

SSKO
2023. 9. 25
NO. 152

町田ヒューマンネットワークゲームス

〒194-0013

東京都町田市原町田2-22-26 1F

TEL 042-724-8599 FAX 042-724-7996

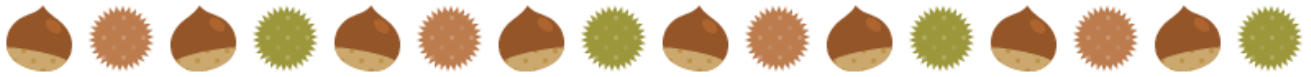
URL <https://www.ci-mhn-enjoy.com/>

E-MAIL mhn89@nifty.com

食欲、読書、芸術、寒い
 いろんな秋が好みですか?

目次

ピア・カウンセリングセミナー報告	2
中村亜矢子さんのとり家体験記	4
重度訪問介護の就寝時加算が増えました	5
利用者 + α 交流会報告	7
ヘルパー募集	9
MHNの動き	10
イベントお知らせ・編集後記	12



ピア・カウンセリングセミナーに参加して

たなか そう
田中 創

7月17日月曜日、町田市のせりが
や会館でおこなわれたピア・カウンセ
リングの公開セミナーに参加した。

元々私はただのヘルパーなのだが、
自立生活運動やCILの活動に興味
があり、いつかピア・カウンセリングに
参加してみたいと考えていた。そんな
話を折に触れ当事者スタッフの方々に
していたところ、今度開催するので田
中さんもどうぞと、案内を頂いた。そ
こで今回参加してみたのである。



当日は障害のある人がほとんどで健常者は自分だけだったように思うが、この場ではあ
まりそういったことは問題とはならなかった。この場はみんなそういうことを気にしていない
感じがあってそれが素敵だった。

障害があろうがなかろうが、どんな立場であろうが、まず人間同士の出会いがある。それ
が心地よい。加えて自分がこの場にいることの違和感の方が遥かに気になるのである。障害
がない自分の方がこの場ではマイノリティで、なにか経験すべきことをしていないような、そ
ういう肩身の狭さを感じる。これも面白い感覚である。



今回は半日だけなので、ほんの
触りだけだった。まず自己紹介、呼
んでほしい名前を自分で決める。そ
して2人一組になり最近イライラし
たこと、怒ったことを話し、片方は
ひたすらそれを聞くということをし
た。まず相手の気持ち、どんなこと
に何を感じているのかを話すと、人
に伝えようとするから、丁寧に言葉
を尽くそうとする、そうすると自分

でも知らなかった自分の感情に気付く
 ことが出来る。そして普段なんとなく
 している人の話をとにかくよく聞いて
 みる。話を盛り上げることをせず意図
 的にこうした態度を取り合ってみると
 大変さもあるが、普段の日常では出
 来ないじっくりとした時間の中で自分
 や人を知ることが出来た。



こうした自己受容、あるいは障害
 がある人にとっての障害の受容の過
 程とは、単純に自分が自分を受け容

れることだと思われがちだが実はそうではないのかもしれない。それが実際にこうしたお互い
 の話を聞き合う態度、ピア・カウンセリングを経験して分かったことだった。

自分が自分を受け容れる過程とは、今回自分が自分の話を他の人に聞いてもらって自分の
 感情を知ったように、他人を通してしか出来ない。そしてそれは目の前の人に話す、という
 ような唯の一人から始まって広く大きく、たくさんの人がいる方へ、つまり社会の方へ開か
 れていかなければならないのだろう。

自分で自分を受け容れるためにはその受け容れ難さ、寂しさみたいなものを知ることから始
 まる。今回の話のテーマのイライラや怒りのような負の感情なのかもしれない。そしてその
 感情を誰かが完璧に理解し、埋めてくれるわけではない。だがそれでも私の受け容れ難さ
 は多くの人を頼りにして、自分自身で受け容れていく。

だがこうした過程は障害の有無に関わらないことのように思える。ピア・カウンセリング
 でやっていることは障害のない私にとっても、良い経験となった。



最後にスタッフの吉野さんが自
 分で自分を愛していく、と言って
 いたが、自己受容、障害の受容
 とは簡単に言ってしまえば、自分
 で自分を愛するという事なのだ。
 決して簡単ではないとしてもそれ
 はとても素敵なことだ。ここまで
 ピア・カウンセリングに学び、関
 わってこられたスタッフの皆さん
 に感謝したい。



