

2009 - 26

活動名	おでかけ SUN 倶楽部
要旨	「外出困難な方を一人でも多く外へ連れ出そう！！」を合言葉に、移動困難者・障がい者の外出支援を目的として、有償移送サービスを開始。どこにでも行ける利点を生かし、社会生活を楽しめるようなサポートをしている。
応募者	NPO 法人北海道外出支援センター 石井 雅英
連絡先	〒065-0021 北海道札幌市東区北 21 条東 10 丁目 2-15-201

## 概要 1

### 【設立主旨】

平成 17 年 2 月に『外出困難な方を一人でも多く外へ連れ出そう！！』を合言葉に、ガイドヘルパー、ボランティア経験者 8 名でボランティアグループを結成。その活動を継続させ、この事業を通し、社会に貢献することを主旨に NPO 法人を設立。

### 【NPO 法人設立までの経緯】

メンバーが個々に、北大病院内ボランティア・車椅子旅行者ガイドボランティア・衆議院選挙投票移送ボランティア・東札幌病院内ボランティア・山の手リハビリセンター入居者買い物同行等、地域ボランティアの活動を通し、移動制約者・障がいを持つ方々の外出支援をすることを目的に、ボランティア有償移送サービス及び、生活支援サービスの NPO 法人設立を計画。

### 【NPO 法人 北海道外出支援センター設立】

平成 17 年 7 月 NPO 法人申請

平成 17 年 10 月 法人格取得。 NPO 法人 北海道外出支援センター 登記

12 月 ・札幌市東区北 21 条東 10 丁目に、北海道外出支援センター事務所開設

・移送サービスの為の、福祉車両取得準備開始

福祉車両取得 2 台 (ハイエース 購入)

(キャラバン リース契約)

平成 18 年

利用会員へのボランティア有償移送サービスと、生活支援サービスを開始

80 条車両許可申請の為、札幌市有償移送運営協議会へ参加

雪まつり会場への移送ボランティアで、他団体と提携

3 月札幌市有償移送運営協議会より有償移送許可の申請・受理

同、石狩市有償移送運営協議会へ申請・受理

利用会員数 札幌市 36 人 石狩市 8 人からスタート

平成 19 年

平成 18 年度の介護保険法改正に伴い、また、利用会員の口コミによる会員増加の為、現在所有の 3 台の福祉車両では、利用会員の需要に対応しきれなく、スライドシートタイプの車両を増車

札幌市包括支援センターからの問い合わせの多い区の順に、区の社会福祉協議会にパンフレット配布・情報交換を含め利用者の生活向上に努める。

## 概要 2

地域の紹介、事務所の拠点は、札幌市東区になりますが、現在有償移送の範囲は東区、北区、西区、白石区、中央区となっています。札幌市の隣になります石狩市からの移送も受けています。いわゆる札幌市の北側をカバーする形ですが、現在の私達の体制ではこれが限度であると思います。

過去、NPOによる有償福祉輸送団体がたくさん登録されていますが、登録後に事業継続が困難になるために、いわゆる支援費（介護保険・自立支援）による移送へと変化してきているのが実情です。

私達にとっては、「誰もが、行きたい時に、行きたい所へ、普通に外出できるようにサポートします」を大切にするためにも、ボランティアを募り、何とかこの事業を守り続けていきたいのが、この地域で暮らす、移動困難者との大切な繋がりであろうと思っています。

おかげさまで町内会の皆様に助けられたりして、今年は原則火器使用が認められない公園でのジンギスカンを行うことができました。このことは日常出入りするボランティアや、出庫を繰り返す車の認知度が上がってきたのだらうと思っています。

活動内容に関しては、別紙を参照していただきたいと思います。

「おでかけSUN通信」記載 平成20年度分

平成21年の主たる事業として、「おでかけSUN日記」DVD版を製作しております。障がいがあっても、フルタイムで働く21歳の女性の一年間の生活、野外での楽しみを、今までありがちな障がいの困難を社会に知ってもらうことを目的とするのではなく、障がいがありながらも、楽しく社会生活を楽しめる姿を理解してもらいたいという主旨で制作を開始しています、勿論、様々なサポートが必要になるわけですが、そのサポートの在り方も含めて検証できればと思っています。

### 活動の成果と今後の展望

支援費によらない外出支援の利点は、どこにでも行くことができるという点にあります。美術館や、イベントの参加、小旅行や、一泊旅行、そのスタイルを有償福祉移送で守り続けることは、事業としては大変であると思いますが、移動困難者にとって介助サポートがある有償移送はどれほど利用価値があるかを考えれば、今後ともこのシステムを守り続けなければならないと思っています。

