

ちぐさ相談室

準備第3号

編集・発行
ちぐさ広報編集部
十月二十日発行

夕食会に御参加を！

街の装いもすっかり秋らしくなり冬の気配さえ感じる季節になりました。読書の秋。スポーツの秋。食欲の秋。さわやかな風のなかで、私達のからだも夏の疲れをすっかり癒し、明日への動きを求め始めるころ。皆様もそれぞれの秋をお過ごしのことと思います。

生活相談室はその秋に、夕食会制度を始めようとしています。私達障害者は他人の目がかかり、ひとりで外で食事をすることも少々努力がいるというのが現実です。そんななかで、特にひとりで生活している障害者は、インスタント食品にたよりがちになり、栄養のバランスを崩してしまうこともあります。

また、食事のしたくや後かたづけなどの普通の生活習慣も身につかずにすごしてしまふことがあります。

もっと外に出ましょ。私達の体は動かなければますます動かなくなっていくます。また、私達の頭の中で考えるだけではなく、現実に出ることで、私達が意外と見られていないということ、そして同時に見られているということを知っていきましょ。現実には頭の中にあるのではなく、街にあります。

多くの人と知り合いになりましょ。私達ももっと多くの人と知り合って、世界がたくさんあることを知りましょ。そうすることで自分のもつ世界がなんらか特別なものではないことを知っていくかもしれません。少くとも、多くの人が、「生きていく」ことは知るでしよ。

夕食会は毎週、火・水・木の三日、相談室で行ないます。会費は三百円を予定しています。多くの方が御参加下さるよ

うお願い致します。

相談室では賛助会員として皆様は相談室を支えて下さることをお願いしています。賛助会費は半年分三千円を一口として、何口でも結構です。

問い合わせ・連絡先は封筒の裏にスタンブされている相談室まで。

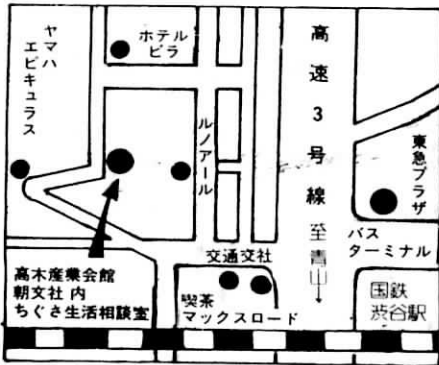
〒TEL ○三ー四六一ー七一九五
東京都渋谷区桜ヶ丘一五ー八

高木産業会館三ー一号室

ちぐさ（障害者）生活相談室

までお願いします。

また、相談室では、広報の定期購読者を募集しています。購読料は、半年分千円と二千円の二種類があります。どうぞよろしくお願ひします。



生活していくといふことは

高野 幸男

「生活していく」という言葉はあまりにも漠然としています。それは各人の描く生活設計が千差万別であり、なによりも日常の中であたり前に営まれていることとしてほとんど意識されないからだと思えます。

しかし、通常の人は、その人の生活の節（ふし）ごとに真剣に考え、計画し、実行しているように思えます。その過程の中には、うまくいく時もあるし、悩んだり、挫折したりすることもあると思えます。

この世に生を受けて、死ぬまでの間、いろいろなことが待っています。

入学、卒業、恋愛、就職、結婚、……；また、退学、失恋、クビ、離婚、人との離別……。良いこともあれば、歓迎したくないものもあります。しかし生活していくからには、いろいろなことに基づからざるをえません。そのことを通して、人は幼児から青少年期、成人へと成長してい

けるのではないかと思えます。

ここで恐縮ですが、自分のことを書きます。私はビッコの障害者として洋服屋の次男坊に生まれました。小学校へ入る前まで歩くことができず、両下肢にギブスを巻いた生活を送りました。動くことができず、イスにすわり、ただ遠くの景色をながめ、ボーッとしていることが多かったようです。その後、現実の外界から自分を断ち、バリアをはりめぐらし、それはちょうど、無菌室に入った赤ん坊のような生活を送りました。今から思うことですが、外界があまり現実感を持つて感じられなかったようです。周りに人が大勢いて、自分もその中の一人だと実感したのは皮肉にも、障害者施設の中でした。中学のころでした。施設というものは社会から見れば、無菌室のようなものです。外界から一切の攻撃にさらされることなく、普通高校へ行きました。この時はショックを受けました。対人恐怖

