

# つうしん がんばらない通信

増刊HSK  
Vol.50



HSK 毎月十二回（一、三、五、八、十、十三、十五、十八、二十、二十三、二十五、二十八）発行  
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認



## とぴっくす TOPICS

☆ ばりあふりーちえっく  
バリアフリーチェック

☆ いんたびゅー  
インタビュー

☆ かいいんえっせい  
会員エッセイ



## とうだんたい がいよう 当団体の概要

じりつせいかつ せん た - しょうがいとうじしゃ ちゅうしん うんえい そしきだんたい ぜんこく  
自立生活センターは障害当事者が中心となり、運営する組織団体です。全国には  
かしよ じりつせいかつ せん た - わたしたち しょうがいしゃ しせつ かぞく なか  
120カ所の自立生活センターがあります。私達は、障害者が施設や家族の中だけで  
ちいき どりつ く おく さぽーと  
なく、地域で独立した暮らしを送るためのサポートをしています。

いま しゃかい しょうがいしゃ さべつ はいじよ ぼめん た た  
未だ、社会には障害者というだけで差別したり排除する場面が多々あります。  
じゅうど しょうがい ちょうせん しっぱい けいけん じぶん き せいかつ おく  
重度の障害をもっている、挑戦や失敗を経験しながら、自分で決めた生活を送る  
ことこそが自立生活だと考えます。そして、そういった障害者を支援していくのが  
こむ さぽーと ぶるじえくと  
Com-Support Projectなのです。

とうだんたい かつどう じょうほうていきょう そうだん じりつせいかつ ぶるぐらむ こうえんかつどうなど  
当団体の活動としては、情報提供や相談、自立生活プログラム、講演活動等を  
おこな じぎょう ほーむへるばー はけん ほか そうだんしえん おこな  
行っています。また、事業ではホームヘルパー派遣の他、相談支援も行っています。

## つうしん がんばらない通信って？

こんせぶと  
～コンセプト～

1. ちいき く ひと しょうがいとうじしゃ せいかつ いる ひと し  
地域で暮らす人（障害当事者）の生活を色んな人に知ってほしい！
2. こむさぽ し  
コムサポについて知ってほしい！

つうしん よ ちいき しょうがいとうじしゃ せいかつ し じりつせいかつ こむさぽ  
通信を読んで、地域での障害当事者の生活を知って…“自立生活”や“コムサポ”が  
どなたところなのか、きょうみ も ここ にちゅうかつどう もさく おも  
興味を持ち個々の日中活動の摸索してもらえたらと思います。

いけん かんそう ずいじうけつけちゅう ねが  
ご意見・ご感想、随時受付中！！よろしくお願ひいたします♪

ばい づうしん へんしゅうちよう  
By 「がんばらない通信」編集長

## なに 「がんばらない」とは何か

しぜんたい  
自然体であること

こばやし やすゆき  
(小林 靖幸)

がんば ひつよう す がんば  
頑張ることは必要。でも好きなことをたくさんして“頑張ってる！”を  
かん  
感じさせないこと

うらまつ とよゆき  
(浦松 豊之)

# かんとうげん 巻頭言

みなさんこんにちは、いかがお過ごしでしょうか？  
 生活をしていると、物忘れが酷くなってきた今日この頃。  
 若干衰えを感じます。

さて、今年の7月26日で相模原障害者施設殺傷事件から4年が経過  
 しようとしています。

当時はテレビや新聞、インターネットなどの様々な媒体で報じられま  
 したが、今この事をどれだけの人がおぼえているのでしょうか？

深夜に施設に忍び込み、職員を拘束したうえで話す事ができない当事  
 者ばかりを次から次へと殺害した事件です。

のちに植松被告は公判の中で『こいつらは生きていてもしょうがな  
 い』とも発言しました。

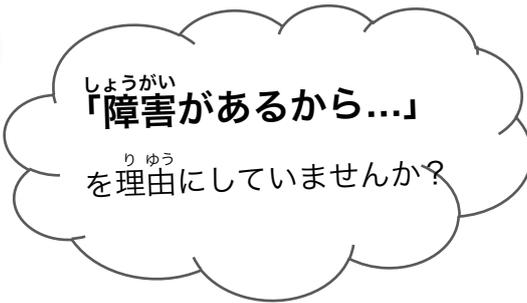
植松被告は、事件後に津久井署へ自ら出頭した理由を「自ら出頭する  
 ことは現行犯逮捕されるより潔いと思った。出頭して自分が錯乱状態  
 はないことを証明することで、自身の動機を社会に伝えたかったから  
 だ」と述べました。

世間では、生産性がないからと子供や障害者虐待（殺害）が起こっ  
 てしまう日々ですが、コムサポは「おかしくないですか？」と社会に訴  
 えていきたいです。

いちむら まさゆき  
 市村 正幸



# じりつ “自立”って???



ひとりでなんでもできるようになること???

**=たくさん助けてもらうこと!**

じつ おとな ひと かか ぼめん ひと  
実は、大人になればなるほど、いろいろな人と関わり、いろいろな場面で、いろいろな人に助けてもらう機会は増えるものです。できない部分を補うことさえできれば、なんだったてできます!

**=10代なら10代らしく、20代なら20代らしく...**

**“年相応”に毎日を過ごすこと♪**

あ まえ せいかつ あ まえ せいかつ おく ともだち あそ い の  
“当たり前”の生活って?? 当たり前で生活送っていますか? 友達と遊びに行く、呑みに行く、夜更かしをする、デートをする、親とケンカして家を飛び出す...

いろいろな経験 = 一度っきりの人生ですよ!!!

**=自分で選んで、自分で決めて、自分で責任を取ること!**

けっ むづか なんじ お なに た なに  
決して難しいことではありません。「何時に起きるか」「何を食べるか」「何をしたいか」、そんな“選択・決定・責任”を日々繰り返しながら、私たちは生活しています。

自分で判断できなかつたら、相談しながら。

いま ばしょ で ひとりぐ ともだち あそ い  
「今の場所から出たい」「一人暮らししたい」「友達と遊びに行きたい」

おや はな じゆう である つか せいど し  
「親から離れたい」「自由に出歩きたい」「使える制度を知りたい」

かんが  
「これからを考えたい」

あなたの「これがしたい!!!」をコムサポは応援します☆

そうだんの けい けい べんきょう けい  
相談に乗ります♪ 一緒に考えます♪ 一緒に勉強します♪ 一緒に叶えます♪

こころざし かいじょ はん  
志 おなじであれば介助派遣も!