あさお じかんはんほど しょくじ み じたく せんたく く こ いちばん ふあん
朝起きてから1時間半程で食事や身支度、洗濯などをうまく組み込めるか、一番の不安で
ね まえ ちょうしょく き が じゅんび せんたくき まわ ねが
した。寝る前に朝食や着替えの準備をしておく、洗濯機を回すまでをお願いするなどして、
ぶん とお
10分ほどオーバーしたもののひと通りできました。

また、自宅ではないので、トイレやお風呂は大変でした。体勢や介助方法など、介助の方
じたく ふろ たいへん たいせい かいじょほうほう かいじょ かた
にもアイデアをもらい、試行錯誤しました。普段介助に入ってくださっている方々だったので、乗り切れたと思います。

かいじょ しじ と じかん こんかい せん ほうほう
介助の指示を飛ばしたり、時間をオーバーしたり、——今回うまくいかなかった点は、方法
じかんちょうせいどう かんが ざいりょう
や時間調整等を考える材料にしたいです。

●今後に向けて

こうして、慣れない環境の中でも何とか3日間過ごせたこと——介助者との生活に自信が
な かんきょう なか なん かかんす かいじょしゃ せいかつ じしん
ついたことが今回の収穫です。
こんかい しゅうかく

こんご げんじつてき かいじょ す けんとう おも
今後、より現実的に介助や住まいについて検討していきたいと思います。

こんかい たいけん さい つつみ ふくしま あしはら かたがた
今回の体験に際して、堤さん、福島さん、芦原さんをはじめコーディネーターの方々、そ
かいじょ はい かたがた たいへん せわ
して介助に入ってくださった方々に大変お世話になりました。どうもありがとうございました。



じゅうどほうもんかいご しゅうしんじ かさん ふ 重度訪問介護の就寝時加算が増えました

つつみ あいこ
堤 愛子

●重度訪問介護の「積み上げ方式」とは

ことし がつ じゅうどほうもんかいご い か じゅうほう りやく しゅうしんじ かさん じかん
今年5月から、重度訪問介護（以下「重訪」と略）の就寝時加算が、「3時間」から
じかん ふ
「6時間」に増えました。

じゅうほう はけん いっるいけい しんたいかいご か じえんじょ ない
「重訪」はヘルパー派遣の一類型です。「身体介護」「家事援助」は、それぞれできる内
よう かい はけんじょうげん じかん き じゅうほう しんたい かい がいしゅつ みまも
容や、1回の派遣上限時間も決められていますが、「重訪」は「身体、家事、外出、見守
ほうかつてき おこ かい つか じょうげん じかん さだ
り」を包括的に行なうもので、1回に使える上限時間は定められていません。

しょうがいしえんくぶん いじょう いったい ようけん み ひと つか ふくし
「障害支援区分4」以上で一定の要件を満たした人が使える福祉サービスです。

しょうがいしえんくぶん もつ おも くぶん ばあい げつ きじゅんじょうげんがく つき じかん
「障害支援区分6（最も重い区分）」の場合、1か月の基準上限額は「月200時間」
ですが、それでも足りない場合、町田市独自の「積み上げ方式」で時間が決められます。

この「積み上げ方式」は、障がい福祉課と、事業者、当事者からなる「重度訪問介護基
つ あ ほうしき しょう ふくしか じぎょうしゃ どうじしゃ じゅうどほうもんかいごき
準検討会」によって議論され、2016年2月より実施されてきました。

きじゅん い か
この基準は、以下のようになっています。

基本時間 きほんじかん	140時間 じかん	
単身加算 たんしんかさん	80時間 じかん	(単身に準ずる人、45時間) たんしんじゅんひとじかん
入浴加算 にゅうよくかさん	46.5時間 じかん	(2人介助の場合は62時間) ふたりかいじよばあいじかん
外出加算 がいしゅつかさん	124時間 じかん	
コミュニケーション加算 かさん	30時間 じかん	
就寝時加算 しゅうしんじかさん	93時間 じかん ☆186時間	(3時間×31日) じかんにち ☆(6時間×31日) じかんにち
合計 ごうけい	513.5時間 じかん ☆606.5時間	(入浴2人介助の場合は529時間) にゅうよくふたりかいじよばあいじかん ☆(入浴2人介助の場合は622時間) にゅうよくふたりかいじよばあいじかん