三年間自転車通学を通しました。雨の日、雪の日も家と学校を往復してしました。

他人のちょっとした一言が、グサリとつきささり、カスリ傷程度のこと、大きな傷となってもんもんとするのです。ちょっとした困難も大災害となってきました。

こんな私を救ってくれたのが、「千草の舎を守る会」でした。いろいろなことを教えられ、体験もさせていただきました。親身になって、わけのわからなかった私の相談事をていねいに聞いてくれました。いや、相談事さえこちらから拒否していた、そんな私に「悩む力」をつけてもらったのも会のおかげです。

障害者が生活していく中には幾重にも困難な状況が待っています。障害者と多くつきあって、まず感じることは「未成熟さ」です。親との乳離れも済んでいない人もいます。「大人」になることの意味が私たちには悲しいことによくわかりません。また、許せないことにもわりも決して「一人前の大人の大人」とし

て真底から接しようとはしません。そのことにも問題はあるのですが、障害者の側からすれば、障害者自らが勝ちとるものは何なのか？をはっきりさせることだと思います。

今年には国際障害者年にあたり、障害者の社会参加、平等などが叫ばれています。具体的に「社会参加」とは何か。一例をあげれば、「結婚」です。結婚したくなったらあたり前に「結婚してください」と言える障害者がふえること、そして努力して「家庭」をつくること、「健全者」が当然のようにしていることを、障害者もあたり前にごく普通にできること。この時、「社会参加」という言葉もむなしく聞こえることはないでしょう。どんどんやりましょう。胸を張って堂々と。最後に、ちぐさ生活相談室 はあなたを待っています。初対面の方、とくに歓迎致します。よろしく。



催事コーナー

第五回障害者ピンポン大会

時 十月二十五日（日）

開場 九時半

所 港区勤労福祉会館体育館

国電田町駅下車

都営地下鉄三田駅下車

参加費 一〇〇〇円（予定）

昼食、飲み物、賞品含む

佐々木まで

（水・金 夜八時以後）

多くの方の御協力のもとに、障害者ピンポン大会も今年で第五回を迎えました。さわやかな秋風のなか汗を流してみませんか。

今年には大会を多くの方と知り合える機会にしていきたいと、いろいろな企画を考えています。多くの方が参加でき、楽しめるようにスポーツよりは触れあいの場を中心にしていきたいと思っています。

第十回「若草」健康卓球大会

時 十一月八日（日）

午前九時から午後三時半

所 港区勤労福祉会館体育館

国電 田町駅下車

都営地下鉄 三田駅下車

参加費 一、五〇〇円（昼食代含む）

子供 五〇〇円

竹田
市川

夜間（七時～一〇時）に。



大きく、深く、深呼吸を、！

あなたは一日に一度、ゆっくりとくつろげる時間を少なくとも十分ぐらい、もっていますか。それとも時間に追われた生活を続け、ほんとうにゆっくりくつろぐ十分間の余裕もないというような毎日ですか。もしそうだとしたら、あなたの頭脳と心臓は酷使されて、きつとへとへとになっていくことでしょう。

忙しいときに、私たちのからだはそれだけ多くのエネルギーを消耗します。そこで新しいエネルギーを造り出す必要に迫られますが、その働きに重要な役割りを果たしているのが酸素です。もし、酸素が十分に与えられているならば、心臓はよく働き、呼吸作用は円滑に行なわれて、全身の血のめぐりがよくなり、からだは身軽に動けるようになるのです。これは、ごくあたりまえの生理作用なのですが、私たちのからだは現代のような多忙な生活で、すっかり狂いを生じているといっても過言ではありません。

