

SSKU

# CILひの通信

No.69

編集:特定非営利活動法人 自立生活センター日野

〒191-0031 東京都日野市高幡 2-9 ウィステリアガーデン 1F

e-mail cilhino@view.ocn.ne.jp

TEL:042-594-7401

発行所:障害者団体定期刊行物協会(定価百円)

FAX:042-594-7402

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17 ヴェルドウーラ祖師谷 102号室

TEL:03-6277-9611

## じる ぜんこく そうかいほうこく 「JIL全国セミナー・総会報告」

2025年6月24日(火)~26日(木)に静岡県のアク  
トシティ浜松にて、全国自立生活センター協議会(以  
下JIL)の全国セミナーと総会が行われました。2016  
年以來約10年ぶりに同じ会場での開催で、浜松駅を  
降りて会場まで歩いていると、少しずつ昔の記憶がよ  
みがえってきました。

1日目と2日目は全国セミナーが行われました。ま  
ず、「インクルーシブ教育で未来をアップデート!」と題  
し、2022年度から3年にわたって行ってきたキン  
福祉財団助成事業が終了し、その調査実施過程で



写真②:セミナー会場に中西さんを偲ぶ展示コー  
ナーを作りました。

の発見やエピソードを交えて報告がありました。また、  
実践事例として報告された「学校に社会モデルを広  
げるための授業をCILで行う方法」は、実際に学  
校に呼ばれて障害の理解を深める授業を行う際に  
参考になると思いました。

続いて脱施設プロジェクトから「病院(筋ジス病棟  
を含む)と施設の面会制限—コロナ禍を経た現状と  
課題—」について話されました。脱施設プロジェクト  
の活動や施設からの地域移行の実践報告に続き、  
「やめよう、病院・施設の面会制限」の呼びかけ人で



写真①:セミナーの様子



写真③うなぎ弁当：やっぱり浜松と言えうなぎです。

ある高木医師と、静岡市立病院の岩井医師から医療現場の現状を伺い、改めてコロナ禍以降に強化された病院・施設における面会制限が、当事者の孤立を深め、地域移行の障壁になっていることを再認識しました。

2日目は、「医療的ケア児支援と障害当事者運動の協働に向けて」について、医療的ケア児支援法改正を控え、医療的ケア児者の支援の強化の必要性と、医療者や、医療職が常駐する「限定された事業者」への依存や、支援という名の支配が進むのではないかとという危惧について話されました。医療的ケア児者にも当然本人中心の支援であるべきです。また、自立生活センターや自立生活を実践している当事者との出会いが、ご自身の生活を変え実際に病院や親からの自立を実現したお話をうかがい、改めて自立生活センターや当事者の果たす役割の重要性について再認識しました。かくいう私も自立生活センターとその先輩の障害者との出会いが大きく人生を変えられたひとりです。

ほかに、情勢報告やハラスメントについてのコマもありました。

3日目は、第34回全国自立生活センター協議会協議員総会が行われ、2024年度事業報告、決算の報告に続き、2025年度事業計画案と予算案について報告され決議が行われました。また、今年は常任委員の改選の年でもあり、新常任委員の挨拶がありました。

今回は会場での参加者は少なく寂しく感じる場所もありましたが、障害者を取り巻く課題はまだたくさんあるので、これからも全国の自立生活センターと連携しながら、日野市での活動に一層力を入れていきたいと思っております。（記：秋山）



写真④虹：八王子駅に帰ってきたら 2重の虹が!! 良いことありますように

# ねん ばーべきゅー 2025年 BBQ!

今年も5/31(土)に聖蹟桜ヶ丘駅ビル屋上のデジキューにてバーベキュー交流会を開催しました！  
前日まで晴天が続いていたので着々と準備を重ね、当日は「さあ後は皆さんを待つだけ!」となっていたところ、開催時刻が近づくと予想外の横殴りの大雨になってしまいました。中止も検討されたのですが、年に一度のバーベキューを楽しみにして下さっていた方もいたので、急遽ですが日野の事務所でバーベキュー(焼肉?)を行うことにしました!