☆2023年5月から変更
ねんがつへんこう

※それぞれの加算には細かい規定がありますが、略します。
かさんこまきていりやく

「積み上げ方式」ができる前は、200時間の1.5倍、つまり300時間までしか利用ができず、重度の障害者が「自立生活」を送るにはほど遠い時間数でしたが、この改正により、最大で「513.5時間(1日あたり16.5時間)」まで利用できるようになりました。これを機に、「自立生活」の可能性が広がり、その後新たに自立生活を始めた人たちもいます。

●事業所等の協力を支えられて

ただ、この積み上げ方式の場合でも「1日7.5時間」は足りない計算になります。日中「生活介護」などの通所サービスで補うことも可能ですが、それでも若干足りない時間が出てきます。そして通所を利用していない人たちにとっては、確実に足りない人が多いです。不足分は、自立生活センターの支援や、「仮眠時間は報酬請求をしない」などの事業所の協力で何とか生活を成り立たせてきました。古くから事業所経営を行ない、自立生活運動にも理解のある事業所は、そのような協力を惜しみませんでした。が、新しい事業所は純粋に「ビジネス」として派遣事業を行なうため、なかなかそのような協力を得ることは難しくなっています。ある意味それは当然のことであり、何よりも「行政のサービス不足」を「事業所が補う」こと自体の方が、矛盾なのです。

●基準検討会の復活

そのような中、2013年の基準検討会のメンバーたちは、3年前から重度訪問介護の現状の問題点について市と話し合いを重ね、ついに今年の5月から「就寝時加算1日6時間」と、これまでの倍になったのです。これにより、「月93時間増」となり、最大で・・・
「606.5時間(1日あたり19.5時間)」受給できるようになりました。

ふ かね し えん ひ せい ど い ぜん と たん ども じ ぎょう ぜん しん せい
振り返ってみると、2003年の「支援費制度」以前は、都の単独事業である「全身性
しょうがいしゃがいごにんはけんじぎょう し はけんせいど にち じょうげん じかん ごうけい
障害者介護人派遣事業」と市の「ヘルパー派遣制度(1日あたり上限12時間)」の合計
で「1日20時間」のヘルパー派遣を利用できていたのですが、20年経ってようやくそのレ
ベルに追いついてきたのです。

し えん ひ せい ど い ぜん りよう ひと けいか そち ちょうじかんは
「支援費制度以前」からヘルパー利用をしていた人々には、経過措置としての長時間派
けん げんざい つづ ご じゅうほう りよう わか ひと
遣が現在も続いています。その後、重訪を利用するようになった若い人々にとっては、
「月300時間」では、自立生活に躊躇せざるを得ないものがありました。

ねんまえ し わたし かんがいぶか
それだけに、20年前を知る私としては、感慨深いものがあります。

● 今後の課題

ただ、これがゴールではありません。「必要な人には必要な時間数の保障を」というのが、
わたし じかん にち じかん つき じかん
私たちがめざすゴールです。「24時間×31日＝744時間」、つまり「月744時間」
ひつよう ひと ほしろう
が必要な人には保障されていくことがゴールです。

げんざい まちだし きかんせつかい じんこう こきゅうき そうちやく かいじょじかん こうはく しょう
現在町田市では、気管切開による人工呼吸器装着といった、「介助時間に空白が生じ
せいめい かか ばあい じかん はけん みと じかん きじゅん
ると生命に関わる場合」には「744時間」の派遣を認めています。「744時間」を基準
として、家族の可能な介助時間や訪問看護の時間などを引いて支給時間を決定していく、
げんざんほうしき さいよう じんこう こきゅうき ひとりぐ ばあい にゅうよくとう ふたり かい
「減算方式」を採用しています。「人工呼吸器で一人暮らし」の場合、入浴等に2人の介
じょ ひつよう じかん こ しきゅうけつてい
助が必要であれば、「744時間」を越える支給決定をしているケースもあります。

い み じゅうなん たいおう
ある意味、とても柔軟な対応をしてくれています。

ぜんじゅつ つ あ ほうしき のうせい けいついぞんしょう じゅうど げんき しょう しゃ
前述した「積み上げ方式」は、脳性マヒや頸椎損傷など、重度でも元気な障がい者に
たい しゃかいさん か あとお もくてき そう ひと
対し、社会参加を後押しすることが目的になっています。しかし、この層の人たちでも、
「1日19.5時間」以上介助を必要とする人はいます。