きがる じりつせいかつせんたー こむさぽーと ぶるじえくと といあわ  
くわしくはお気軽に「自立生活センター Com-Support Project」までお問合せください

# じりっせいかわ 自立生活をはじめるまで

ちやーと  
【チャート】

しせつでーす！  
げんざい 現在のあなたの生活環境は？  
せいかわかんきょう  
おやもとでーす！

しせつ 施設での  
せいかわ  
生活  
おやもと  
親元での  
せいかわ  
生活

こんごのぞ 今後望むのは？  
いま せいかわついでく 今の生活を継続したい  
じりっせいかわ 自立生活がしたい  
かぞくせいかわなか かいじょしゃい 家族生活の中に介助者を入れたい

しせつ 施設での集団生活の中では たしやう 管理や制限は つきものです。あなたらしい生活とは何か？  
かんが かんが よく考え、あなたらしい人生を確立して下さい。  
やっぱりちがうと かん 感じたら...

こむさぽ、または さんたんしえんじぎょうしょ など かんけいきかん 相談  
はい、どうぞー！  
ちよつと こそうだんが！

あいえるびー じりっせいかわぶろぐらむ ILP(自立生活プログラム)を受ける  
かいじょしゃがいしゆつ 介助者と外出してみたり  
たいけんじつじりっせいかわたいけん 体験室で自立生活を体験してみたり

〈その他自立するまでにやること！〉  
かいじょしゃ かくほ 介助者の確保  
きんせんてきせいかわつきばんかくりつ 金銭的な生活基盤の確立  
せいど しんせい 制度の申請  
た いりよすあ にちかつどう 他、医療ケア、日中活動など...  
とりようけいかく さくせいさんたんしえんせんもんいっしよ つく サービス等利用計画の作成(相談支援専門員と一緒に作ります)  
じりっせいかわ じりっせいかわおく あしき せいど ※ILP(自立生活プログラム)…自立生活を送るための知識や制度について、ヘルパーを利用するための準備などを行います。

じりっせいかわ 自立生活  
すたーと スタート！  
じこせんたく じこけいてい じこせきにな ちいませいかつなか  
ここからは自己選択・自己決定・自己責任をもとに、地域生活の中で  
じぶん い かつ かりつ 自分らしい生き方を確立していきましょう。

かぞくせいかわ なか かいじょしゃ つか せいかわ すたーと  
家族生活の中で介助者を使った生活をスタート！  
じぶん かぞく いちいん きやうりよく せいかわ  
自分も家族の一員として、協力し合いながら生活していきましょう。

※上記の内容は自立生活センター Com-Support-Projectを使って自立する場合の一般的な流れです。

# ぱりあふりーちえっく いん えきまえ バリアフリーチェック in 駅前

にゅー れんさいすたーと  
おニューに連載スタート！

ねんかん とお き みせ ちえっく  
1年間を通して、気になるお店をチェック！

みなさま きがる い みせ さが い  
皆様が気軽に行けるお店を探して行きま〜す。

こうつう べん よ じえあーるふくいえきしゅうへん  
交通の便が良い JR 福井駅周辺。

だいす からおけ ごー  
みんな大好きなカラオケにGO！！

えきまえ からおけてん 2か所あり、そのひとつに行ってきました。



からおけ  
カラオケまねきねこ  
ふくいえきまえてん  
福井駅前店



うけつけ かい おも かい  
受付は1階にあると思いきや、3階にあります。

とうじつ がくせい おお だいこんざつ  
当日は学生さんが多くて大混雑。

すむーず ちえっく  
スムーズにチェックができませんでした。

い ぐち じどうどあ だんさ もんだい  
入り口には自動ドアが2つ。段差もなく問題ない

ですね(\*^^\*)



え れ べー たー くるま めい ぎりぎり  
エレベーターは車いす1名がギリギリ。  
よこむ の  
横向きにならないと乗れないのでちょっと  
じかん か  
時間が掛かるかもしれませんね。  
うし む はい かんたん  
後ろ向きから入ると簡単かも！

てんないうけつけ つうろ もんだい つうろはば じゅうぶん しょうがい みあ  
店内受付・通路は問題はなさそうです。通路幅も十分に障害となるものも見当  
たりません。

くるま どうし ちが きび  
ただ、車いす同士のすれ違いはちょっと厳しいです。

といれ よそうがい やく せんち だんさ  
 トイレは予想外の約13cmの段差あり！！

いっばん といれ いかん ぐち とびら あ  
 一般のトイレしかなかく、入り口の扉を開けると  
 ちよっかく む か はい  
 直角に向きを変えないと入れません。

ひょうじゆんかた しゆどうくるま つうか  
 標準型の手動車いすではここを通過するのは  
 ふかのう  
 不可能でした。

しかし、コンパクト（全長が短い）タイプなら  
 ぎりぎりはいり だいいんき とびら せま  
 ギリギリ入れました！ですが、大便器の扉は狭く  
 りよう むずか  
 利用は難しい…

とうじしゃ ちか ひび ほーる といれ  
 当事者は、近くの“響きのホール”にあるトイレ  
 りよう  
 を利用していました。



といれ い ぐち とびら  
 トイレ入り口の扉

ばりあふりーちえっく あと からおけたいむ  
 バリアフリーチェックの後はカラオケタイム♪

へや 9人 にか けの ソファー と テーブル。 テーブルをずらせば、くるま 3台 はい  
 部屋は9人掛けのソファーとテーブル。テーブルをずらせば、車いす3台は入  
 り  
 ことができます。



かんそう  
**【感想】**

- くるま りよう かた しゆどうくるま げんかい おも でんどう きび  
 ・車いす利用の方は、手動車いすが限界だと思ひます。電動は厳しいかも…  
 えれべーたー の とき てんいん いそが てつだ もら  
 （エレベーターに乗れない時は店員さんが忙しくなければ、手伝って貰える  
 ばあい  
 場合があります）
- といれ さき す ひび ほーる ふくいえき りよう べすと  
 ・トイレは先に済みますか、響きのホールや福井駅での利用がベスト。  
 じょうき もんだい じゅうぶんだの おも  
 上記に問題がなければ十分楽しめると思ひます。  
 てんいん たいおう よ あそ い くだ  
 店員さんの対応も良かったので、ぜひ遊びに行ってみて下さい！