ホットプレートを並べて皆でお肉を焼きながら、久しぶりに来て下さった方々とも話に花が咲きました。当日は急な会場変更で皆さんには申し訳ありませんでしたが、22名の方にご参加いただき、狭い事務所ですがゆっくりお話しすることが出来てとても楽しい時間となりました。ありがとうございます。来年は晴れる事を祈っています!

(記:中井)



# “ちょっと健康に良い話”～便秘解消!排便力を高めよう～

7月30日(水)平山交流センターにて、東京在宅サービスの講師を迎えて「便秘解消!排便力を高めよう」というテーマで全体研修を行いました。便秘という身近な話でしたが、新しい知識に多く出会えたとても良い時間でした。

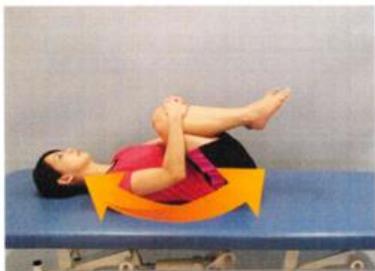
『便秘の定義と診断基準』、『慢性便秘症の分類』、『日本の便秘の有訴者数』、『便秘と生命予後』、『便秘解消のためにできること』の5つのテーマに沿って講義を受けました。特に印象的だった内容を一部抜粋いたします。

便秘が原因で引き起こされる疾患は想像以上に多かったです。例えば、便秘になると腸管の内圧が上昇します。これによって引き起こされるのが、虚血性大腸炎、憩室、憩室炎、直腸脱、内・外痔核、大腸穿孔、裂肛などです。他にも便を出そうといきむことによって、脳卒中、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、胸部・腹部大動脈解離、胸部・腹部大動脈瘤破裂などが起こる可能性があります。また腸に便がずっとあることによって、体に有害な物質が作りだされたり、腸内細菌が乱れ、認知症や腎臓障害・腎機能低下リスクを高める可能性もあります。たかが便秘と侮らずに、対策をとるのが大切だと学びました。

その便秘解消に有効的なことは、ざっくりあげると食事・睡眠・運動・腹部マッサージ・温罨法です。食事は食物繊維が含まれている食品・腸内環境を整える食品を摂取すること、運動は血行を良くしたり、腸に刺激を与えることで排便を促します。色々な対策方法がありますが、どれも身近な食べ物だったり、簡単な運動だったりするので、少しずつ取り入れていけたら良いなと思いました。

以下、研修で体験したエクササイズをご紹介します。全てを満遍なく実施する必要はなく、取り組みそうなものどれか1つだけでも効果があると講師の方から教えていただきました。(記:西村)

## ●膝抱え ゆりかご運動(腹圧が掛かる)



- ①仰臥位で両膝をお腹に近づけ、5秒間静止
  - ②リズムカルに軽くお尻が浮くように反動をつけて揺り動かす
- ①②をそれぞれ10回づつ行う

## ●体幹の回旋運動(腸を刺激)



- ①仰臥位で両膝を立て両手は広げて床に付ける
  - ②両膝を左右に倒す
  - ③顔は倒した膝と反対側を向く
- 10秒程キープを左右5回行う

### ●ドローイン(腹横筋)

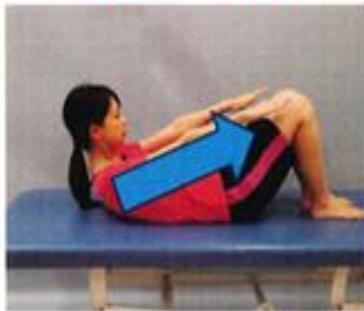


- ①仰向けになり、膝を曲げる
- ②大きく息を吸い、お腹を膨らませる
- ③息を吐きながら、お腹を凹ませる
- ④凹ませた状態のまま、  
10秒間、深呼吸を繰り返す／3～5セット