このニーズを制度としてどのように満たしていくか(重訪を「通勤・通学時に使えるよう
にすること」も含めて)が、今後の大きな課題です。



りようしゃぶらうするふあこういっかいほうこく 利用者 + α 交流会報告

● 4月22日(土)

この日は、参加者6名。まず、最近気になっていることを出し合いました。老後の生活の不
あん や はけん つづ しんばい わだい
安やヘルパーが辞めてしまっていて派遣が続いていくか心配しているなどの話題になりました。ま
た、しんねんど あら と あ だ あ かいさいないよう かくにん
た、新年度になって新たに取上げたいテーマを出し合い、開催内容のスケジュールを確認
しました。

こんごとあ
＜今後取り上げたいテーマ＞

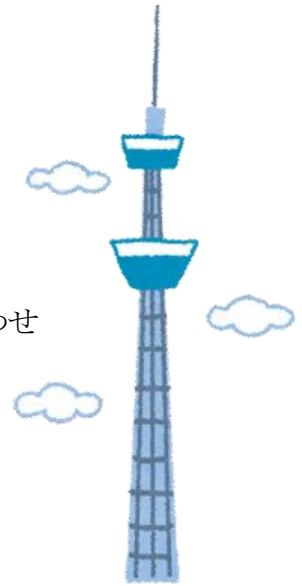
しょうがいしゃ さいもんだい
○障害者の65歳問題

さべつかいしょうじょうれい まちだし さべつじれい ちょうさほうこくしょ よあ かんそう き
○差別解消 条例についての町田市差別事例の 調査報告書を読み上げて感想を聞く

せり や こうえん かいはずもんだい
○芹が谷公園の開発問題

かいじょ りょう だ あ
○介助を利用したのモヤモヤを出し合う

い で か こうりゅうかい
○スカイツリーに行くなどお出掛け交流会をやりたい



こんご かいさい
＜今後の開催スケジュール＞

がつ さべつかいしょうじょうれい まちだし さべつじれい ちょうさほうこくしょ よあ
5月…差別解消 条例について町田市差別事例の 調査報告書の読み合わせ

がつ かいじょ りょう だ あ
6月…介助を利用したのモヤモヤを出し合う

がつ かいじょ りょう だ あ ふか
7月…介助を利用したのモヤモヤを出し合って、深める

がつ まちだし さべつかいしょうじょうれい そあん
8月…町田市差別解消 条例の素案のパブリックコメントについて

がつ にち ど
●5月27日(土)

この日の参加者は5名。各自の気になることを出し合い、今月のテーマ「差別解消 条例について町田市差別事例の 調査報告書」の読み合わせをしながら、感想を出し合いました。見えない障害(聴覚障害、精神障害、難病など)の人達は、見た目が普通とみられてしまつて、辛いと思う。障害者 = 不幸となってしまうのが、いつもそうではないのにそう見られてしまっている事に気が重くなる等の感想がでました。また、差別解消 条例には、「行政の責務」「事業者の責務」「市民の責務」が挙げられている、そこに「障害を持った人の役割(差別を受けてきた当事者が伝える役割)」を加えることについてどう思うか意見を出し合いました。差別事例を見ると昔と今で変わらない部分もあるが、確実に障害当事者が考えを言うことで社会的にも変化してきている。発信できる場を設けるのは大切なことだと思ふ、と賛成の意見が出ていました。

がつ か ど
●6月24日(土)

この日は、参加者3名と少ない人数でしたが、その分じっくりと介助を利用したのモヤモヤを出し合うことが出来ました。普段言えない思いが溢れる時間となりました。話題の中から、コーディネーターを交えてILP(自立生活プログラム)の10の権利を読み合わせて感想を聞きあう会を設けたいなど、今後のテーマの案も出てきました。最後には、介助を利用して良かったことを出しあって、みんな笑顔になって終わる事が出来ました。自分が忘れていたことを覚えていてくれたり、一緒に楽しんでくれたり、美味しいものを食べて一緒に「美味しいね」と言い合えたり、楽しいこと、出来ることが増えたという意見が多くでていました。





エンジョイ自立!をサポートしてくれる仲間を募集中です。

やりがいのあるお仕事を通して一緒に成長しませんか?