こんかい ぶらん  
**《今回のプラン》**

ぶんりよう じかんいじょうりよう ぶん えん どりんくの ほうだいっ  
 90分利用（1時間以上利用で30分150円※ドリンク飲み放題付き）

ぱーていーるーむ  
 ※パーティールームもあるそうですよ。

がつ にち じっし  
 （1月21日に実施）

# あいえるぴー ばんがいへん ILP ~番外編~

こんにちは！今回の ILP はコロナ感染拡大防止のため外部への募集をとりやめ、<sup>こむ</sup> コムの当事者で開催することになり、<sup>かいさい</sup> 当事者スタッフの漆崎が実践しました。

今回の ILP のテーマは“お料理を作ろう！”でした。

今回は、ヘルパーさんに出来ないところを手伝ってもらいながら<sup>かっぶ</sup> カップケーキ<sup>けーき</sup>を作ってみました！



まずは、ヘルパーさんと一緒にスーパーと100円ショップに行き、<sup>かっぶ</sup> カップケーキを作るのに必要な材料<sup>ひつよう</sup> を買いに行きました。

ヘルパーさんには物<sup>もの</sup>を取ってもらったり、お会計<sup>かいけい</sup>のときのお金<sup>かね</sup>の出し入れを手伝ってもらいました。

いざ、クッキング開始！

今回はかき混ぜる工程<sup>こうてい</sup>が多くて、少し大変<sup>たいへん</sup>でした。

ポウルが動かないように持<sup>も</sup>っててもらったり、オープンに<sup>かっぶ</sup> カップを入れてもらうなどをヘルパーさんに<sup>てつだ</sup> 手伝ってもらいました。



## かんそう 〈感想〉

ヘルパーさんに自分で指示<sup>しじ</sup>しながら作るのは、なかなか慣れず相手に伝<sup>つた</sup>わるように説明<sup>せつめい</sup>するのが難<sup>むずか</sup>しかったです。

また、今後<sup>こんご</sup>もいろんな料理<sup>りょうり</sup>を作れるように挑戦<sup>ちょうせん</sup>したいと思いました。

# ひさゆきが行く！！ ～番外編～

今回はコロナの影響でイベントなどに遊びに行けませんでした。  
僕も ILP に参加して一緒に料理（オムライス）を作りました。

まずは、みんなでグルメ館に買い出しに行きました。

そして、オムライスの材料をヘルパーさんに指示を出しながら買いました。



どれにしようかな～...



帰ってきて、さっそく料理開始！  
僕は料理を作るときも、ヘルパーさんに指示を出して作ります。

一番最初に作ったチキンライスは、ケチャップの量が多くてべちゃべちゃになってしまいましたが、2回目からは、うまく調整できました。



また次回作る機会があったら、今度はもっと上手に作りたいです。

# やすこのゆめ



## 「だいえっとのこと」

いま、わたしはやせるために、だいえっとをがんばっています。  
 でもわたしは、なかなかやせません。  
 わたしはやせたいですが、あまいものもたべたいです。  
 それでいま、わたしはとってもこまっています。  
 わたしはいま、こむのひとたちといっしょにだいえっとをがんばっています。

いまわたしは、やせるためにまいにちたいそうをやっています。わたしはほんとうは、たいそうをするのがいやです。  
 でもわたしは、やせるためにがんばっています。  
 わたしは、あまいものをたべないと、すとれすがたくさんたまってしまいます。それで、わたしはあまいものをたべていました。  
 そのわたしのきもちをわかってくれるひともいるとおもいます。  
 わたしはまいにち、どうするとやせるのかをかんがえています。  
 まだわたしがあかちゃんときは、おとうさんとおかあさんがとってもいそがしかったので、わたしのことはおばあさんがみてくれました。

わたしはおばあさんのことがいちばんだいすきでした。いえのみんながいちばんだいすきでした。  
 でももうわたしは、ふくいでじりつをやってるので、こむのひとたちがいちばんだいすきです。  
 いま、こむのひとたちもわたしのだいえっとをいっしょにやってくれています。  
 これからもがんばりたいです。

はっとり やすこ

しょうがいめい のうせい

障害名：脳性まひ

じりつ

やくねん

うた

だいす

自立してから約7年！歌うことが大好きです♪



# みき りょうりしゅぎょうちゅう 美樹のお料理修業中！

みなさん、こんにちは！

こんかい へるばー いっしょ さば みそに つく  
今回はヘルパーさんと一緒に“サバの味噌煮”を作ってみました。

## さば みそに ひとりぶん サバの味噌煮(1人分)

ざいりょう  
材料

- さば ひとき  
サバ・・・一切れ
- しょうが  
生姜・・・ひとかけら
- さけ こ  
酒・・・小さじ2
- みりん こ  
みりん・・・小さじ2
- みそ こ  
味噌・・・小さじ2
- さとう こ  
砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ こ  
しょうゆ・・・小さじ1/2
- みず てきりょう  
水・・・適量

## つく かた 作り方

1. さば しもふ  
サバを霜降りにする  
(お湯をかけて臭みをとる)  
しょうが き  
生姜も切っておく



2. ちょうみりょう ふらいばん い  
調味料をフライパンに入れ、  
ちゅうび ぐつぐつ  
中火でグツグツさせる。



3. さば しょうが い  
サバと生姜をひとかけら入れ、  
とろっ とろっ よわび ちゅうび ぶん  
トロットとするまで弱火～中火で13分  
ぐらい 煮る。



## かんそう 【感想】

あじ ちょうせい むづか こ みず た ちょうせい  
味の調整が難しかったです。濃くなりすぎたので水を足して調整しました。  
でも美味しく出来たので良かったです。  
よ 良かったらみなさんもつく  
良かったらみなさんも作ってみてください！

# たかし へや タカシの部屋

いつも、がんばらない通信を読んでいただきありがとうございます。  
みなさん、こんにちは。今回は10回目の掲載になります。

さて、本題に入ります。「甘ったれるな」これは僕にとって、すごく勇気の出る、  
わら 笑顔の出る言葉なのです。

今年の2月20日(木)に、当事者会が開かれたときのことで。とある障がい当事者  
の言った言葉、自立生活センターコムサポに消極的な態度で「僕、病気になった  
し、コムサポにはあんまり参加できない」と聞いて、僕はとても残念でした。

コムサポは、どんなに障害が重くても地域で自分らしく、あたり前に生活できるよ  
うに。という理念です。

病気だからというせいにははいけない。自分よりもっと悲しい人、病気の重い人  
がいる。その人だって一生懸命生きています。もちろん社会には、自分より幸せな  
ひと 人、たくさんいるでしょう。