介護保険制度の見直しなどの混乱が、利用者の皆さんにはあるかと思いますが、支援費によらない生活支援サービスの評価は高いものがあると思っています、保険制度ではできないが、実費負担の掃除、（たとえば、外側の窓ふき）庭掃除、枝打ち、依頼される事は多岐に亘りますが、ボランティアスタッフではあっても、有資格者をそろえることで満足のいただけるサービスができていると思います。

課題になるのは、今後増えてくるであろう一人暮らしの家をどのように見護かが、私達の活動の中から解決しなければいけない問題点であろうと思います。

公的サービス、担当窓口、民間のサービス、どの部分が抱えている問題を解決することができるか、繋ぐ役割が非常に大切になってくると思います。

平成 21 年度の事業は、この問題に取り組むために「いきいきホットライン構築事業」にも取り組んでいます。

# おでかけSUN通信

NPO 法人北海道外出支援センター  
 札幌市東区北 21 条東 10 丁目  
 TEL 011-704-3000 fax 011-704-3005  
 E メール [odekake3@feel.ocn.ne.jp](mailto:odekake3@feel.ocn.ne.jp)  
 編集・発行人 北海道外出支援センター事務局

2008・8・21サッポロビール園



夏の日、サッポロビール園での一コマ



ジンギスカン・生ビールの食べ飲み放題！



中川育恵さん 初体験ビール園

新規入会会員、松本さんの奥様から紹介された一冊の本「怒りの川田さん」を読ませていただき、視覚障がいの方と食事をすることで、私達、外出支援センターにとって新たな活動方向が探せないものかと考え、サッポロビール園でジンギスカン親睦会の開催となりました。

ただ、スタッフが大勢でサポートするには限度があるため、センター事務局を中心にして移動しやすい範囲とさせていただきます。

総勢 20 名以上が参加されましたが。



お世話するスタッフ！

ここで、御声を掛けられなかった皆様には申し訳ありません、お詫びします。

ただ今回の企画は、私達の外出支援という活動の形態が今後どうあるべきかを考えての試みであることとして、お赦しいただきたいと思います。

すべては今後の運営を模索するステップアップの一步と考えていただきたいと思います。

今回は、視覚障がいの方に、親睦会の感想や希望をメールで送っていただきましたので、ご本人の了解を得て掲載させていただくこととします。

ジンギスカン親睦会は、私にとってとても楽しく有意義なものとなった。これからもこのような機会が多く持てる事を願っている。ただ今回の親睦会に参加させていただいて残念に思ったことが一つ有る。それは、食事を障がいの種類ごとに場所を異にして取ったことである。

私は、社会に出るまで視覚障がい以外の障がい者との交流が皆無に等しかった。そのため、今回の親睦会では、様々な方々と交流が深められるものと期待していた。



松本夫妻 と  
ジョッキーの方 札視協小宮さん  
サッポロビール園食べ飲み放題！  
会費 3,500 円でした

#### 「ジンギスカン親睦会について」

北海道外出支援センターを利用させていただくようになってから、初めての行事に参加させていただきました。肉が好きな自分には、たくさん焼いてもらい食べることが出来て大変嬉しく思っています。このような企画を立てて頂いたことと、サポートして下さった皆さんに感謝しております。

眼の見えない自分を含め、多くの視覚障がい者は、自分で焼いて取って、食べたり、メニューを読んで好きなものを、注文することが出来ません。そんな中でこのようなジンギスカン親睦会という企画は、私達視覚障がい者にとって大変楽しいものでした。

また、このような企画を沢山立てて頂けたらなと思いました。

支援センターを利用している様々な障がいを抱えている皆さんが、どのような所で苦労しているのか

今後は北海道外出支援センターを通じ、健常者・障がい者の枠を超えて様々な方と交流を深め、誰もが生きやすい社会作りの一端を担えれば幸いです。

(ジンギスカン親睦会に関し、私自身が参加させていただき、感じた感想を述べさせていただきました。主催者側の事情を考慮せずに、記述した内容が含まれることをお許し下さい。)

(松本美樹)

こんにちは、  
いつもお世話になっています。  
中央区に住んでいる中川です。  
東区の松本さんから、石井さんの伝言をお聞きしたのでメールをさせていただきました。  
先日は、ジンギスカン親睦会に参加でき、とても良かったです！  
私は、初めてサッポロビール園に行くことが出来ました！  
支援センターのスタッフさんとも交流が出来、とても有意義な時間となりました。  
今後もこういう交流の機会があると幸いです。  
またよろしく願いいたします。  
今後の要望としては、サクランボ狩りに行きたいです。今後も何かとよろしく願いいたします。

(中川育恵)