※撮影の為、マスクを外しております。

募集要項

- 時給ヘルパー(日中単価)1400円~(介護福祉士はプラス50円)
 - 同性介助 ■勤務時間応相談 ■未経験者歓迎 ■交通費あり
 - 週20時間以上の勤務契約で社会保険加入
- ※詳細はお問い合わせ下さい

特定非営利活動法人
町田ヒューマンネットワーク
<https://www.cil-mhn-enjoy.com/>



042-724-8599
東京都町田市原町田2-22-26-1F

まちだひゅーまんねつとわーく うご
M H N の動き

ねん がつ にち がつ にち
2023年6月16日～9月15日

ていきかいさい きさい しょうりやく しゅさいこうさ
定期開催のため記事を省略している主催講座

おや かげつ かい
○親サポ オンゴーイング (3ヶ月に1回)

じゅうどほうもんかいごじゅうぎょうしゃようせいけんしゅう つき かい
○重度訪問介護従業者養成研修 (月1回)

○ピア・サポートグループ

こうざしゅうりょうしゃ けいぞく げんざい しゅう かい
(ピア・カウンセリング講座修了者の継続クラス・現在6週に1回)

てい りん えいかいぎ つき かい
○T I L運営会議 (月1回)

えむ つき かい
○ほっとカフェM (月1回)

りょうしゃぶらすあるふあこうりゅうかい つき かい
○利用者+α交流会 (月1回)



がつ にち ど り じ かい しゅつせき つつみ
6月17日 (土) コメント理事会 (出席：堤)

がつ にち すい まちだ し べつかいしょうじょうれいけんとうぶかい しゅつせき つつみ
6月21日 (水) 町田市差別解消条例検討部会 (出席：堤)

がつ にち きん てい りん そうだん し えん しゅつせき よしの
6月23日 (金) T I L相談支援サポートグループ (オンライン出席：吉野)

だい かいとくていそうだん し えん じ ぎょうしよれんらくかいぎ しゅつせき つつみ まつばら
第1回特定相談支援事業所連絡会議 (オンライン出席：堤、松原)

がつ にち げつ みきふく しかいひょう ぎいんかい しゅつせき つつみ
6月26日 (月) 幹福社会評議員会 (オンライン出席：堤)

がつ にち か にち もく
6月27日 (火) ～29日 (木)

じ りん ぜんこく しゅつせき つつみ よしの まるやま
J I L全国セミナー (オンライン出席：堤、吉野、丸山)

がつ にち もく じ りん そうかい しゅつせき つつみ
6月29日 (木) J I L総会 (オンライン出席：堤)

まちだ し しょう しゃ せ さくすいしんきょう ぎかい しゅつせき つつみ
町田市障がい者施策推進協議会 (出席：堤)



がつ にち もく し みんだいがく は つ つ ふく し こうざさいしゅうかい
7月13日 (木) 市民大学HATS「まちだの福祉」講座最終回

しゅうがいがくしゅう しゅつせき まるやま
生涯学習センターにて (出席：丸山)

がつ にち か どうきょうと けんしゅう せつめいかい
7月18日 (火) 東京都ピアサポート研修 ファシリテーター説明会

しゅつせき ふくしま よしの
(オンライン出席：福島、吉野)

がつ にち もく だい かいまちだ ちいきそうだん し えん じ ぎょうしよこうりゅうかい
7月27日 (木) 第5回町田地域相談支援事業所交流会

かいかん しゅつせき まつばら
コメント会館にて (出席：松原)

7月28日 (金) がつ にち きん せたがやく じりつしえんきょうぎかい けんがく つつみ 世田谷区自立支援協議会 (オンライン見学: 堤)

* * * * *

8月10日 (木) がつ か もく とうきょうと けんしゅう 東京都ピアサポート研修 (ファシリテーター: 福島)

8月17日 (木) がつ にち もく とうきょうと けんしゅう 東京都ピアサポート研修 (ファシリテーター: 福島)

8月22日 (火) がつ にち か まちだ ししょうがいせさくすいしんきょうぎかい しゅつせき つつみ 町田市障害施策推進協議会 (出席: 堤)

8月25日 (金) がつ にち きん ていりょうそだんしえん T I L相談支援サポートグループ

しかいしんこう よしの しゅつせき ふくしま
(司会進行: 吉野、オンライン出席: 福島)

8月28日 (月) がつ にち げつ じつこういんかい しゅつせき つつみ フォーラム実行委員会 (出席: 堤)

