



ぴーちく ぱーちく



〒569-0082 大阪府高槻市明野町 10-15
ぷりんせす明野 1F

編集・発行 NPO法人自立支援センターたかつき

第73号

2017. 5. 25 発行
TEL: 072-672-1294 FAX: 072-668-3210
MAIL: wffcj830@yahoo.co.jp
URL: http://ciltakatuki.web.fc2.com/

こうべじょしだい こうえん 神戸女子大へ講演にいってきました

5/16 (火) スタッフと一緒に、神戸女子大学へ講演にいってきました。講演は、神戸女子大の福山敦子先生の講義の1コマを使っておこないました。以前私たちの「重度訪問介護従事者研修」の講師として来ていただいた福山先生。これまであまり身体障害者の自立にふれる機会がなかったこともあり、私たちの日々の生活に興味を持たれ、講師依頼をしたとのことでした。

83人の3回生の学生さんを前に、沢山のことをお話ししました。私の幼いときの話に始まり、義務教育を受けることができなかったことや、障がい者運動についてもお話ししました。川崎バス闘争に、受講生はみな衝撃をうけたようです。青い芝の会ができたきっかけとなった、障害児殺し事件署名嘆願への対抗運動や養護学校義務化に反対する運動などにもふれました。

私のいまの自立生活のこともお話ししました。結婚と出産のこと。障がい者自身が介助のシフトを調整することによって主導権を持ち、自分の生活そのものも自分で決めていくことができる、ということ。また、ヘルパー制度の歴史や、介護は女性がするものだという誤った思い込みができたのは、家族制度があるからだということ。

そして最後には介助者との関係づくりについて。「障がい者であって、何がいけないのか」、「自分の生き方を始めから堂々と行う」という態度や、同じ自線で介助者と接し、身体介助はしてもらおうけど、介助者にも話をきき、悩みを聞きながら関係をつくっていく「遠慮はしないが、配慮はする」関係作りの工夫をお伝えしました。

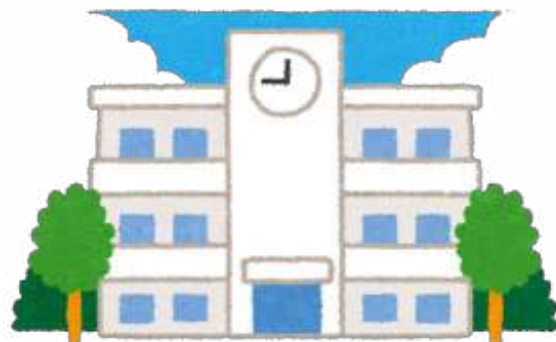
学生さんは熱心に話を聴いてくれ、大きくうなづく人もいました。福山先生の同僚のかたも聞きにきていて、「私は高齢で出産に不安(子供が障がいを持っていたら等)があったが、斎藤さんの話を聴いて生む勇気がわいてきた」という嬉しい感想も聞けました。学生さんも沢山感想文を書いてくれていてすごく私自身も嬉しかったです。(まー)



ふくやませんせい
福山先生と



たくさん感想をいただきました





きょうと けんしゅう 京都へ研修にいかってきました

「未来語りのダイアログってなに？」

せんげつ 4/14 (きん) 榎本さんとスタッフ井筒で、京都で講演会に参加しました。講演会のテーマは「未来語りのダイアログってなに？」でした。我々が見つけたときには会場はひとがいっぱいで、多くの方が関心を持っているんだなあと感じました。

「未来語りのダイアログ」とは、フィンランド発祥の、精神科医療の分野で特に有名なオープンダイアログというもの応用版で、「心配事をみんなで協力して解決するためにおこなう対話の技法」のことです。

「未来語りのダイアログ」では、心配事をもつ本人とその家族、支援者(専門家)、司会役が一度に集まり、心配事の解決のために何をするのかを話し合います。特徴的なのは、心配事がすっきり解決した未来に「タイムスリップ」した想定して、その解決の過程を振り返るといって、参加者全員で、だれが、いつ、何をするのかを具体的に語っていくところなんです。このとき重要なのは、「話している人の話に口を挟まない」、「相手の思いを否定しない」という態度を参加者みんなが共有することだそうです。

つい、最後まで人の話を聞かず割り込んだり、否定から入ってしまいがちな私にとっては、とてもたくさんの気づきを得ることができた講演でした。日頃の話合いや相談でも、生かしていければと思います。(いづつ)



かいじょう まんいん
会場は満員でした

(参考) オープンダイアログの7原則 関西弁バージョン 訳：あらがきゆか

- すぐに対応しなはれ
- おおきにたのんまっせの精神
- しなやかにちゃっちゃと
- 即つつこむ
- ころろあんじょう
- ようわからんことをおもろがる
- まあとりあえずみんなでいっしょにはなしましょか

まいつきだい きんようび
毎月第3金曜日は
みかOマーケット改め

えむでい
Mデイ

カフェとプラバンと
たま〜にバザー

カフェ 13:00~15:00

- ドルチェグストのコーヒー 120円〜
 - スペシャルTのお茶 120円
- どちらもおかしがついてきます

プラバン作り 14:00~15:00

1回300円
(カフェのお好きなドリンク付き)
好きな絵で、プラバンを作れます。

つくれるもの ストラップ、イヤリング
ピアス、ペンダント、キーホルダー等

たま〜にバザー 13:00~15:00

天気と気温により年1, 2回
フォーラムでつくった商品の販売をします。
開催日は通信、ポスターでお知らせします。

予約はいらないので
気軽にいらっしゃ〜い

さらば腰痛 (@^)/~~~~ ↑治すも治さんも自分次第やがね~↑ (最終おまとめ版)

このシリーズも最後なんやけど、みんな、腰痛の人、大丈夫な人、ちょびっと不安な人、誰にも平等にボディメカニクスの力学が働いて、腰痛になるもならへんも、治すも治さへんも、自分次第なんやで〜っていうこと、わかってもらえたやろか〜?・・・なぬ?わからへんて?そら腰が痛くて当たり前やがね。今日からちゃんとやりゃあよ!やればちゃ〜んとよ〜なるでね。(^▽)/

◆ 足場 (支持基底面・右図) を広く取る!