を親睦会の席で分かることが出来たら、もう少し良かったかなと思いました。

障がい者が、少しでも生活し易く、安心して暮らせて、そして周りの健常者が、自然に手を貸してくれる世の中になれば良いないつも思います。  
そのために今、支援センターのスタッフさんの力を借りて、いろいろな所にどんどん出かけ、健常者の方々に、私達の障がいを、理解して貰うことが大切なことかなと思っています。

(松本貴裕)

スタッフから、席順に関しまして時間の関係上到着順になりましたゴメンナサイ。まだまだ気配りが足りません。次回には親睦が深められるように「鍋物宴会」を考えます。回転寿司も良いかも！(M)

## おでかけ SUN 倶楽部事業

### 基調報告 「ホスピスとボランティア」から

第1回、第2回「いきいきフォーラム」から報告  
2008・7・12～13の両日にわたり、東区民センターにおいて、外出支援センターが主催するフォーラムが開催されました。

「テーマ」をあげながら講演会が行われ、医療法人三浦メンタルクリニック院長、三浦彌先生、北海道ボランティア協会理事、斉藤悦子先生のお二人に熱心に講演を行っていただきました。

参加者は、二人の講演者がプロジェクターを使いながら親切に説明する内容に聞き入りながらも、それぞれが抱えている問題や、悩みについても質問を繰り返すなど一方通行になりがちな講演会ではなく、双方向であり、尚且つ初心者にも分かりやすい有意義な時間を設けることが出来たのではないかと思います。

とくに、三浦先生には「心の時代」、斉藤先生には「ホスピスとボランティア」といった問題を掘り下げて基調講演をしていただきましたが、近年世間で言われるように、ストレスから「うつ病」を患ったりする日常生活や、その症状に対する問題解決への対策といった具体的な報告がなされました。このようなことは現代稀に見る自殺者の増加傾向にある社会的な素因や、私たちが他者との関わりを如何にするかということにおいてもきわめて有意義な説明であったと思います。

また、斉藤先生の基調講演は、「ホスピスとボランティア」という、ボランティア活動に参加している者にとって、病院が院内における様々な「癒しの」活動が続けられて来た過去の事例をもとに報告がなされ、具体的な事例は大変貴重なものとなりました。

ボランティアとしての意識改革や、「ボランティア」という日常性は常に献身的であり、「捧げる」という無償の愛に辿り着かなければならない、重要な要素を持った貴重な確認を改めてすることが出来ました。

私たちが学ぶ、ケアとボランティアについてが特別なことではなく、誰もが日常的に参加できるものになればと思います



斉藤悦子先生



「心の時代」から



三浦 彌 先生



「心の時代」から



スタッフから、第1回、第2回、と2日間に渡り開催しました「いきいきフォーラム」ですが、準備や連絡がうまく取れず、苦労しましたが開催でき嬉しく思っています。

これからも、皆様の暮らしが、いきいきするようなテーマで勉強会を開けたらと思っています。

### 参加者の声から

まず、自分が先生のお話を聴いて勉強になったのは、“うつ病は心の風邪”という表現が、“簡単に治るもの”というイメージを与えて誤解を生んでいるということです。

自分もうつにかかった経験があるのですが、病院にかかったからといって、短期間でパッと症状が良くならなかったなのでこの誤解が無くなってほしいと改めて実感しました。

それとよくうつ病の方に「頑張れ」というのは禁句と言われますが、『大丈夫、必ず良くなるよ』『元気を出しましょう』『頑張りましょう』ということも時には必要という話も参考になりました。

実は当日三浦先生がお話していたことの大部分は自分にとってはどこかで聴いたことのある内容でしたが、病院診療の一对一ではなく第三者的に三浦先生のお話を聴くことにより客観的な視点で情報を整理しながら理解することができてよかったです。

自分が心療内科の先生の診察を受けた時は自分の症状を話すのがやっとの精神状態であり、書籍やインターネットで情報を集めている時は自分の症状だけを追って調べていたのでなおさらそう思いません。

講演後の質問で会場の中に精神的な症状に苦しむ経験している方が自分だけでなく何人もいたので、精神疾患にかかった自分は別に人間として変ではないことがわかって肩の荷が下りました。

自分も三浦先生に運動を積極的にする習慣がついてから、うつの症状が緩和したのはどうしてか知りたかったので質問をし、『認知が良くなったからではないですか。』と回答をいただいてスッキリしました。

大変有意義な時間を過ごすことができ、ありがとうございました。

身近なテーマで、問題の解決やアドバイスになるようなテーマを今後も続けますので、ご希望があれば、またご自分の体験を発表して、参考にしても良いと思われる方の参加をお持ちしています。