人間生きていてだけで意味があるのです。また、使命があるから生きていけると思  
います。

「自分より幸せじゃない人たくさんいるだろうな。こんなことで文句は言えない  
な。」と思って生きた方が、幸せになれます。

そこで、僕が24才の時、日蓮宗の尼さんに言われたことを紹介します。

「甘ったれるな」この言葉は人に手伝わってもらうな、全部自分でしなさいと言うこ  
とでなく、自分自身に甘えるなという意味です。

自分に甘えないで、手伝わって欲しいことは自分の口で言う。自分で言って、伝わら  
なかつたらヘルパーにお願いします。自分で決めることさえできていれば、甘ったれで  
はありません。

わかりやすく言えば、「他人まかせ」にすることが甘えのはじまりです。

自分自身のことをよく分かり、何ができて何ができないかをよく分かり、みんな楽  
しく生きていきましょう。

ありがとうございました。

やすだ たかし  
安田 喬

しょうがいめい のうせいしょうに  
障害名：脳性小児まひ

かどう いそ ひび たの す  
華道に勤しむ日々を楽しく過ごしています！



# なかむらやすひろ すす あにめどう 中村恭寛の「進め！アニメ道！」

## だい かい きめつ やいば かい 第24回、〈鬼滅の刃〉の回。

みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

こんかい いちだいぶ - む ま お きめつ やいば しょうかい  
今回は、一大ブームを巻き起こしている「鬼滅の刃」をご紹介します。

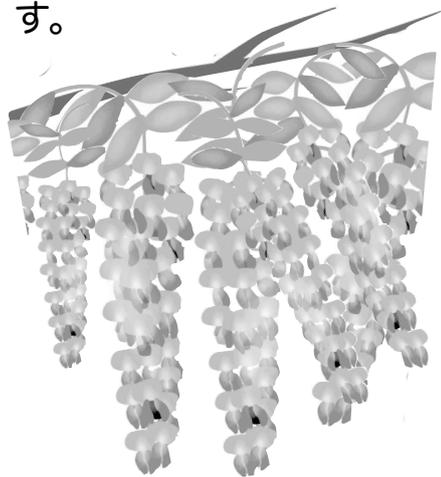
### 〈あらすじ〉

たいしょうじだい ぶたい おに かぞく ころ かまどたんじろう おに へんぼう  
大正時代を舞台に、鬼に家族を殺された竈門炭治郎が、鬼に変貌してし  
まうと ねず こ にんげん もど おにが おこな うら そしき きさつたい  
まった妹・禰豆子を人間に戻すため、鬼狩りを行う裏の組織「鬼殺隊」に  
にゅうたい しとう く ひろ す と ーりー  
入隊し、死闘を繰り広げるというストーリー。

### 〈まとめ〉

ねん がつ てれび あにめ かまどたんじろう りっしへん ほうそう  
2019年4～9月にテレビアニメとして「竈門炭治郎 立志編」が放送され、  
ことし げきじょうばん むげんれっしゃへん こうかい ひか  
今年には劇場版「無限列車編」の公開も控えています。

こ おとな たの さくひん さくねんまつ ぶ - む  
子どもだけでなく、大人も楽しめる作品として、昨年末あたりからブームと  
わたし こせいゆた きやらくた - かんじょういにゅう はま  
なっています。私も、個性豊かなキャラクターたちに感情移入し、ハマっていま  
す。



せつぶん とし じぶん なか い おに たいじ  
節分の時などに「自分の中に居る鬼を退治しま  
しょう」などという人がいます。昨年、「新型  
ころなういるす み おに  
コロナウイルス」という〈見えない鬼〉によって、  
わたし せいかつ いっぺん きじ か  
私たちの生活は一変しました。記事を書いている  
いま がつ にちげんざい ふくいけん にん かんせんしゃ  
今（4月9日現在）も、福井県では77人の感染者  
がでています。今年は、花見も出来ず桜もどこか  
さび どくしゃ はなみ で き さくら  
寂しそうです。読者のみなさんも大変な毎日を送っ  
ておも  
ていることと思います。

わたし とし なに かんが まいにち  
私もこんな時、何ができるのかを考える毎日です。  
さき み まいにち ぶあん きも  
先の見えない毎日に不安な気持ちになってしまいま  
が、いま 「じっと耐えよう」そう思います。

いつか わら すご たんじろう  
いつか、笑って過ごせるようになるまで、炭治郎と  
たたか おも  
戦おうと思います。



# かいんえっせい 会員工ツセイ

まきの ゆうき  
牧野 勇樹

「みなさんは何か熱中している事はありますか？」

わたし でんどうくるまい す さっ か - い か さっ か - ひょうき ねっちゅう  
私は、電動 車 椅子 サッカー(以下「サッカー」と表記)に熱中しています。  
さっ か - はじ きっ かけ とくべつしえんがっこうじだい くら す め い と くるまい す  
サッカーを始めたキッカケは、特別支援学校時代にクラスメイトが車椅子  
ば す け しょうはつ じぶん す ぽ - つ おも じゅうど  
バスケットをしていて、それに触発されて自分もスポーツがしたいと思い、重度  
しょうがい も じぶん す ぽ - つ さが さっ か - み  
な障害を持っている自分でもできるスポーツを探してサッカーを見つけまし  
た。

じっさい ぶれ - きも は あ で せいかつ ゆた  
実際にプレーするようになると、気持ちに張り合いが出て、生活が豊かなも  
のになりました。

なに す きゅうじつ ゆう い ぎ か たの  
何をするでもなく過ごしていた休日が、有意義なものに変わり楽しくなりまし  
た。

す と れ す かいしょう い ら い ら しあい  
さらに、ストレス解消となりイライラすることがほとんどなくなり試合に  
か もくひょう も ち - む みんな きょうりよく じぶんじしん そんざい  
勝ちたいという目標を持ち、チームの皆と協力することで、自分自身の存在  
い ぎ かん こと  
意義を感じる事ができるようになりました。

れんしゅう たいかい い がいしゅつ きかい ふ  
また、練習や大会に行くために外出する機会が増えました。

か けいけんたん わたし さっ か -  
これまで書かせてもらった経験談からもわかるように、私はサッカー  
なに ねっちゅう で あ じんせい ゆた おも  
(何か熱中できるもの)に出会うことで人生が豊かになったと思います。

