

町田ヒューマン ネットワーク

2025.12.25 No.161 メルマガ第7号

まちだ 町田ヒューマンネットワークニュース 2025/12/25 だいごう 第161号 だいごう メルマガ第7号

こくさいふくしききてん 国際福祉機器展レポート その1

えんどう たかし
ピアサポーター：遠藤 隆



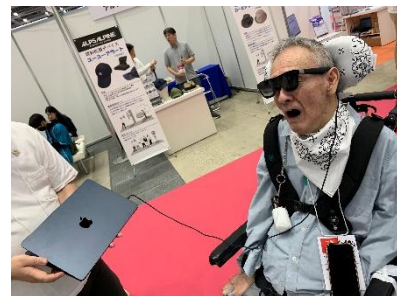
まちだ しあまひまち す えんどうたかし しょう めい のうせい だいいつしゅいっきゅう
町田市旭町に住んでいる遠藤隆です。障がい名は脳性マヒ第一種一級で
す。38歳の時に狭窄症でオペを受けてからヒューマンで24時間の全面介
助を受けています。福祉機器展との出会いは、初めは知り合いの方に誘って頂
いてその存在を知りました。それ以降は体調不良の時以外は毎回、見学を楽
しんでいます。

ことし たいふうせつきん てん き あや さいわ えいきょう な よ
今年には台風接近で天気が危ぶまれましたが、幸いにも影響は無くて良か
つたです。遠藤は5年前に障がいの重度化により気管切開をして声を失い、意思伝達装置の給付を受けましたが、
この意思伝達装置は視線や体の僅かな動きで操作が出来るので、遠藤にとっては気管切開以前よりも自分で出来る
ことが増えた逆転現象になってます。今回も意思伝達装置を取り扱っている業者さんからの見学でした。

その意思伝達装置も導入してから早くも5年が経ちますが、声を失って一番困った、人を呼ぶ時に使う呼び鈴機
能が付いていた事には本当に助かりました。それに20年ぶりにテレビのチャンネルを変える事が出来る様になった
り、一人でアマゾンで買い物出来る様になった事は革命的だと思います。遠藤の様に意思伝達装置で生活が変わ
る方は是非導入される事をお勧め致します。そのブースに行くと今回は食事介助ロボットの実演をやっていまし
た。10個ぐらいの穴が窪んだ回る皿が回転して、ロボットアームの先にスプーンが付いていて、スイッチで
操作して口に運んで行くみたいです。昔観たチャップリンの映画に出てきそうで興味津々で見ました。既にオー
ストラリアでは実用化されている話でしたが、遠藤の様に不随意運動のある障がい者では使うことは難しい感じ
でした。

つぎ ちょうかくしょう しゃむ しえんそうち じっさい ため いただ
次は聴覚障がい者向けの支援装置を実際に試させて頂きました。メガネを掛
けると右側には字幕と左側には手話になって相手の言った言葉が映し出されてま
した。見逃してしまうと大変そうです。相手の話した事が正確にメガネに映し出さ
れているかが気になるところです。

くるまかんけい そうねんまえ じどうしゃ かいほつちゅう くるまい すかい じどうこてい
車関係では数年前よりトヨタ自動車が開発中だった車椅子簡易自動固定シ
テムが実用化されたみたいです。車椅子の下のフレームに横に一本のフレームを設置して車床側に付けたツメに
かませ固定するものです。各メーカーさんは共通化しようとしているみたいですが、車椅子メーカー側も対応





する姿勢が必要なので一般に実用化するにはかなり時間が掛かりそうです。

あと、目に付いた物は手動車椅子の電動化ユニットです。時間が無くて話しは聞けませんでしたが、ユニット自体は50万円ぐらいするみたいです。遠藤の車椅子に装着が出来きるのかも不明ですが、来年のお楽しみにしました。

ほか、時間が無くてあまり見学は出来ませんでしたでしたが、以前の様な派手に目を引く展示は近年無くなった感じで、確実に技術力を高め

て障がい者や老人の生活に直ぐに役に立つ物が多かった様に思いました。体力が続く限り次回も見学に行きたいと考えてます。



こくさいふくしききてん 国際福祉機器展レポート その2

かいじょしょくいん さくま さちこ
介助職員：佐久間 幸子

10月9日に行ってきました。以前より、高齢者福祉に寄ったものが多い気がしました。

お風呂やオムツから始まり、外付けベンチ式のエレベーターの様な昇降機、自動車はもちろん、今より小型化されたリフトなど多岐に渡っていました。



変わった所では床と殆ど同じ高さから、通常の高さになり動ける、床からの立ち上がり補助機器などがあり(リフトやシャワーチェアとしても使える)、体幹がしっかりしていれば、使いやすいかもしれないと思いました。