# 大阪から、飛行機に乗って、 車椅子でやってきた！

## 初めての北海道！

### ケンタッキーファームに行きたい！

札幌市社会福祉協議会、ボランティアセンターの猪飼さんから、突然電話がかかり、大阪から旅行に来る車椅子の移送ができないかと相談され、日常の移送に支障が出ないかを検討しながら、折角、北海道に遊びに来てくれるのだからと引き受けることになりました。(ちなみに、旅行会社が手配した大型の介護タクシーだと一日6万円を超えるとのこと)

二泊三日のスケジュールの中には、到着日に日高ケンタッキーファームで馬が見たいこと、二日目は市内観光とファイトアズ戦、三日目が支笏湖観光と千歳川のサーモンパークと強行軍でしたが、札幌市内観光は最高の一日になりました。

観光馬車に乗り、JR タワー展望台では、二時間を過ごし、遙か彼方まで見渡せる 360 度の展望に感動していました。時間の関係上市内観光は定番になりますが、北大ポプラ並木には、通常、観光目的の車両は入れてくれませんが、守衛さんに大阪から車椅子で来たのですがと、声を掛けると、気持ちよくポプラ並木まで車で入場させてくれました。

北京オリンピックが終わってから、日本ハムファイトアズの試合に、ダルビッシュ投手が初先発となり、緊張感のある投手戦となりましたが、岡ちゃんの強運なのか、稲葉選手が見事にホームランを放ち、試合は1対0で終了しました。車椅子観客席にはファールボールも飛んでくるので、結構楽しめたとの事です。夜はススキノに出かけて行って一日目にはジギスカン、二日目にはカニの食べ放題と、満足してくれたようです

ちなみに、付き添いのヘルパーさんの話ですが、岡ちゃんは、ビールの飲みすぎでタコになってしまったそうです。(関西人の表現です)

最終日、札幌を出るときには、風が少し強く天気が崩れそうな気配でした。高速を走り千歳で降りてから支笏湖に向かい始めたときには雨がポツリポツ



定番ですが！ 時計台での記念写真



時計台前の駐車場から観光馬車に乗る！  
スタッフの人が快く手伝ってくれました！

りと降り出し、車椅子を降ろして準備が終わるころにはスコールのような雨が降り出し、写真のようなスタイルになりました。それでも見たいといていた支笏湖をまじかに見ることができて本当に喜んでいました。(ただこの観光地もそうですが駐車場が有料なのはどうなのでしょう？この日はガラガラでした)

最後の目的地は千歳サーモンパークです。  
遡上してくる鮭が見れますでしょうか。  
乞うご期待！



ポプラ並木には車で入場できました、新渡戸稲造の胸像もありました。



この後ドーム球場で稲葉選手のホームラン観戦！



支笏湖では本当に濡れました。サーモンパークは遡上するサケが一匹ですが見ることができました。この年サケの溯上は遅かったようです



お別れです！  
千歳空港で最後の一枚。  
岡ちゃん、また北海道に来てください！  
ヘルパーさん、叔父さん、お疲れ様でした。

## 第3回 おでかけ SUN 倶楽部

### 「いきいきフォーラム」 開催

2008.11.9 東区区民センター

前回に続く、第三弾「いきいきフォーラム」を東区  
区民センターで開催しました。

今回のテーマは、障がいや、悩みを抱える仲間の  
話を聴いてみようということを主題にしてみました。

日ごろ元気そうに活躍してくれているスタッフの一  
人、有田哲也君のこれまでの生活体験、そして視覚  
障がいでありながら、明るく結婚生活を送り日々頑  
張っている、松本美樹さんにお話をさせていただくこ  
とになりました。

ふだん私たちは、悩みや障がいについて直接的  
に当人から話を聴くことをしませんが、その機会を  
設けることで、もっと理解できる何かが有るのでは  
ないかということが今回のテーマでも有ります。

今回は、会場にこられなかった方のために、文章  
として掲載しておきたいと思います。

#### 「ニートから、一歩前へ」 有田哲也

中学2年生のころから学校を欠席する日がだんだ  
ん増えていき、高校2年生のときに不登校となり、  
留年して同じ高校の2年生としてやり直そうとしたが、  
5月になると再び不登校状態となりました。

その年の10月に有朋高校単位制の後期編入試  
験に合格して、2年半後に高校を卒業することがで  
きました。現役で札幌学院大学に進学するも、5月  
には再び行けなくなり、休学と復学を繰り返した後、  
最終的に通信制の放送大学に編入して3年後に卒  
業することができました。