毎日の忙しい生活の中では、手足やか

らだの各部が互いに比例して運動することがありません。そこで、気持ちばかりが先走り、からだがついていかなくなるのです。激しい生活の中で生じるストレスは、気持ちと行ないの調和を乱してしまっています。そのうえ、私たちの呼吸は、早く、しかも荒く、乱雑になってしまっているのです。そのため、からだに酸素を補うフィゴのような役目をしていいる横隔膜が十分に下がらなくなってしまう。横隔膜は息をすうときに下がるものですが、その動きが浅く、また早いのです。おかげで、血液が手足の先のほうまで十分にいきわたらず、頭や胸のあたりでからまわりをしているにすぎなくなり、ますます、いわゆるノボセの状態になるのです。こういう人の顔はひきつったような感じで赤らみ、目の動きに落ちつきがありません。息づかいも荒く、手や足は冷えて、よく頭が痛み

ます。夜はよく眠れず、いらいらして興奮しやすく、肩がこり、カゼを引くとなかなかおられないせんそくのようにになります。そして、いつも胃が重苦しく、便秘がちです。

このように酸素不足からくるノボセの症状を数え上げると全くきりが無いほどあるものです。おまけに、いつも不快で怒りっぽく、ちょっとしたことでも人との関係がまずくなるという、いやな精神状態も続くのです。

もし、そういう症状になったことがあったら、すぐ深呼吸をやりましょう。深呼吸はほんの数分でけっこうですからできるだけゆっくりと深く腹式呼吸をいたしましょう。腹式呼吸のやり方は、まず気持ちをゆったりとして目をつぶり、両手をおなかに当てます。そして、肩や胸をあまり動かさないで、おなかから呼吸をあたります。

さあ、ここでちょっと読むのをやめて、今すぐ深呼吸をしてみませんか。静かにおなかをへこませて、一回、二回、三回と続けて下さい。息を深く吐くと、重いからだは少しずつ下のほうへ沈んでいく

ような気がしませんか。そして、手や足のすみずみまで血がゆきわたる感じがするでしょう。いや、どうもそんなにうまくできないとおっしゃるかたもそのうちに必ずできるようになりますからくりかえし練習してみてください。このような方法で深呼吸をすることによって、からだを暖めることができますのです。

健康な人ほど、また、物ごとに冷静で沈着な人ほど、呼吸は深く、ゆっくりとしかも十分にこの腹式呼吸が行なわれているといってもいいくらいなのです。もし私たちが、毎日呼吸するのに必要な酸素を、お金を払って買わなければならないとしたら、おそらくどなたももつとていねいに呼吸をしていることでしょう。どんなにおいしいものを食べ、栄養のあるものを食べても、酸素が不足していれば、体内での燃焼が不十分で、けっして身につきません。また、せかせかとけんめいに働いてお金をかせいでも、浅く、乱れた呼吸ではあなたの若さは長つづきせず、老いを早めていくばかりです。さあ、立ちどまってもう一度ゆっくりと深呼吸をして下さい。

電話交流員になって



佐々木 卓司



この度、水戸常博さんをはじめ、若い方々の積極的な活動のおかげで「ちぐさ（障害者）生活相談室」が発足したことは、今までいできてきた夢が、現実の社会の中で一つまた一つとくつがえされていっている現状にあって、もう一度人生を力強く生きて行こうとする希望を生み出すものと確信し、私も賛助会員の一人にさせていただきました。

この相談室の意義とすることは、準備号のとびらにしっかりと書かれているように、「ここに関わる人々の多くの関係が作っていくこと」となっています。この言葉は口でしゃべるには、ほんのわずかなことですが、その実態は多くの障害者と健全者の方々の中で、くりかえし、

くりかえし、くりかえし唱えられては壁にぶつかってしまふ悲しいこととして刻まれていることではないでしょうか。それは、この頁の二段目の後から七行目、「弱い人々は助け合わなければならぬ。この簡単な言葉にどれだけの人の情熱と、そしてまた真実が含まれていることでしょうか」という文のいわんとしている現実のことでしょう。

私のこの何年かの日々の中でも、くりかえし、自分が「助け合う」という言葉を振りかざしては自分の為の物ごいばかりを行ない、その上、そのことに何の恥も感じず、努力してくれていた人々に感謝することもしないでいた姿が思い出されます。