私の中で一番目を引いたのは、アパート等では手摺りなど付けられない事が多いので、トイレやお風呂なども含め工事不要で付けられる吸盤式の手摺りが思ったより頑丈で試させてもらいました。

また何か有れば見て試したいと思いました。



しゅってんほうこく 【『まちカフェ！』出展報告】

かいぎ あしはら まい
イベント会議：芦原 舞



11月29日(土)、町田市役所で行われたイベント、まちカフェに出展しました。「まちカフェ！」とは正式に「町田市民協働フェスティバル まちカフェ！」といい、町田市内の地域活動団体が集まる最大規模のイベントです。19回目の今回は参加団体が154あり、会場内はとてものにぎわっていました。

数年ぶりの出展ということで、以前と同じ「衣服の着脱体験」、「福祉クイズ」に加え、新たに「車イス体験」をやりました。町田ヒューマンネットワークのブースは入口から近いこともあり、たくさんの方に来ていただき、利用者・介助者・会員の方も数名足を運んでくれました。

福祉クイズは、大人向けと子供向けを用意し、ほとんどの方が満点！笑



身体障がいや知的障がいのある人が、地域で暮らしていくために、最も大切なことは次のうちどれでしょう？という問題で、家族がすべてのサポートを一人で担当することと回答していた方が数名いました。まだまだ地域住民が、障がいのある人たちを特別扱いせず、困っているときは自然に声をかけ、お互いに関わりながら暮らすことが広まっていないのだなと実感しました。

車イス体験では、ハンディキャブ友の会（障がい者・高齢者等車椅子利用者や歩行困難者の外出支援などを主な事業とする団体）の職員の方に声をかけていただき、車イスに座った状態のままで福祉車両に乗り込みさせていただくことができました。このような機会はめったにないと思いますので、貴重な体験ができたのではないのでしょうか。

衣服の着脱体験では、着せられる・着せる体験をしていただきました。自分が誰かに着せられることはあまりないので、人に着せられてみると縫い目がズレていると違和感があります。どこに違和感を感じるかなど、実際に体験してもらえてよかったです。



また、今回は参加賞として、町田ヒューマンネットワークの副理事長、堤愛子こと「愛ちゃんキーホルダー」を100個作成し、全て渡し終えることができました。

大規模のイベントだけあって、たくさんの方々足を運んでいただけ嬉しかったです。



この秋、2人の利用者さんが市内で自立生活をスタートしました。中村亜矢子さんと、神戸洋介さんです。2人は3年ほど前からMHNの自立生活体験室を利用したり、自立生活プログラム(個人プログラム)を受けたりして、ひとり暮らしをめざしてきました。中村さんにはその経緯を寄稿していただき、神戸さんにはインタビューという形でその思いを語っていただきました。

自立生活をはじめて

中村 亜矢子



この10月から実家近くのアパートで、ヘルパーさんの介助を受けながら一人暮らしを始めました。ここまでのことを振り返って、感想等を書きたいと思います。

◆ 自立を考えたきっかけ

実家で両親とヘルパーさんの介助を受けながら生活していましたが、両親も私も少しずつ年を重ねていく中で、今後の生活についていろいろと考えていました。

2022年から個別プログラムで相談を始めました(月1回、現在も継続)。相談するうちに「一度、実際に試してみよう」という気持ちになり、翌年の夏に「とりあえずの家」で2泊3日の体験をしました。うまくいかない場面もありましたが、「これならできるかもしれない」と思えました。

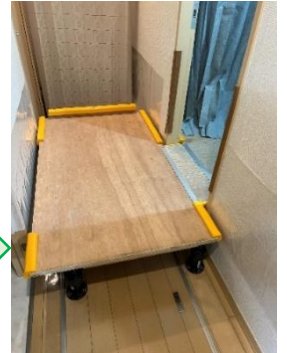
◆ いえさが 家探し

自立を意識して、まずはネットで物件探しを始めました。条件検索や写真でイメージが見られて便利だったものの、段差が少なく水回りが広い部屋はなかなか見つからず、内覧まで進んだのは数件だけでした。

そんな中で出会ったのが、今の部屋です。最初は居住中で内覧ができませんでしたが、不動産屋さんがメールで丁寧に寸法などを教えてくれました。後日内覧すると、浴室に30cm!程の段差があり、間取り等、他の点は良くても決めきれずにいました。