卒業後、就職活動をする気力も無く、体調不良も  
重なり、卒業後は家の中で籠もるようになってしま  
いました。このままではいけないと思いアルバイトの  
面接に行くも不採用が多く、せっかく採用されたファ  
ーストフード店や、年賀状印刷、宅配の仕分けなど  
も、身体がついていけないとの不安からすぐに辞め  
てしまうということを繰り返すようになりました。

公務員試験の勉強をするために予備校に入った  
り、医療事務の資格を取りに資格校に通うも、はじ  
めは気合を入れるのですが長続きしないで挫折す



熱心に講演する 有田哲也君



有田君の体験を聞く参加者の皆さん

るという繰り返しでした。

そのころうつ状態になり病院に通うようになり薬を  
飲んでも症状が良くなり、車の運転ばかりをす  
ること運動不足になり腰痛がひどくなり始めたのも  
この時期でした。そのために整骨院にまで通うよう  
になりましたが、根本的な解決には結びつきません  
でした。

そんな時に、大型二種免許とホームヘルパー2級  
視覚性・全身性のガイドヘルパーの資格を取ったの  
ですが、資格を取得することでエネルギーを使い果  
たしたような感じで燃え尽きてしまい、就職活動は  
進みませんでした。

このままでは病気が悪化すると思い、あらためて  
スポーツクラブに通い始め、身体をいじめるというか  
運動をすることで疲れを感じ、夜は眠れるような生  
活習慣の変化を作り上げることにしました。少ずつ  
ですが身体の調子も良くなり精神的にも落ち着き

を取り戻せてきました。

外に出ることの手始めに、ボランティア活動を考えましたが、すぐに活動したわけではありません。それでも時間を掛けながら北海道外出支援センターとめぐり合うことが出来ました。自分が外出支援センターで活動しているとき、いくつもの失敗を繰り返しましたが、これまでのアルバイト先のようにへこんで動かなくなるようなことは無く、体調を崩すこともありませんでした。むしろ建設的に受け止めることができるようになり、利用者の皆さんに「ありがとう」という感謝の言葉が自分を支えてくれているのが実感として湧いてきました。

こうしたことを踏まえて私からの提案ですが、社会的なつながりの重要性…誰かに「ありがとう」といわれる経験を積んでいくことで、社会とのつながりを実感して生きる希望になります。自分だけの利己的な生き方から、社会や他の誰かのために生きることに変化する。

自宅に一人でいると余計なことを考える時間が多くなり、つい悪い方向に考え「自分が生きてなんの役に立つのだ?」「自分はこの世にいないほうが良いのでは?」などと自問自答を繰り返してしまうために、誰かと話したり、外出することで気を紛らわせることも大切だと思います。散歩でも運動でも身体を動かすことで自分のうちにある悩みや葛藤など自分だけの視点で物事を考え込む状態から、意識を自分の外へ向けるようにすることも良いと思います。

うつ状態だった自分に、運動の習慣がついたことで病状が徐々に回復してきたことが自覚できました。



ニートの方でアルバイトや就職活動を頭の中でやりたいと思っても、なかなか一步を踏み出せないでいる方へ。「自分が働いて収入を得て、自己実現したい」という気持ちは、自分もそうだったので痛いほど解ります。ただ、いきなり無理をして大きなことをしようとしても、挫折して打ちのめされる経験を私は何度もしました。私がお勧めするのは、興味のある分野のボランティアから始めてみることです。実際にやってみて、それまでイメージしていたものとは違うことがあるかもしれません。それでも真剣に取り組んでいくうちに、社会とのつながりや生きる意味や生きがいをきっと見つけることができるでしょう。

自分の出来ることをあげてみよう。いきなり出来そうも無いことばかりにチャレンジするのはちょっと厳しいが、出来ることから少しずつ自信をつけてから次の段階に進むのも良いと思います。

家族や友人などに、外に出かけるきっかけを作ってもらったりするのも良いでしょう。

私はその点、恵まれていて、皆さんに感謝しています。

私は、コンサドーレ札幌の応援のためにスタジアムに出かけたり、高校時代から続けていたクイズのサークル仲間と会いに出かけたりしました。そのおかげで、重度の引きこもりになることなく現在に至っています。



有田哲也君 松本美樹さんを囲んで

有田哲也君は、現在「てっちゃん福祉タクシー」を独立開業しています。育てていただいた利用者の皆様、本当にありがとうございました。

## 私の願い…真のバリアフリーを願って

松本美樹

皆さんは「視覚障がい」という言葉を聴いて、どんなことを想像するでしょうか。

私は1979年、未熟児としてここに誕生しました。950gという体重では、出生当時生命を維持できない状況にありました。出産予定日より早く生まれた私は、正常児と同等の成長を遂げるまで保育器に入りました。生命の危機からは救われましたが視力を失いました。29年間視力以外の感覚を頼りに生きる中でしてきた様々な経験や葛藤の中から、今日は少し掻いつまんでお話し、一人でも多くの方に理解していただければと思います。



