもらうのに表紙の色は何色がいいのか・・・など、ソモソモ！！ワタシ、編集はおろかっ！「パソコン操作なんて初心者レベルなんですけど～」ってな状態からのスタートでした(-\_-)

ですが、こだわりはイッチョ前であって「ぶる一む」の名前の由来の通り、障害を持っていても地域で一人一人が、色とりどりの花を咲かそうという願いがこもっているように「ぶる一む、com」も、原稿の材料がなくても1ページでも、春夏秋冬それぞれの季節には、必ず通信を発行したいという思いで今までやってきました。

幸い、原稿を書いてもらえる人が、一人増え二人増え・・・とここまでやってくることができました。

「ぶる一む、com面白かった！また読みたい！！」そう言ってもらえるよう、これからより一層内容を充実させて30号40号と、皆様のお手元にお届けできればと思います。

# ななみちゃんの舞遊デ！

いわい な おみ  
岩井菜穂美

こんかい しきかいじょひとりたび こうへん  
今回は、「リレー式介助一人旅」の後編。

かがくはく い しきひとりたび けっこう わたし  
つくばの科学博に行きたくて、「リレー式一人旅」の決行をきめた私。

ふだん い あ おお わたし こんかい  
普段は行き当たりばったりが多い私だけど、今回はそうはいかない。イメージトレーニングと段取りをしっかりとしたよ。

いばらき い かんが どうきょう ゆうじん あ  
ストレートに茨城に行くのもどうかと考える、まず東京の友人と会うことにしてそこで一泊。その翌日、友人に駅まで連れてってもらおう。その後、本格的なリレー式旅行とする。

つくば やど しょうがいしゃ とま みんなしゆく なに し よやく  
筑波での宿は、障害者も泊れる民宿があると何かで知ったので、そこを予約。介助者がいないので、そこら辺もきちんと伝えて介助や送迎もOKをいただく。



じゅんび かんべき  
ここまで、準備は完璧！

じゅうどうしょうがいしゃ ひとり うご ひつよう どきょう すうす  
重度障害者が一人で動くのに必要なのは、度胸と凶々

あいて ことわ えがお  
しさと相手が断れないような笑顔、それに、ちょっとした  
こと お ところ しんしん げんき とき  
事では折れない心 デス。だから、心身ともに元気な時  
おこな い  
に行なったほうが良いよ。

はなし すこ そ ひ き ぜんはん しょうじき おほ  
話は少し逸れたけど、ついにその日は来た！ 前半は正直あまり覚えてない。

にんげん きおく あ おほ よるとも すうにん  
人間の記憶なんて、当てにならないもんだね。覚えてるのは、夜友だち数人と  
しょくじ い とも ひとり つぎ ひ あさ かいじょ  
食事に行ったことくらい。その友だちの一人が次の日の朝まで介助してくれ  
たはずなんだけど。

つぎ ひとうきょう えき おほ いばらき  
さて、次の日東京のとある駅（これも覚えてない。ゴメンナサイ）から茨城の  
つちうら い とも でんしゃ の  
土浦まで行かないといけない。友だちに電車に乗せてもらって、GO！

ここからが、いよいよリレー旅のスタートだ!!

かがくはく かいじょう つちうら でんしゃ い の つくば  
科学博の会場には、土浦まで電車で行き、そこからシャトルバスに乗り筑波ま  
い みちのり  
で行くという道程。

の す つちうら お はじ けいけん  
まず、乗り過ぎたりせず土浦で降りなきゃ！なにせ初めての経験な



想像そうそうしてみて、20畳じょうの部屋へやでたった一人ひとりで寝るねってことを。眠れるもんじゃ  
ないから。コワカッタよ〜……

でも、それも忘れえぬ思い出おもいでになった。

そんなこんなで、いろんな事ことがあつて帰路きろに着ついた。

こうして、様々な人さまざまのおかげで“リレー式介助一人旅”は大成だいせいこう功！(^o^)