足は揃えない。ががっと踏み込んでぐぐっと踏ん張る!



◆ 重心を低くする。

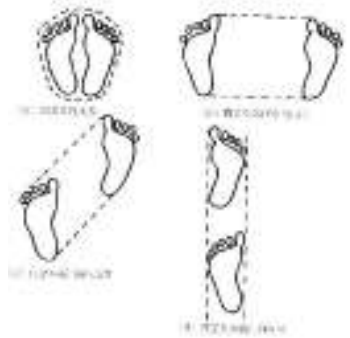
上半身は倒さない。膝を曲げて腰を落とす!

◆ 相手と近づく!

介助では、相手と離れたら離れたぶん事故

(アクシデント)は増える、と覚えてな。腰痛も

アクシデントやよ。



◆ 腕力で仕事をしない!

全身を使って自分の重心を動かすことで力は自然に出るんやが

ね。腕力やないよ。

◆ てこの原理を使う。

自分の身体の一部(膝、背中、お尻、腕、脚・・・)

と、周囲にある安定した物(ベッド、壁、床・・・)で、

安定した支点を作り、その点を中心にして自分の身体を“てこ”のように使う。たとえば・・・

○ベッドの側面に膝を当てて寝ている人を手前に引っ張るのに自分の体重移動を使う。

○しっかりと踏み込んだ脚を中心に、太腿の力で立ち上がり介助を行う。

<おまけその1> 持ち上げるのは最終手段やがね!

→ 相手に体重を支える力があれば「支えて誘導する」介助を考えよう〜。

→ 持ち上げずに水平に移動してもらおうことで代用できないか考えよう〜。

<おまけその2> ひねりは厳禁! 重みはへそで受ける! 力はへそで出せ!

人間の背骨はひねりに弱い。上半身をねじって重い物を持ったりしたら絶対あかん! 身体

正面で腰を入れて仕事を。自然とへそが中心になる。

<おまけその3> 勢いに頼ったらあかんよ〜。動作はゆっくり確実にね。

勢いをつけると楽な気がする。これ、実はまぼろし〜、やがね。急発進すると燃費悪くなる

のといっしょ。介助に速度はいらん。相手は人間。ゆっくりと確実に。急発進、急ブレーキ、

急ハンドルはやめて、一旦停止、左右確認、ゆっくり発進〜! そう、一呼吸おいて落ち着いて次

の動作をしてや〜。



(株)ケア・センスHPより

<http://kaigonochishiki.com/gijutsu/gijutsu003>

自立支援センターたかつき～わたしたちが、やっていること～

- ・**重度訪問介護 従業者養成研修**：年に2回（9月と3月ごろ）研修を行っています。
- ・**ピアカウンセリング**：当事者同士でお互いの気持ちを共感・共有します。
- ・**自立生活プログラム(ILP)**：宿泊体験・外出体験・料理体験など自分の自立生活に必要な知識や経験を身につけていきます。

・**自身体験室**：実際にヘルパーを使って生活をする体験ができます。誰でも使えるので気軽に声をかけてね。

- ・**相談・情報提供**：障がい者の生活に必要な情報の提供を行い、相談にのります。
- ・**障がい者自立フォーラム(地域活動支援センターⅢ型)**：日中に集い、障がいを持つ仲間や、友人作りの場として活用して下さい。私たちと一緒に自分探しをしませんか？

その他、お花見、ピアカーデン、クリスマス会などの交流の場をみんなで考えて計画しています。お気軽に遊びに来てください！



げんにんけんしゅう がくしゅうかい 【**現任研修/学習会**】

ようつう **腰痛にならない**

からだ うご かた **体の動かし方って どんなん？**

じかい がくしゅうかい てーま
次回の学習会のテーマは

「腰痛にならない体の動かし方ってどんなん？」です。

日時 2017年6月24日(土) 10:00~12:00

場所 当事業所事務所にて

申込は、自立支援センターたかつき(072-672-1294)まで

※当日参加も可。ヘルパーさんへは、

2時間分の研修参加費、交通費が支給されます。

ヘルパー対象/利用者対象学習会について少し変更があります。

- ①開催日について これまで毎月第4土曜日午前開催でしたが、
2ヶ月に1回は、第4金曜日夕方(17:30~)
に開催します。どちらも同じテーマで実施するので、
ご都合の良い回にご参加ください。
- ②対象者について ヘルパー対象/利用者対象の区別をなくします。
※参加されたヘルパーさんへの研修参加費・交通費
の支給はこれまでどおり継続します。

げんにんけんしゅう がくしゅうかい **現任研修/学習会に ついでのお知らせ**



がつ ふぉーらむ よてい **6月のフォーラムの予定**

☆**毎週木曜日はクラフトの日!**

カワイイ手作り品作り、お気軽にあそびに来て下さい♪

クラフト体験は**6月7日** はじめての方無料(2回目以降500円)

☆「**Mデイ**」**6月16日** コーヒー&ティー 120円~

(旧みかマーケット) **フラバン作り(ドリンク付き)** 300円です



◎お問い合わせは自立フォーラムまで
TEL: 072-672-8532