点字で書かれた文章で話を進めてくれる松本さん

私は3歳で盲学校の幼稚部に入りました。視覚障がいを補い、自立するための教育を受けるためです。盲学校の幼稚部といっても、風景は一般の幼稚園とほとんど変わりません。歌を歌ったり、お絵かき・貼り絵をしたり、玩具や遊具で遊んだり。同じ視覚障がいを持つもの同士、楽しく過ごしたのを覚えています。しかしこの時に苦しかった思い出もあります。それは寮生活をおくったことでした。

親元を離れての寮生活もまた、将来自立した生活を営むためには必要不可欠でした。私自身それが理解できるようになるまで、かなりの時間を要しました。それでも幼児期を楽しく過ごし、小学生になりました。クラスメイトも担任も変わって新たなスタートをきった時、初めて葛藤を経験しました。同じ視覚障

がいでも、障がいの重いものから軽いものまで色々有ることを知りました。私は入学当初、場所を移動しなければならない時、必ずクラスメイトの助けを借りていました。ある日、担任の先生がクラスメイトにこう言いました。「これからは美樹ちゃんに手を貸さなくていいからね」、それからクラスメイトは私に手を貸さなくなりました。私と違い少し視力のあったクラスメイトは、どんどん先へ行ってしまい、私は一人取り残されてしまいました。

ここでそばにいた担任から「これからはどこへでも一人で移動できるようにならないとだめだよ」と諭されました。教室から校内の別の部屋へ移動するだけなのに、かなりの時間を要してしまい、空しい気持ちでいっぱいになりました。校内の移動だけではなく、日常生活全般にわたって担任は私を厳しく指導しました。

自分の眼がまったく見えないことで出来ないことがたくさんあることを知った私は、いつしか母に死にたいと漏らしていました。

私の話を聴いた母は私に、「美樹には幾つ眼がある？」と質問しました。私は視力以外に残された場所を考え、その数を答えました。それは、両耳・鼻・両手・両足・口という意味で八つでした。答えを聞いた母は「美樹はいいねー、目が八つもあって、お母さんには二つしかないよ」と笑いました。

その言葉を聴いた瞬間、すうっと心の奥のモヤモヤが消えて言ったのを覚えています。それから、私なりの方法で徐々に人の手を借りずに一人で出来ることを増やしていきました。

つぎの葛藤は中学生のころでした。

夏休み、縄跳びをしに弟と公園に行きました。ブランコで遊んでいた男の子が私をからかいました。

「お前眼が見えないのか、眼開けてみるや」それから、私にぶつかる寸前の場所で縄を振り回したりしました。しばらくの間、私は外で知らない人と会うのが嫌になり、担任の方針で日記をつけていた私は、日記の中でそのことを打ち明けました。いつの間にか外で知らない人に会いたくない気持ちはどこかへ消えてしまいましたが、どんなきっかけでそうなったのか、日記でうちあげた内容に対して、担任がどのようなコメントを寄せてくれたのか思い出すことが出来ません。その後も様々な経験を重ねながら中学を卒業しました。

お菓子が大好きで、幼いころ将来はケーキ屋さんになりたいという夢を抱いていた私ですが、母や先生から視力が無い状態でどうするのか、無理な現実を突きつけられてからは、按摩マッサージ指圧師として生きていくことを真剣に考えるようになっていました。

高校から後の生活は、札幌で過ごすことになりました。高校以上の学校で視覚障がい者が通える場所は、道内では札幌のみだったためです。

高校に入学して驚いたことがあります、それは生徒の年齢がばらばらだったことでした。今になって考えれば当然の話ですが、幼いころから盲学校に通い、世間を知らずに育ったといっても過言ではない私にとっては、とても印象に残った出来事でした。

ここでさらに視覚障がいについてさらに深く学ぶことが出来ました。勉強に、学校行事と充実したときを過ごしました。高校卒業後は、按摩マッサージ指圧師の資格を取るために、同校の専攻科に進み、高校時代よりもさらにクラスメイトの状況が変わり、この頃には一度社会人として過ごした人の話を興味深く聴くことができるようになりました。しかし、そのような事情の違いから様々な人を巻き込んだ衝突も経験しました。専攻科の卒業が近づいた頃、国家試験を受け、医学的な内容を中心とした四者択一問題を一日中解き続けました。専攻科を卒業して一ヵ月後に合格の知らせが届き、他のクラスメイトより進路を決めるのが遅れた私は、卒業間際に就職を希望していた治療院の面接を受けましたが、国家試験に合格したことで晴れてそこに就職することが出来ました。