なおみ姫ひめにじゅうだい二十代の青春せいしゅんの1ページでした。

では、また次号じごうで(^o^)/~~

## 奇贈報告

ライオネスクラブ様さまからスロープいただを頂きました。

これで、段差だんさの昇降しょうこうも楽らくになりますね！！



ライオネスクラブの皆さんみな、ありがとうございます！！



かつどう ほうこく  
活動報告

へいせい ねん がつ へいせい ねん がつ  
平成25年2月 ~ 平成25年4月

がつ  
2月 

りじかい  
理事会

しんたいしょうがいしゃそうだんいんけんしゅうかい  
身体障害者相談員研修会

さやがたにしょうがっこう てまえこうぎ  
鞆ヶ谷小学校 出前講義②

イオンレシートキャンペーン  
よろず!!-36-

しょうがいしゃさべつきんしほう がくしゅうかい  
きょうされん 障害者差別禁止法 学習会

きょうかい けんしゅうかい  
ボランティア協会 みんなの研修会

しょうだんれん じんけん  
障団連『人権シンポジウム』

けんしゅう  
ヘルパー研修③A  
しんたいかいじょ きそぎじゅつ  
「身体介助の基礎技術～モーニングケア」

が  
いちご狩り

がつ  
3月



じょせいしゃいんけんしゅう  
JR女性社員研修

よろず!!-37-

けんしゅう  
ヘルパー研修③B  
しんたいかいじょ きそぎじゅつ  
「身体介助の基礎技術～モーニングケア」

がつ  
4月 

ピアサポートグループ

きたきゅうしゅう しん きさいようしょくいんけんしゅう  
北九州市新規採用職員研修

イオンレシートキャンペーン

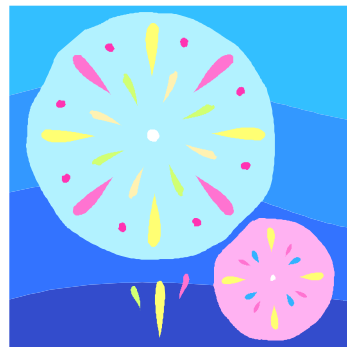
とばたくしょうがいしえん きょうぎかい てまえこうし  
戸畑区障害支援ネットワーク協議会 出前講師

イオンレシートキャンペーン贈呈式

しん きさいようしょくいんじつぎけんしゅう  
JR新規採用職員実技研修

よろず!!-38-

けんしゅう  
ヘルパー研修④A  
しょうがいしゃ かいじょしゃ かんけいづく  
「障害者と介助者との関係作り」



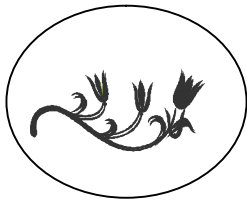


この通信も、早いもので20号目を出すことができました。

これも、連載をはじめ原稿を書いてくださっている皆さんのおかげです。

これからも、30号40号と地域生活情報誌として、皆様にお届けしていきたい  
と思います (#^\_^#) 【 ㊟ 】

## ■ロゴについて■



この3つが繋がったチューリップには、3J=「自己選択」「自己決定」「自己責任」の意味と、この北九州の地で自分らしい、いきいきとした花を咲き誇らせてほしい・・・という願いがこめられています。

## ■会員募集■

自立生活センターの最大の特徴は、運営や各種サービスを「障害者」自らが中心となっていて行っていることです。これは、「障害者」にとって何が重要かということが一番知っているのは「障害者」自身であると考えからです。

「自立生活センターぶるーむ」はこの考えのもと、2007年10月に産声をあげました。当団体の活動は、皆さまからのご寄付と会費により支えられています。

ご支援とご協力をお願い致します。

会 員 種 別	年 会 費
正会員	3,000円
賛助会員	5,000円

【郵便振替】口座名義：特定非営利活動法人 自立生活センターぶるーむ  
記号番号：17490 35083341

編集人 NPO法人 自立生活センターぶるーむ

連絡先 〒803-0818

福岡県北九州市小倉北区豎町2-1-5 豎町ビル1F

TEL 093-562-5431

FAX 093-583-3257

E-Mail [cil-bloom@nifty.com](mailto:cil-bloom@nifty.com)

URL <http://homepage3.nifty.com/cil-bloom/>

定価 100円