そんな思いの中で、先週の火曜日、相談室の仕事の一つである電話交流制度の交流員として受話器をにぎり、何人かの方々と話しをさせてもらいました。最初は何をしやべったらよいのだろうと、ただオロオロするばかりで、五人の方々に電話をおかけしたのですが、さてどんな内容であったのかをすっかり忘れてしまっていたのです。

そんなあの時の自分を振り返りながら、準備号の編集後記の文章を読んでいると、ハッと気づかされることがあります。それは「自分の力はあるものじゃない。もっとすばらしいものがあるはず」という幻想にしがみついていたものです。でも自分の力がこんなものだということをごまかしては、何も生まれません。よくも悪しくもこの現実を認めるところから始めなければなりません。「なんと素直な言葉だろう。なんと力強い言葉だろう。いや、実はこの言葉は、今までに何回となく聞き、また私自身、他の障害者の人々にも、とうとうとしゃべってきた言葉でした。しかし、今になってやっと自分の真の姿が見えはじめた途

端、自分はだめだと悲観している私は、なんのことはない、自分の力ももっとあるはずだ、という大物幻想を持ちつつ、その実、何一つ地道にやろうとしないう傲慢な人間の姿そのものだったようです。

今、あらためて考えれば、電話というものは、顔が見えない中で、お互いの相手の人の声の調子と言葉と、その息づかいを通して知り合っていくものなのに、私は、その一つ一つ伝わってくる言葉にきき入り、その中から電話の向こうにいる人の顔や、最近の様子などを思い浮かべることができていたのだろうか。いや、それよりは、自分が何を話したらいいのか、ということばかりに頭をまわしていたようです。だから電話をかけたあつたあつたで何を交流したのかわからなかったのでしょう。姿や、顔が見えないお互いだから、大切なことは、言葉の一つ一つを吟味しながら、そつと渡してあげ、向こうから伝わってくる言葉をしっかりと受けとめていくことでしょうか。そんな暖かさ、誠実さを、この交流員として受話器を持つときの自分の指針にしよう

思っています。

この間、若い方々の素直な感覚にふれる中で、大きな自分の行動の過ちに気づかせていただき、本当にありがとうございました。また〇から勉強していくつもりです。そして電話交流制度がし、かりと一人一人の生活の中に根をおろすよう私も交流員の一人としてがんばりたいと思います。



相談室では今年いっぱいを準備期間として考えています。そこで広報は次号を準備四・五合併号として十二月五日発行予定です。乞う御期待。

こんには初めまして

北山 明

こんには初めまして。私、北山明と申しまして現在、ちぐさ障害者健康卓球クラブの会員として参加しております。私の仕事は写植をやっています。写植をやり始めて三年目、今からは本当の意味での実力をつけていかなければならない経験年数だと思っています。

会社は千代田区にある「日刊ペイト&バイト」というところですが、そこで私は一応写植部門を担当しておりますが、日刊誌ということもあり、かなりハードな一日です。何しろ待ったなしですから。私は障害者としては軽い四級の程度です。左手と左足が悪く、仕事においてもすごくそれが重いウエイトとしてのしかかってきます。時には「逃げ出したい」と思うこともあります。けれども実際に自分がそれをやったらどうなるかということを考えてはできませんけれど。障害者と会社、障害者と対人関係。私は今迄、（社会に出てから）障害者だから

ということ、いろいろな苦しみ、悩みを持ちました。けれどもそれらは全部自身で解決しなければ他の人は何もしてくれないというもとに努力してきましたが、やはり自分だけで考えるところくなことは考えなくなり、やがては落ち込んで行ってどうにもならなくなるというのが身にしみてわかるようになりました。

私はまだ若い。だから一人前に女性に非常に興味があり、すぐ好きになっちゃいます。（これは私の悪いくせ）でもその女性には私には見向きもしない。たしかに普段は良く話したりお茶を飲みに行ったりする、が、私が「交際してくれませんか」と言うと女性はほとんど「ダメ」と言わんばかりに去って行く。なぜだろう？私は考えます。そして、「自分は果たしてあの女性にどういう態度をとってきただろう」と、そして、私にはあの女性を自分の方へふり向かせる魅力がないのかと。でもやはり行きつくところは「