その日はちょうどヒューマンのお花見があり、会場に向かって、堤さんと芦原さんに写真を見せて相談しました。「何とかなるんじゃない?」と背中を押していただき、思い切って決めることができました。昨年4月のことです。

廊下~水回り入口の様子。
段差解消のための台を設置。



◆ 環境整備と二重生活

契約後は、生活環境を整える準備を進めました。平日は勤務があるため、作業は土曜日や連休に進めました。

個別プログラムで、(市の)住宅改修の相談をなさっていた元「町田すまいの会」の方々を紹介していただきました。改修案を検討していただいて、大工さんや水道屋さんとの調整もお願いしました。個別プログラムでも相談し、ヘルパーさんの意見もいただきながら案を固め、改修が進んでいきました。

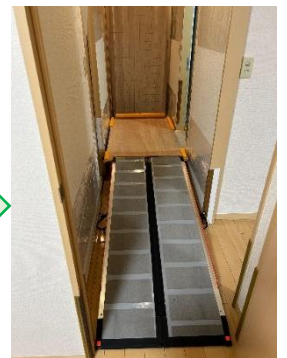
台に簡易スロープを設置した状態。

浴室の段差は、洗面所と廊下に置く台を制作してもらい、そこにスロープをかけて車いすで上げられるようにしました。費用は日常生活用具給付制度と自費の併用です。

環境を整えつつ、平日は実家で在宅勤務をし、金曜と土曜は新しい部屋で過ごす二重生活をしました。完全引っ越しまで時間がかかったのは、環境整備や介助時間の申請等を同時に進められなかった点もありますが、このように少しずつ慣れていく形が結果的に良かったと思います。

今年8月から一人暮らしに必要な介助時間をもらえるようになり、10月に正式に引っ越しを決めました。

アパート入口外階段の様子。斜めになっている階段の形状に合わせて、簡易スロープの上端部に三角形の台を設置。



◆ いま せいかつ 今の生活とこれから

実際に引っ越してみると、生活全体の流れはイメージできていたものの、家事などやる事が多く、毎日バタバタしています。1日があっという間に過ぎていきますが、在宅勤務が実家のときと同じようにできているのはよかったです。

自分の時間が減ったり、献立に詰まったり、いろいろ試したり…悩むこともあります。でも、1つ1つ自分で決めて生活を作っていく楽しさを感じます。焦らず、引き続きマイペースで、慣れていきたいと思えます。

最後に、ここまでたどり着けたのは個別プログラムでの相談、ヘルパーさん・家族をはじめまわりの方々の協力があってのためです。この場を借りて感謝申し上げます。



簡易スロープ下端にもラバーマットを設置し段差解消。

かんべようすけ
神戸洋介さんインタビュー

インタビュー・介助職員：田村 真嗣



かんべ じりつせいかつ さん か いえ じりつたい
神戸さんはMHNの自立生活プログラムに参加し、「とりあえずの家」で自立体
けん すうねん へ ねん がつ じりつせいかつ
験を数年経て、2025年9月から自立生活をスタートしました。

げんざい せいかつ
現在の生活について

Q: げんざい せいかつ
現在のどのような生活をされていますか？

A: げつようび きんようび にちちゅう いえ かよ
月曜日から金曜日までの日中はシャロームの家へ通っています。

あさ じ きしやう み したく
朝は7時に起床して、「The Wakey Show」や「アンパンマン」を見ながら支度を
します。夕方シャロームから帰ってきて夜はヘルパーさんと過ごします。帰っ
てきたときにヘルパーさんが出迎えてくれると嬉しいですね。その後、飲みに行
ったりお寿司を食べたり…。

さいきんいんしやう のこ で きごと
Q: 最近印象に残っている出来事がありますか？

A: きやうされんの がいとうしよめいかつどう じりつせいかつ がいとうえんぜつ はけんじ かんすう かんけいじやう げんざい
きょうされんの街頭署名活動で、自立生活について街頭演説をしました。派遣時間数の関係上、現在ショートス
テイへ行かざるを得なくて、時間数を増やしたいという思いもあり、大勢の人の中でマイクを使って自分の考えを
伝えたいと思って参加しました。