治療院に就職した後も、マッサージ師として、社会人としてたくさんの事を学んできました。就職して一ヵ月後に初給料を頂いたときは、このうえない喜びでした。しかし社会人としての歩みはそう甘くはありませんでした。不況のあおりを受けて、仕事にはあまり恵まれませんでした、それでも「近ごろの若者は」で片付けられるのが嫌だった私は、常に職場にとどまることを目標にして、夫と知り合うまでの5年間を過ごしました。

治療院に勤めて4年が過ぎた頃、入社してきた夫と知り合いました。同業者として見ていた夫でしたが、縁あって1年後結婚することができました。理由は違いますが、夫もまた私と同様に視覚障がいを持っ

ています。それでも、私たちはこうして幸せな時を過ごしています。こうして、これまでの時間の流れ、経験を簡単にお話してきましたが、ここではお話しきれないほどのバリアに遭遇してきたことも事実です。

健常者と同等の生活を送ることが私たちの願いですが、それを実現しようとすると、あえて自分の持つ障がいを明かしたり、隠したり、少しの手助けがあれば出来ることを諦めざるを得ないことが良くあります。

海外では健常者が、ごく自然に障がい者に対して何らかの働きかけをする事が当たり前になっていると言う話をよく耳にします。

日本でも、「障がい者」「高齢者」等というレッテルが貼られない、そのような言葉を意識せずに伸び伸びと生きられる社会へと変わることが、真のバリアフリーと考えます。



松本美樹さんの話を、最後まで熱心に聴いてくださる、参加者の皆さん！

この原稿は、松本さんからメールで送られたものを、外出支援センターの責任において文章化したものです。変換に関する誤変換はこちらで訂正してあります。

尚、松本さんが使用しているパソコンソフトですが高知システム開発から出されている、My Word,VPC-Talker で作成されています。

本日の講演では点字で原稿を作成してきたものを読み上げる形を取っています。この作業には主婦業をこなしながら2週間ほど掛けていただきました、本当にありがとうございました。

午後の部は、二人の講演に関する質問と参加者が抱える問題点の解決につながるようにと、座談会形式で進められました、細かな問題点を質問することで、たとえば視覚障がいの方と接するときにはどうすればよいのか、あるいは心の病で悩んでいる方と接するにはどうあればよいのか。中身の濃い充実した時間を送ることが出来ました。

2009年度も、様々なテーマで「いきいきフォーラム」を開催したいと思います。

ぜひ取り上げてもらいたいと思われるテーマがあれば、どうぞ申し出てください。認知症に関する問題、介護の悩み、病気に関すること、私たちと問題を共有して解決の糸口や、きっかけになれば、少しの不安を取り除けるお役に立てたらと思います。

## 登別温泉！お世話になった先生に 会いたい！

### 登別厚生年金病院に出かけよう

9月の終わり、岩淵君が出かけた先は登別温泉、交通事故で車椅子利用者となり、大手術の後、登別厚生年金病院で入院リハビリを続けてきました。

その時にお世話になった先生に逢いに、毎年ご家族と登別に出かけていましたが、今回はお母さんとおばさんと一緒に、外出支援センターの福祉車両で一泊二日の旅行をしてきました。

そのときのスナップ写真です



ホテルを尋ねてくれた先生と再会、  
夕食も一緒にバイキング

岩淵君は、現在リハビリセンターに入所して元気に生活しています。オセロの腕前はかなりのものですよ。私では相手になりません。

翌日の午前中には、登別時代村を訪れました。そのときのスナップは右側です。



登別グランドホテル！出発前の定番写真！



「にゃんまげ」と記念写真



厚生記念病院は、岩淵君に元気をくれたところ。

病院では、カラオケ大会が行われ、岩淵君も歌いました。中の写真はありませんが、スタッフがちゃんと見ていました。岩淵君のことを覚えていてくれた患者さんも、また来年来るようにと声を掛けてくれました。

運動機能リハでお世話になった三浦先生とも残念ながらお別れです。また来年くることを笑顔で約束しました。

車椅子だって、手段があればどこでも行ける。

岩淵君、またお出かけ SUN しましょう。

ちなみに、時代村の駐車場から上の広場は玉砂利が深い、藩主の家も車椅子を押すのは結構辛い、ただし、ニャンマゲが寝ているよ。



福祉車両への移乗！

## おでかけ SUN 倶楽部 マージャン！



外出支援センター事務所にて、サロン形式の事務所開放を行ってきました。主にマージャンが中心になりましたが、老いも若きも朝 10 時から夕方 5 時までマージャンに熱中です。