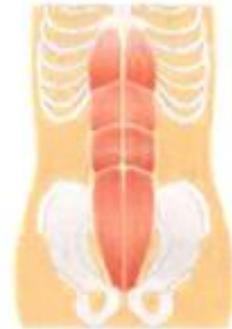


腹横筋

### ●腹筋エクササイズ(腹直筋)



- ①仰臥位で両膝を立てる
  - ②息を吐きながら上体を起こす
  - ③起こした状態で1～2秒静止
  - ④息を吸いながら元に戻す
- 10回×3～5セット



腹直筋

### ●腹筋エクササイズ(内腹斜筋)



- ①仰臥位で両膝を立て右手はベッド
  - ②息を吐きながら左手を右膝に伸ばし上体を少し起こす(1～2秒静止)
  - ③息を吸いながら元に戻す
- 左右5～10回×3セット



内腹斜筋

### ●腹筋エクササイズ(骨盤底筋)



- ①仰向けで両膝立てる
  - ②ゆっくりとお尻を上げる  
※腰を反らさないように注意！
  - ③5～10秒静止、ゆっくり下ろす
- 5～10回行う



骨盤底筋群

## こうえんかい い ヘレナ・カルンストロームさんの講演会に行ってきました

2025年4月11日に、東京都議会議事堂第1会議室にて行われた、ヘレナ・カルンストロームさんの講演会に行ってきました。

ヘレナさんはスウェーデン出身の障害当事者で、スウェーデンではアドルフ・ラツカさんらと共に障害者の自立生活運動に長く取り組んでこられました。今回、ご家族と介助者を連れて来日され、スウェーデンでの自立生活運動、介助制度、今後の課題などについて基調講演が開かれました。

ヘレナさんはスウェーデンで生まれ、生まれつき障害によって歩くことが出来なかったそうですが、ご両親は勧められた施設入所を断り、ヘレナさんを普通学級に通わせたそうです。1986年ごろからストックホルムで自立生活を始め、それ以来24時間365日介助を使っています。心理士の資格を取ってストックホルムのCILでカウンセリングの仕事もしていたとおっしゃっていました。

ヘレナさんのお話で一番印象に残っているのは、介助の仕事はプロフェッショナルなサービス業なのだから、介助者には様々なスキルを身につけて欲しいし、生活の中に今まで知らなかった人が入ってくるという事はストレスも伴うので、互いのコミュニケーションがとても大切だという部分でした。介助者には誠実さや信頼性など言うまでもなく当たり前で持っている方が



良い資質もそうですが、感受性や思いやりなども利用者者とコミュニケーションを図るうえで大切になるため、介助者自身が意識して身につけ向上していけると良いと言っていました。

介助者が常にそばにいて生活するということは、今まで出来なかったことが出来るようになる半面、当事者自身も自分の生活をコントロールしなければならぬので、日々入れ替わりに違う介助者を使うということはあるのだと教えてくれました。当事者であるヘレナさんも、介助者に指示を出すだけではなく、介助者は今どんな事を考えているか想像力を持つようにし、違う文化や背景の人を雇うこともあるので、相手が自分の言った事を理解しているかという点なども考えながら接しているとおっしゃっていました。自分も介助に入る事が日々ある中、利用者さん一人ひとりに合わせて“どのような聞き方をしようかな”、“利用者さんは今どう思っているかな”と考えながら仕事をしています。スウェーデンでも日本でも日々の自立生活の中でコミュニケーションが大事なことは共通しているなど感じました。

後半は日本の当事者とヘレナさんの対談形式でスウェーデンの介助制度のことなども聞くことが出来、とても有意義な時間となりました。また機会があったらこのような会に参加したいと思いました。（記：中井）





## しょうがい りゆう さべつ かん そうだんまどぐち 障害を理由とする差別に関する相談窓口

（令和7年9月現在）

ひのしょうがいしゃさべつかいしょうすいしんじょうれい もと しょうがい りゆう さべつ かん そうだんまどぐち せつち  
 日野市障害者差別解消推進条例に基づき、障害を理由とする差別に関する相談窓口を設置しています。