なに ねっちゅう み いただ  
みなさんにもぜひ、何か熱中できるものを見つけて頂きたいです。

はなし か しょうがいしゃ す ぽ - つ かか かだい きょうぎじんこう すく  
話は変わりますが、障害者スポーツの抱えている課題は、競技人口の少な  
さだ と思います。少なさの要因は、知名度の低さもあると思いますが、障害が  
じゅうど ほんにん す ぽ - つ おも かいじょ かぞく  
重度であればあるほど、本人がスポーツをしたいと思っても、介助を家族に  
たの こと かぞく よてい とき れんしゅう しあい い  
頼む事になり家族の予定がない時にしか練習や試合に行けない、という具合に  
かいじょ もんだい おお おも  
介助の問題が大きいと思います。

す ぽ - つ いがい かいじょ もんだい がいしゅつ  
また、スポーツ以外でも介助の問題で外出を  
あきら おお おも ひとたち  
諦めることは多いと思います。そんな人達に  
いどうしえん つか かんたん がいしゅつ こと じぶん  
移動支援を使えば簡単に外出できる事を自分が  
つか つた  
使うことで伝えていきたいです。



# インタビュー

## プロフィール

なまえ にしみや ちはる  
**名前** : 西宮 千晴さん  
 たんじょうび へいせい ねん がつ にち  
**誕生日** : 平成4年2月6日  
 しょくぎょう しゃかいふくしほうじん こうどうえん  
**職業** : 社会福祉法人 光道園  
せいかつかいごす たっふ  
 (生活介護スタッフ)  
 とくぎ わだいこ  
**特技** : 和太鼓  
しゅみ おんがくかんしょう  
**趣味** : 音楽鑑賞



ふくいけん ひよしだいこ ひよし  
**福井県 日吉太鼓 -HIYOSHI-**  
いんすた  
**インスタ** : hiyoshi\_drums

: [https://www.instagram.com/hiyoshi\\_drums](https://www.instagram.com/hiyoshi_drums)

いちむら  
**市村** じりつせいかつせんたー いちむら もう  
 自立生活センターの市村と申します。よろしくお願ひします。

にしみや  
**西宮** にしみや ねが  
 西宮です、お願ひします。

いちむら  
**市村** まづ とうだんたい せつめい とうだんたい しょうがいしゃ あ まえ くら まち  
 まず、当団体の説明をしますと、当団体は、障害者が当たり前のように暮らせる街づくり  
ちいき くら しせつ ぐるーぶ ほーむ くら  
 や、地域で暮らしたり施設やグループホームで暮らしたりという、様々なことがあると  
おも  
 思うんですけど、その環境によって選べる社会づくりっていうのを目指して活動しています。

にしみや  
**西宮** にしみや ふだん しごと たしょう き  
 西宮さんは普段どういった仕事をされてるのでしょうか？多少お聞きしているのですが、  
 どういったところかもわからないので。

にしみや  
**西宮** ぼく いま せいかつかいご つと りようしゃ あ しごとかんきょう  
 僕は今、生活介護に勤めていまして、利用者ひとりひとりに合わせて、やりやすい仕事環境  
ぎょうしゃ も のうひんどう めいん  
 づくりとか、業者さんへ持っていく納品等をメインにやっています。僕も生活介護に入る前は  
こうれいしゃ さいさーびす ほう しょうがいしゃ しせつ  
 高齢者のデイサービスの方にいたんですけど、障害者の施設もあるんで、どういうところ  
ごねんた ころくらい おも はじ ぶしょ か いま せいかつかいご  
 かなっていうのを五年経った頃位に思い始めていたら部署が変わって、今の生活介護も  
よんねん め さぎょう につちゅう かつどう こべつ がいしゅつ しえん  
 四年目になります。作業や日中の活動ですとか、個別で外出したりとかそういう支援も  
たんどう りようしゃ ひと きぼう かな しえん  
 担当の利用者さんがいるんで、その人の希望をなるべく叶えてあげられるように支援して  
 いますね。

いちむら 市村 ふくし たずさ おも  
福祉に携わろうと思ったきっかけは？

にしみや 西宮 こうこう せんせい さんねんかんおな せんせい とき ふくし しごと  
きっかけは高校の先生です。三年間同じ先生だったんですけど、その時は福祉の仕事のは  
まったくわからないし興味もなかったんです。そういった仕事があるっていうのは知ってたんです  
けど、自分に合ってるなんて思ってたんですけど…

せんせい ふくし しごと かん き いっかい  
先生から「福祉の仕事があるんやけどどうや？」みたいな感じで聞かれて、一回  
ボランティア行ってみたら？って勧められて、施設にボランティアに行ったときに、  
手話とか点字とか、目隠しして視覚障害の方の体験とかさせてもらったんですけど、  
その時に僕、手話に結構惹かれて、カッコいいなあと思って。

しせつ ぼらんていあ たの  
いざ施設でボランティアさせてもらったときに楽しかったんです。  
かいご しごと せけんいっばんてき せわ いめーじ  
介護の仕事って、世間一般的にはお世話をするみたいなイメージが  
やっぱりつきものじゃないですか～

ぼく おも はいせつかいじょ ふろかいじょ いろいろけいけん  
僕もそう思ってたんで、排泄介助とかお風呂介助とか色々経験は  
させてもらって、僕の中でその時結構、自分に合ってるっていうか、  
ぜんぜんく  
全然苦じゃなかったんです。

ふくし せかい こ かん  
そこから、福祉の世界にのめり込んだっていう感じですね。

いちむら 市村 どうだんたい せわ じ こせんたくじ こけつてい いしき かつどう  
当団体も、お世話するんじゃないくて自己選択自己決定っていうことを意識して活動して  
います。

たくしー きのした たいこ かた うかが  
ところで、あいぼうタクシーの木下さんから太鼓をやられてる方ってお伺いしてるんです  
けど、太鼓との出会いとか普段の活動等を教えていただけますか？

にしみや 西宮 なが たいこ  
ちょっと長くなるけどいいですか？ちょっと太鼓になると…

いちむら 市村 いいですいいです。いや、むしろそこが聞きたい！

にしみや 西宮 たいこ かん  
そうですか！？太鼓に関してはいっぱいしゃべりたいことあるんで。

たいこ であ ふくいけんひよしだいこ ちーむ ねん  
まず、太鼓との出会いは、うちのじいちゃんが福井県日吉太鼓っていうチームを38年  
ぐらいまえつく  
ぐらい前作ったんです。

いちむら 市村 でんどう  
伝統あるんですね。

にしみや 西宮 ぼく ほいくしょ ころ れんしゅうじょう あそ い  
そうですね。僕も保育所の頃から、練習場に遊びに行ったりしてたんです。

ほんかくてき はじ しょうがくいちねんせい わかし おこ  
本格的に始めたのが小学一年生からで、昔はじいちゃんにすっごい怒られて、  
“シャキッ”とせい！とか“声出せ！”とか、厳しく育てられたんです。