8月29日 (火) がつ にち か まちだ しそだんしえんぶかい しゅつせき つつみ 町田市相談支援部会 (出席: 堤)

8月30日 (水) がつ にち すい とうきょうと けんしゅう こうし 東京都ピアサポート研修 (講師・ファシリテーター: 吉野)

8月31日 (木) がつ にち もく ていりょうがくしゅうかい かいごほけん じゅうどほうもんかいご T I L学習会「介護保険と重度訪問介護」

こうし つつみ しゅつせき ふくしま
(講師: 堤、オンライン出席: 福島)

* * * * *

9月5日 (火) がついつか か とうきょうと けんしゅう こうし 東京都ピアサポート研修 (講師・ファシリテーター: 吉野)

9月8日 (金) がつようか きん とうきょうと けんしゅう 東京都ピアサポート研修 (ファシリテーター: 堤)

9月13日 (水) がつ にち すい とうきょうと けんしゅう 東京都ピアサポート研修 (ファシリテーター: 堤)

9月14日 (木) がつ か もく こうりゅうかい ゆるやかネット交流会 (オンライン出席: 堤)

* * * * *



利用者 + α 交流会 これからの予定

だい もくようび きすうづき だい どうようび ぐうすうづき こうご かいさい
 第4木曜日(奇数月)と第4土曜日(偶数月)に交互に開催します。

かいさい
 オンライン開催です。

- がつ にち ど
 10月28日(土) 14:00~
- がつ にち もく しゆく
 11月23日(木・祝) 14:00~
- がつ にち ど
 12月23日(土) 14:00~

ヘルパー利用者と正会員障害者が対象です。パソコン・スマホがあるのにメールで招待状が来ていないという方がおられたらご連絡ください。健康情報、便利グッズ、おでかけ情報など、気になることをちょっと深掘り。取り組みの話もします。ご意見あればメール・電話などでお寄せください。

たんどう ふくしま つつみ
 担当：福島・堤

ほっとカフェM これからの予定



げんそく かいさいよてい ようい
 原則オンライン開催予定(パソコンなどを用意できない人は相談してください)。
 のもの たもの じゆんび
 飲み物・食べ物それぞれでご準備ください。
 カフェという名のおしゃべりイベントです。
 だれでもさんか
 参加できます。

- にちじ がつ にちどうようび
 日時 10月21日土曜日 14:00~
- にちじ がつ にちどうようび
 日時 11月18日土曜日 14:00~
- にちじ がつ にちどうようび
 日時 12月16日土曜日 14:00~

きほんまいつきだい どうようび
 ※基本毎月第3土曜日 14:00~

たんどう よしの まるやま つつみ
 担当：吉野・丸山・堤

編集後記

ぶつかこうとう せつやく
 物価高騰につき、節約しなければと思いますが、こんな時に限って出費が嵩む。車椅子や自助具の修理、スタマ関連の物品購入。これらは節約し難いものなので困りもの。さあ何★を削ろうか・・・酒代は譲れません!!

へんしゆうたんどう まつばら
 編集担当 松原



発行所 東京都世田谷区祖師谷三―一七―二〇二
 障害者団体定期刊行物協会 領価百円

自立生活センター 町田ヒューマンネットワーク

とうきょうと まちだしはらまちだ えふ
 〒194-0013 東京都町田市原町田2-22-26 1F
 であ ふあつくす
 TEL 042-724-8599 FAX 042-724-7996
 ゆーあーえる いーめーる
 URL <https://www.cil-mhn-enjoy.com/> E-MAIL mhn89@nifty.com
 しょうがいしやせいかつしえん でんわ いーめーる
 障害者生活支援センターまちだや TEL 042-724-8616 E-MAIL mhn-machidaya@mbr.nifty.com
 ヘルパーステーション・マイライフ でんわ
 TEL 042-721-5044

がつ にちげんざい
 (9月11日現在)

せいかいいん 正会員	179名
さんじよかいいん 賛助会員	17名
だんたいかいいん 団体会員	7団体

ねんかいひ せいがいいん えん さんじよかいいん くら えん かいひふりこみさき かにゆうしやめい とくていひ えいりかつどうほうじん まちだ
 年会費 正会員3000円 賛助会員1口1000円から 会費振込先/加入者名:特定非営利活動法人 町田ヒューマンネットワーク 郵便振替口座:00130-4-539920