しょうがい りゆう さべつ がいどう おち じあん か きまどぐち そうだん  
 障害を理由とする差別に該当すると思われる事実がありましたら、下記窓口にご相談ください。

相談窓口	所在地	電話・ファックス	メールアドレス	受付日時
しょうだんまどぐち 障害福祉課 さべつかいしょうすいしんがかり 差別解消推進係	しんめい 神明1-12-1 ひのしやくしよ かい 日野市役所1階	☎ 514-8991 ☎ 583-0294	syogaif_suisin@city.hino.lg.jp	げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:15
ひのしはつたつ きょういくしえん 日野市発達・教育支援 センター エール	あさひ おか 旭が丘2-42-8	☎ 589-8877 ☎ 514-8740		げつ きんようび 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～18:00
えぬびーおーほうじん NPO法人 じりつせいかつ ひの 自立生活センター日野	たかはた 高幡2-9 ウイステリアガーデン 1階	☎ 594-7401 ☎ 594-7402	cilhino@view.ocn.ne.jp	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:00
ちいきせいかつしえん 地域生活支援センター ゆうき	ひのほんまち 日野本町2-5-33 くつろぎハイツ 1階 (※移転しました)	☎ 591-6321 ☎ 587-4869 (※FAX番号変わりました)		げつ きんようび 月～金曜日 9:30～17:30
とくていしていそうだんじぎょうしよ 特定指定相談事業所 やまばと	あさひ おか 旭が丘2-42-5	☎ 582-3400 ☎ 582-3302	yamabato-sodan@oozola.org	げつ きんようび 月～金曜日 9:00～17:00

しゅくじつ ねんまつねんし のぞ  
 ※祝日・年末年始を除く

うらめん  
裏面あり

## たしょうがい りゆう さべつ かん そうだんまどぐち その他障害を理由とする差別に関する相談窓口

くに  
【国】

みんなの人権 110番	ぜんこくきょうつうじんけんそうだん 全国共通人権相談ダイヤル 0570-003-110 http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken20.html じょうせつそうだんじよ ほんごういちらん 常設相談所(番号一覧) http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken03_00223.html
ぎょうせいくじょう 行政苦情 110番	ぜんこくきょうつうばんごう 全国共通番号 ☎0570-090-110 https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/soudan_uketuke.html そうむしよぎょうせいそうだん 総務省行政相談センター https://soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan_n/kyokusyo_mad きくみ(連絡先一覧) oguchi.html

とうきょうと  
【東京都】

とうきょうとしょうがいしゃ 東京都障害者 けんりようご 権利擁護センター	しんじゅくく にしんじゅく 新宿区 西新宿 2-8-1	こういきしえんそうだんいん 広域支援相談員 しょうがいしゃ かんけいしゃ (そうだん) 【障害者や関係者からの相談】 みんかんじぎょうしゃ (そうだん) 【民間事業者からの相談】	☎03-5320-4223 ☎03-5388-1413 ☎:syougaisyakenriyougo @section.metro.tokyo.jp	は、平日 9:00～17:00
---	-----------------------------------	--	---	--------------------

こようかんれんそうだんたんどう  
【雇用関連相談担当】

はちおうじ ハローワーク八王子 はちおうじ ひのかんかつ (八王子・日野管轄)	はちおうじし 八王子市 こやすちよう 子安町 1-13-1	しょうがいしゃ ろうどうしやとう 【障害者である労働者等】 しょうがい かつ しよくぎょうそうだん 障害のある方の職業相談コ ーナー(2階) じぎょうぬし 【事業主】 しょうがいしゃ こうれいしゃ こようかんり 障害者・高齢者の雇用管理に かん そうだん かい 関する相談コーナー(2階)	しょうがいしゃ ろうどうしやとう 【障害者である労働者等】 ☎042-648-8609(48#) 【事業主】 ☎042-648-8609(33#)	はひじつ 平日 8:30～17:15 ど ひ ねんまつねんし のぞ (土・日・年末年始除く) ☎042-648-8613
--	---	--	---	---