じりつせいかつ
自立生活のきっかけ

Q: じりつせいかつ
自立生活のきっかけはなんですか？

A: りやうしん ねんれい かんが いま かぞく どうきよ へや せま おと ふろ き つか せいかつ
両親の年齢も考えたり、今まで家族と同居していたから部屋の狭さだったり、音やお風呂に気を使って生活し
ていて、どうしても窮屈を感じる場面もありました。ヘルパーさんも同様に感じていたと思います。
施設だと何を食べようとか考えなくても食事が出てきたり、施設のルールに沿って生活しているから楽です。け
ど、今まで関わってくれた人たちやヘルパーさんと会えなくなるのは寂しいなと感じることもあります。
それで、ひとりぐらしと施設の両方を視野に入れて、「とりあえずの家」で一人暮らしの練習を始めました。そのあ
と、賃貸のアパートを実際に見に行ったりしました。

Q: 「とりあえずの家」はどうでした？

A: いろいろな事業所のヘルパーさんに入ってもらいました。現在に続く様々な事業者と色々なヘルパーさんと出
会う、新しい人と会う練習になったと思います。

じりつせいかつ ほじ よ
自立生活を始めてみて良かったことは？

Q: じっさい ひとりぐらし じりつせいかつ ほじ
実際に一人暮らし、自立生活を始めてみてどうですか？

A: へや ひろ せいかつ じっか で よ
部屋が広がって生活しやすくなりました。実家を出られて良かったです。

Q: たの なん
楽しいなことは何ですか？

おんがく す つき かい い
音楽が好きで、月に1回は「まちだガールズ・クワイア」のライブに行ってます。



その他には、MHNの介助者・利用者さんに協力をお願いして、介助風景の写真撮影をし、事務所の前に張る求人ポスターを作成しています。また、介助者がどんな働き方をしているかなどイメージしやすいように実際に働いている介助者へインタビューを行い、短い動画にまとめHPに掲載しています。

また、今年度は東京都の障害福祉人材の確保・定着に向けた事業所等支援事業のセミナーに会議メンバーが計5回参加し、人材採用に関する必要な情報収集を行いました。他事業所の方々とつながりもでき情報交換を行うこともできました。

基礎研修関係の業務では、実際に職員が研修を行う中で、分かりにくかった箇所や追加した方がよい項目などあれば意見をもらい、マニュアルに反映させます。なるべく介助の仕事が初めての方にも伝わりやすいようマニュアルを作成しています。



また、インスタグラムを活用し事務所内で行ったイベントの様子などを発信し、どんな事業所なのかを知るきっかけになる投稿も行っています。イベント内容以外では会議メンバーそれぞれがニューアンドグッズ（NEW&GOODS。最近のよかったことや新しいこと）を投稿してどんな人物が在籍しているかなどが伝わるような投稿を行っています。興味がある方はMHNのHPにリンクがあるので一度目を通してみてください。

最後になりますが、MHNではお友達紹介キャンペーンも行っております。もしお知り合いの方で介助のお仕事にご興味がある方がいらっしゃいましたら是非お声かけください！



【イベントのご案内】

◎ほっとカフェM

土曜の午後のひととき、マスターが入れてくれた珈琲を飲みながらお喋りしませんか。

日時：2026年1月17日（土） 14時～16時

2026年2月21日（土） 14時～16時

場所：町田ヒューマンネットワーク フリースペース



◎公開学習会「日常生活で活かせるコミュニケーションについて」（仮題）

本講座では、落語や漫才の「笑い」を活かして、人生を楽しく生き、人とのコミュニケーションをよりスムーズに行えるスキルを学びます。

日時：2026年2月28日（土） 14時～16時

場所：町田市文化交流センター5階「サルビア」

講師：一般社団法人笑ってME 代表理事 笑ってみ亭じゅげむ氏

対象：会員、利用者、ヘルパー等





へんしゅうこうき
【編集後記】

今号は、長らく自立生活をエンジョイされている方から寄稿していただき、また、自立生活を始めたばかりの2名の方から寄稿及びインタビューという形で、それぞれの思いを紹介することができました。

これから自立生活を目指す人や、その支援に関わる人たちは、はたまた、平凡な生活をより充実させるためのヒントになれば幸いです。

23年ほど前、私が自立生活を始めようと思ったとき、助けられたのはこうした先人たちの声でした。

こうほうかいいんかんりかいぎ まつばら のぶゆき
広報会員管理会議：松原 信幸

特定非営利活動法人 自立生活センター

町田ヒューマンネットワーク



〒194-0013 東京都町田市原町田 2-22-26 1F TEL：042-724-8599／FAX：042-724-7996

URL：https://www.cil-mhn-enjoy.com/ MAIL：mhn89@nifty.com