ぼく ちゅうがく とき なが おも で いちむら  
僕が中学の時、苦しい思い出がいっぱいあって。（市村：はい。）

かんたん い てき う たいこ たい ばか  
簡単に言うと、いじめ的な？ことを受けてたんですよ。太鼓をしてることに対して馬鹿に  
されたりとか、「なんや太鼓なんてしてるんけ」とか結構言われたこともあるんです。

とき や おも つづ いま  
その時も辞めたいなあって思ったんですけど、なんやかんやで、ずっと続けて今は  
いちおうあたま ひよしだいこ  
一応頭で日吉太鼓をやらせてもらってます。



ひよしだいこ まいしゅうどよう びよる れんしゅう いま ころな れんしゅう やす  
 日吉太鼓は、毎週土曜日夜に練習してるんですけど、今ちょっとコロナで練習はお休み  
 してるんです。

いまぜんいん にん ぼく とし はな ぼく した さい ふたり  
 今全員で11人かな？いるんですけど、僕だけちょっと年が離れてて。僕の下に21歳が2人  
 ひとり ぼく おとうと だいがくいちねんせい ひとり こうこうせいさんにん  
 (一人が僕の弟なんですけど)と、あと大学一年生が1人、高校生3人で、  
 ちゅうがくせいひとり しょうがくせい にん かつどう  
 中学生1人、小学生3人、かな。で、活動してるんです。

おとうと こうこうせい とし いまだいがくせい こ ちゅうがっこう じゅけん ご  
 弟が高校生の時に、今大学生の子ども、中学校の受験後だったのかな？

とき めんばー はんこうき ぼく おし なや じき  
 その時のメンバーの反抗期がひどくて、僕が教えるのにかなり悩んだ時期もあったんです。

いちむら ねんれい  
 市村 まあそれぐらいの年齢だとね。

にしみや しょう ちゅうがっこう いちばんむず じき  
 西宮 そうなんです。小・中学校のときで、一番難しい時期じゃないですか。

いちむら ねんれい たくさんしょぞく ひとりひとり はんこうき むか ねんれい  
 市村 そう！それぐらいの年齢が沢山所属していると、一人一人が反抗期を迎える年齢なんで。

にしみや  
 西宮 そうなんですよ。そうそう。

いちむら たいへん おも  
 市村 大変だったと思います。

にしみや たいへん そうだん ひと  
 西宮 そうなんです。むっちゃくちゃ大変で、相談する人もいないし、どうしていいかもわからな  
 しかた ぼく おも あきら おとうと こうこう ぶかつ  
 くて、仕方ないかなあと思って、ずっと諦めんとやってみました。それから弟が高校の部活  
 たいこ そつぎょう ひよしだいこ もと  
 で太鼓してたんで、卒業して、また日吉太鼓に戻ってきてくれて。みんなが徐々に変わり  
 はじ まえむ しせい だんだん いま とし どちが がんば  
 始めたってというか前向きな姿勢が段々出てきて、今はもう、その時と180度違い、頑張っ  
 ひと ち - むりょく じっかん  
 一つになって、チーム力がまとまってきてるなっていうのはすごい実感がわいてるんです。

いちむら  
 (市村：はい。)

ぼく おも たいこ はくりょく えんそう み いちばん みりょく  
 僕が思う太鼓は、迫力のある演奏を見せつけるっていうのも一番の魅力というか…

いちむら ぼく なか たいこ いめーじ  
 市村 僕の中でも、太鼓ってそういうイメージです。

にしみや いめーじ おも  
 西宮 そういうイメージがあると思うんです。

いちむら だだだだだだだだん  
 市村 ダダダダダダダンって叩いて

にしみや はくりょく  
 西宮 そうですね。やっぱり迫力はあるんです。

いちむら はくりょく たいこ み しょうがつ  
 市村 迫力ありますね。太鼓見るとすげえなお正月とか思いますもんね。

にしみや ぼく なか じっさい きやく たいこ じかん たた つづ はくりょく えんそう  
 西宮 ただ、僕の中では、実際お客さんで、太鼓を1~2時間とか叩き続けて迫力のある演奏を

み おも もの た いちむら  
 ずっと見てたときにふと思って、なんか物足りないっていうか… (市村：うん。)

はくりょく えんそう なに もの た おも  
 なんだろ？なんか…、迫力のある演奏なんだけど、何かが物足りんかって思ったんです。

いちむら おも とし いま きょてん か おおさか ぶろ  
 (市村：うん。)それで、そう思ってる時に、今もう拠点変わってるんですけど大阪のプロ  
 ち - む い かた えんそう み ひと たいこ  
 のチームが居たんですけど、その方の演奏を見たときに、その人は太鼓だけじゃなくて、  
 わら とり い たいこ こんと ま きやく らんだむ ひとり  
 笑いを取り入れたりとか、太鼓とコントを混ぜたりとか、お客さんをランダムに一人  
 すてーじ そつぎょう えんそう いんぱくと ばふおーまんす  
 ステージにあげて、即興で演奏する。そういった、すごいインパクトがあるパフォーマンス  
 えんそう み とし おも ひ  
 の演奏を見た時に、あっこれや！と思って。すごい、惹かれたんすよ！

いちむら 市村 き 聞いててもちょっと、見てみたいっていうか

にしみや 西宮 うん、そう。うんうん。(うなずき)

いちむら 市村 きょうみ 興味がわいてきますね!

にしみや 西宮 そうなんですよ! すっごい楽しかったんですよその演奏見た時に。

あっ、この演奏なんかいい! っていうか、見てても飽きないっていうか。

その演奏を見た時にハマってしまって、自分もこういう演奏したいなって思ったんです。

(市村: はい) 今ももちろん、魅せる太鼓もやるし、笑いを取り入れた演奏も最近すっごい力入れてて、僕らも演奏に行った時に、お客さんのの中から一人選んで、ステージにあがってもらって、即興で演奏したりするとお客さんの反応がだいぶ変わるんです。

やっぱり叩いて終わり! っていう感じなんですけど、一人のお客さんを舞台上にあげることで、みんなが注目するんです。

そこで、笑いとかをいれると印象に残るっていうか、お客さんの反応を見て、

あ、いいなって思いますね。何年も前からそういうパフォーマンスは取り入れてるんですけど、こういう演奏が一番いいな~。ただ叩くだけじゃなくて、笑いとかの要素を取り入れたパフォーマンス演奏の方が見てる側も飽きないのかなっていう、勝手な僕の持論なんですけど。

僕は、お客さんの反応見てそういう風に確信したんで、今はそこにすごい力を入れてるっていう感じですね。

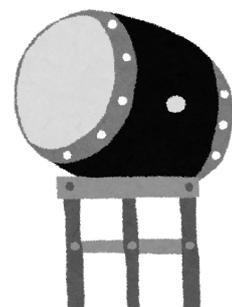
それで、昨年なんですけど、埼玉県で全国七人制和太鼓選手権っていう大会があったんですけど、僕ら人数そんな多くないし、ちょうどピッタリやって思って。

いちむら 市村 たいこ 太鼓って普段何人ぐらいですもんなんですか?