お昼ごはんの時には、参加された朝日さんの奥様には本当にご馳走になりありがとうございました。

スタッフが弁当を買出しに行ったりもしましたが、朝日さんの手作り弁当はみんなの好評でした。若者たちが、一番喜んでいたり、年配の参加者は、若い人たちと一緒に大声で笑えると喜んでくれました。



上の写真で使用している電動麻雀卓は中古ですが、障がいの程度によっては、積み込みがたい変なことを考えりサイクルショップより購入しました。

写真はありませんが、おでかけ SUN マージャンは事務所だけではなく、押しかけおでかけ SUN 倶楽部と称して、車椅子利用者のご自宅にも伺い、マージャンをやらせていただきました。

市森さんご夫婦にもここで感謝したいと思います。担当は、有田哲也君です、ぜひ声を掛けてください。

## 外出支援・生活支援を利用して

### ショッピング！

#### ファーストフードが食べたい！

利用会員の、みゆきさん、ジャスコでマクドナルド、クレープを食べるの巻。

利用者さんの施設訪問から、ケンタッキーを食べたり、ケーキをこっそり食べたりと楽しませていただいている私たちスタッフですが、

こんな笑顔、素敵ですね！



スタッフの館下さんと



クレープが食べたいと言ったみゆきさん、ちょっと甘すぎませんか。もっとも私は年齢的に無理なののかも？ジャスコ発寒店では随分と買物してました。

定番の買物は、ラブストーリーもののDVDです。

この日は、卒業・入学発表のお祝いで、ジャスコがものすごく込み合っていました。車いすでショッピングを楽しんでいる仲間が大勢いました。



みゆきさんは、発語に障がいがありますが、文字盤を使って意思の疎通をはかります。何の問題も無くコミュニケーションが取ることができますよ。



琴似ヨーカ堂で！ ミッキーマウスが大好き！  
写ってないけど、車いすのデザインはミッキーマウスです。



大きなマックにかぶりつき！マックシェイクも一気に飲み。ポテトだってきれいに食べますよ。残しません。

この日の外出で大変なことが起こりました、電動車いすのバッテリーが途中でなくなりました。

たくさんの仲間たちに出会えることが楽しくて、そして天気がよければ好きなところに出かけたい、そんな願いを少しでもかなえられるのなら、私たちボランティアスタッフは心の底から嬉しくなります。

公的支援では出来ない隙間の部分に役立つような活動をこれからも続けて生きたいと思います。

これから季節は春を迎え新緑の季節が訪れます。暖くなればなるほど、浮かれて外に出たくなります。桜を観に北海道神宮へ、平岡梅林公園、サクランボ狩り、ジンギスカン食べ飲み放題もまた開催したい。好きなときに、大好きな仲間と映画も見たい。

雪が溶けて、土の下では可憐な花がその命を開こうと新芽をぐいぐいと伸ばしている。

皆さんもぐいぐいと、はばたいて下さい。

私たちもしっかりとサポートします。

## 協力してください！

リングブル集めてます、誰もが参加できる善意のボランティアです。生活支援スタッフ、ドライバーに渡してください。

### リングブルは宝の山！



このほかにも、ペットボトルのキャップやベルマークも集めています。

小さなことですが、ぜひ皆さんも参加してください。

ご存知と思いますが、リングブルは車椅子に変わります。ペットボトルキャップは、ワクチンに変わります。ベルマークは有名ですね、分別ごみの収集が始まります、ちょっと気をつけて参加しませんか。

ごみが資源に、善意が仲間の輪を作ります。

## 善意の寄付金募集！！

NPO 北海道外出支援センターは、皆様に支えられて頑張ってきました。今までに多くのボランティアスタッフが設立当初から様々な苦労と努力で築きあげてきた財産を、これからも、大切に育て守り続けたいと思います。

外出支援で車を利用されている会員の皆さんはご存知と思いますが、車椅子専用車両ハイエースがありますが、なにぶんにも旧型車両のために乗り心地が悪くなってきています。と言うより、振動がすごいことはスタッフ一同よく分かっています。

運転する私たちがさえ鞭打ちになりそうと感じるくらいですから、車椅子のまま乗車されている皆さんには本当に辛い思いをさせていることと思います。

ですが現状ですぐに新車購入とは行きませんので、寄付金の積み立てをしていきたいと思っています。少しばかりの寄附を大々的に募りたいと思います。申し出をお待ちしております。

### 私たちスタッフは！



### この笑顔を見続けたい！

## 告知！！

おでかけ SUN 通信に掲載されています、おでかけ SUN 倶楽部事業は、独立行政法人福祉医療機構 助成事業として平成20年度、NPO 法人北海道外出支援センターが行った事業であることをここに報告させていただきます。