自分は障害者」だからということになるのです。障害者は健常者に恋をしたら絶対にフラれるのか？やはり障害者ということなのか……。しかし、それは少なくともいえるのではないかと。私はフラれた時、一週間―二週間どうしようもなく落ち込みました。その時仲の良い年上の人に「オマエも結婚を前提にしてつき合うならそれだけの何かを持っているのか」と言われました。その何かというのは、女性と結婚した場合、どうやって暮らして行くか、給料、仕事、病気の事です。給料や仕事は努力すればどうにかなるでしょう。でも病気というのは、解決しにくいと思います。結婚して子供が出来た時、その子に病気が遺伝しないか？そういうことを考えたら女性だって判断しにくいと思います。

そりゃあ、口では「育てます」というかもしれないがそれはいきれいごとであって実際はその時に「やっばり」ということになると思います。障害者には色々な病気があると思いますが、私に限って言わせてもらえば、自分の障害はこうやってなったんだ、だから子供がで

きても遺伝するか、しないかは人の力を借りず、自分で自分の力では、きり言えるようになって行きたいと思えます。それだけの力が自分についた時は一人の女性にフラれても、今迄みたいに落ち込み方が激しいものじゃなくなると思えます。それで女性が納得してくればそれでよいと思う。

会社の対人関係にしても障害者だからということ自分を自分から他の社員へ強調し

〈生活の知恵〉

◎びしょびしょの靴は掃除機で乾かす

毎日びしょびしょの靴は掃除機で乾かす。電気掃除機で乾かします。

掃除機を吹出しにして靴の中へさしこみますと十分たらずです。かり乾きます。ドライヤーで乾かすならば冷風にセットして行なってください。熱は皮のためよくありません。

◎靴にカビをはやさないためのコツ

ぬれた靴などそのまましておきますと、カビをはやす原因です。必ず一度かわかしてからしましましょう。たまにはく靴は、手入れをしてビニール袋に入れてしまうのもよいでしょう。棚に新聞紙を敷くのもよい方法ですが、ぬれたままに

て、仕事をやらなければ、会社の人間だつて「あの障害者だからあの仕事はさせるな」ということになるので、自分から少しでもみんなに遅れを取らずにやれるように努力したら良いと思う。努力している人間には何も言えない。それがやはり人間の本能というか何というか……。そういう意味で障害者という甘い気持ちです。すてて明日からも頑張つて行こう。

せず、こまめに取りかえましょう。防湿剤を入れておけば万全です。

◎コールドクリームで靴みがき

皮靴に靴墨をたっぷりつけますと、だんだん靴墨の層が厚くなってびび割れてきます。これはクリナーでふいて、靴墨の層をふきとれば直ります。またたまにはコールドクリームでみがきますと、柔らかくなって気持ちよくなります。

◎固まった靴墨でも柔らかくなる

古くなってかたくなった靴墨は捨てずに、容器ごと弱火であたためますと、柔らかくなって使えるようになります。カラカラになったものでも別のつや出しクリームを加えてかきまぜると、さめてからでもどります。じわじわとけ出すぐらゐの火であたためるのがコツです。

このように「準備第三号」という形で広報を発行しなければならぬことをお詫び致します。

創刊号と準備号にどれほどのちがいがあるか十分に表現できませんが、この準備第三号で相談室のだいたいの枠が表れたと思います。

今後はこれらの制度を十分に機能させ、すこしでも皆様の役立つものにしていきたいと考えています。多くの方にいろいろな場で活用していただきたいと思えます。

相談室の事務を担当していくなかで、自分が何もわからないということに気がつきます。こうかくと、無知を知りつつあるようで誤解されそうですが、本当は何も知らない自分をこまかしたくてこんなことを書くのかもしれない。それでも遅々とした動きを続けなければと考えられています。

多くの方々から御意見や御批判をいただくと思います。

(水戸)