にしみや 西宮 まあーそうですね、チームによりますね。やっぱり大勢でやったりするところもありますし。(市村: はい。)

大勢って言っても、高校生のチームとかは何十人で一つの曲をやったりすると思うんですけど、僕らは11人しかいないので、2人だけ、3人だけ、5人だけの演奏をしょっちゅうするんです。(市村: はい。)

ちょうど、さっき話してた大会が少人数の大会だったので、これはぴったりや! って思って、ビデオ応募に通って本選に出ました。本選はお客さんの投票で決まるんですけど、僕らの応援に駆けつけてくれた方も多くて9人だったので、どれだけ僕らに入れてくださいって言っても、その応援の9票しか入らないんです…



でも、その時のお客さんが票をたくさん入れてくださったおかげで、準優勝を  
 いただいて、本当に全然知らないお客さんが僕らの演奏を見て、票を入れてくれたという  
 のがすごいありがたいっていうか、そこまでのパフォーマンスができたんやなっていう  
 満足感を得ることができ、すごい僕らの刺激になって、いい経験をさせていただいたなっ  
 てのが昨年の僕の中での一番のニュースかなって思います。(市村：はい)  
 って感じになりますね。(笑)

市村 いや～なんか僕の知らない太鼓の魅力をお教えていただいて。

西宮 あーそうですか。

市村 先ほども言ってたかと思うんですけども、僕の太鼓のイメージって5人とか3人が出てきて、  
 (西宮：うんうん。)ダダダダダって、ちょっと言い方悪いかもしれないんですけど、  
 素人目には、まあよくわからんっていうか～

西宮 まあ、そうだと思います。

市村 それが、ちょっと笑いを取り入れたライブパフォーマンスって聞いただけで、  
 あ、聞いてみたいなっていうか、話を聞くだけでも楽しそうだなってのが  
 見えてきたんで。

西宮 そうですか、よかったです。

市村 なんか、ほんと一度見てみたいなって

西宮 あーもう是非。

市村 何かイベントがあったらまた。。

西宮 あっはい。

市村 ほんと、純粋に僕は興味がわいてきたから

西宮 あー、全然

市村 そういったものってやっぱり格式ばったりっていうイメージしかなかったんで。  
 (西宮：うんうん。頷) すごい楽しそうです。

西宮 あーありがとうございます。

市村 普段はどういった活動というか、どういったお祭り等にいたりするんですか？

西宮 あーそうですね、演奏ですよ？毎年必ず出るのは地元のあさひまつりっていうすごい  
 おっきな祭りがあるんですけど、行灯山車の上に乗って、太鼓をばあーって叩いたり、  
 暴れまわったりして決まった道を進むんですけど、それが一番僕らの中ではメインの  
 イベントのステージ出演になります。

西宮 それと、越前町文化協議会っていう会があるんですけど、その会主催の文化祭が11月に、  
 芸能祭っていうのが3月にあるんですけど今年はコロナで中止になってしまったんですよ。

市村 (市村：うんうん) 毎回出させてもらってるんです。そこでもお客さんが楽しみに来て  
 くれて、いつもよかったっていう声をいただけてるんです。毎年必ずその三つは出てます。



あとは知り合いの地区の祭りとか、福祉施設にも、呼ばれたりして行ってますね。

8月～10月位が一番演奏ラッシュですね。

市村 まあ、祭りと言ったら太鼓ですからね！

あと、年明け新年一発目、太鼓とかね。（西宮：うんうんうん。）

僕も昔、清水鼓友会っていうところで太鼓を叩いてた方がいて何人か知り合いなんですけど、正月になると毎年ベルで叩くんですけど、2日目かなんかに毎年聞きに行かせてもらってて。

だからもう、なんか祭りとか、新春とかそういうイメージなのが太鼓なんですけど、そこの太鼓しか見てこなかったんで今の話って大変興味深くて～

西宮 あー、そうですか是非！福井県日吉太鼓でインスタグラムアカウントがあるんで、もしやられてるんであれば、告知とかしてるんで。是非よかったら。（市村 はい。）全然、遊びに来ていただいていたっていいかなって思いますね。良ければ是非。

市村 すごく、このわずかな時間ですけど楽しそうだなって。

西宮 あー、そうですか。よかった（笑）イメージだいぶ変わるかなって思って。

太鼓のイメージってのが。

市村 改めて太鼓のイメージっていうのが、ちょっと変わりました。

西宮 うんうんうん。（頷）やっぱり、イメージを崩したっていうか。

こういうギャップっていうんですかね…。

市村 なかなか、伝統芸能っていうかそういうのってギャップ崩せないですからね。

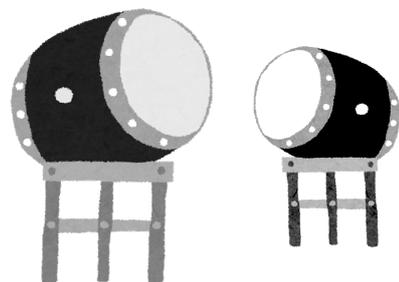
西宮 そうそう、今まで培ってきたものを変えるわけにはいかないですからね。僕らそういうのは一切ないんで自由に。うちのメンバーにも別になんも縛りはないんで、好きなようにやりたいことやればいいし、練習なんかでも、いつもこのパートをやってるけど全然違うパートやってみたいなら、やってもらえばいいし、もう自由にうちらはやってるんで、みんなもそっちのほうがりやすいかなって僕はもう思うんですね。（市村：はい）

市村 でも、結構体力使うのでお腹とかもさらし巻いて、ぶよぶよんの人って見たことなく太鼓ってそういうところから見るとカッケェなって！

西宮 さらしは巻くところは巻きます。僕らは、全然シンプルな衣装なんで、下は袴。上は日吉太鼓のTシャツ着てるぐらいなんで。僕ら、衣装は今のとこ楽な感じで（笑）

まあ衣装、ぼちぼち変えてもいいかなって思ったりもするんですけど、なかなかそういう時間もねえ、仕事しながらなんで。それができないんですけど。

（市村：そうですねえ）



いちむら 市村 こんごじぶん おも だんたい  
 今後自分が思うというか、団体をこうしていきたいとか、なんかありますか？  
 たいこ だんたい じぶん きんみらい  
 太鼓の団体を自分はこう、近未来でいいんですけど、どうしていきたいとかあれば。  
 うかが おも  
 そこちょっと伺いたいなあとと思って。

にしみや 西宮 なんねん まえ ゆめ ひよし たんどく こん さーと  
 はい。何年か前は夢やったんですけど、日吉の単独コンサートっていうんですかね。  
 いま ぶんかさい げいのうさい しゅつえん ひよしだいこたんどく こん さーと  
 今までは、文化祭とか芸能祭に出演してたんですが、日吉太鼓単独コンサートという  
 いま ちかぢか いま もくひょう  
 のは、今までのことがないので、近々やりたいなっていうのが今の目標ですね。  
 ぼく ちーむ いちばんした ぼく  
 僕らのチームの一番下が21で僕は28で、まだまだこれからなんですけど（笑）

いちむら 市村 ぜんぜん わか ぼく わらい  
 まだまだ全然、お若いじゃないですか、僕41ですよ（笑）

にしみや 西宮 わらい きょくづく まえ ぼく いま  
 あ、そうですか（笑）それで、曲作りとかは、前まで僕がしてたんですけど。今は21とか、  
 こうこうせい だいがくせい こ おとうと した めんばー ぜんぶまか かん かん いま ぼく  
 高校生・大学生の子とか、うちの弟ら下のメンバーに全部任せてるって感じなんで今、僕は  
 れんしゅう とく く なや  
 どっちかっていうと、みんながどういいう練習をしっかりと取り組んでるかとか悩んでないかとか  
 かんさつ ほう ぼく まわ かん  
 を観察するっていうか。そっちの方に僕は回ってる感じなんで。

えんしゅつ ぼく あどばいす  
 あと、いろいろ演出とかそういったのは僕もアドバイスはしたりするんですけど、僕も  
 あどばいす ぜんぜん ぼく あどばいす  
 そんないいアドバイスが全然できるわけじゃないんですけど、一緒に考えたり、チームを  
 ひっし わらい たいりょくてき  
 まとめたりとかしています。あと、みんなについてくのに必死（笑）体力的に。。。  
 ほか めんばー ま おも おも かげん わ  
 他のメンバーに負けてられん！と思って思いっきりやるんですけど、いつも加減が分らなく  
 へと へと わらい ひっし  
 なるんで。いつもヘトヘトになるんですけど（笑）ついていくのに必死で。。

いちばん もくひょう ひよしだいこたんどく こん さーと いちばん たっせい  
 やっぱり、一番の目標は、日吉太鼓単独コンサートですね。これが一番いま達成させたい  
 もくひょう かん  
 目標かなっていう感じですね。

いちむら 市村 すば もくひょう  
 素晴らしい目標ですね。

にしみや 西宮 あーありがとうございます。

いちむら 市村 ぼく いどう たいへん い  
 また、なかなか僕らも移動とか大変なんで、行けるかどうかわからないんですけども、  
 さそ  
 なにかあったらお誘いください。

にしみや 西宮 ぜ ひ  
 是非！

いちむら 市村 すうじかん ぼく たいこ み きも たの  
 すごいこの数時間で僕、太鼓を見てみたいっていう気持ちが出てきて、楽しかったです。

にしみや 西宮 こちらこそです。よかったです。

いちむら 市村 ありがとうございます。

にしみや 西宮 はい、ありがとうございます。

いちむら 市村 これからもよろしく願います。

にしみや 西宮 こちらこそ、よろしく願います。



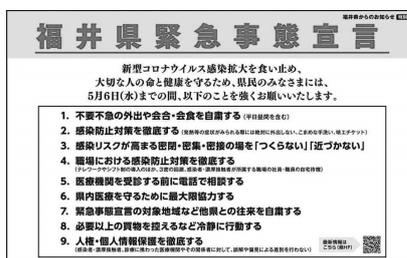
# しながたころなういるす じょうきょう 新型コロナウイルスの状況について

ふくいけん がつ にち けんないひとりめ しながたころなういるす かんせん かくにん  
福井県でも、3月18日に県内一人目の新型コロナウイルスの感染が確認され、  
がつ お がつちゅうじゅん かんせんしゃ ひじょう ぞうか  
3月終わりから4月中旬にかけて感染者が非常に増加しました。

がつちゅうじゅん しーあいえる かいぎ とうじしゃかい かくしゅかつどうなど すべ かつどう ちゅうし  
3月中旬からC I L会議（当事者会）や各種活動等、全ての活動が中止され、  
しーあいえる じむしょす たっふ がつ にち がつとおか あいだ ざいたくきんむ き か  
C I L事務所スタッフも4月6日～5月10日の間、在宅勤務に切り替わりました。

ふくいけん がつ にち ふくいけんきんきゅうじたいせんげん はっしゅつ なか  
福井県では、4月15日に「福井県緊急事態宣言」が発出される中、

がつ にちえぬえいちけー ふくいほうそうきょく にゅーす なか とうだんたい いちむらだいひょう ころな えいきょう  
4月21日 NHK 福井放送局のニュースの中で、当団体の市村代表がコロナの影響の  
なか ちいき く しょうがいしゃ せいかつ せつじつ おもう つた  
中、地域で暮らす障害者の生活の切実な思いを伝えました。



あと てれび み いただ かがた またす くなど ところあた ごきふ ごしえん たくさん  
その後、テレビを見て頂いていた方々からマスク等の心温まる御寄付・御支援を沢山  
いただ ほんとう たいせつ つか いただ  
頂きました。 本当にありがとうございました。大切に使用させていただきます。



ふくいけん がつつつ かげんざい がつ にち しんがたころなういるす しんきかんせんしゃ かくにん  
 福井県では(6月2日現在)4月29日から新型コロナウイルスの新規感染者の確認はされ  
 れていない状況が続いていますが、まだまだウイルスが完全に無くなったわけではあ  
 りませんので、引き続き注意する必要がありますね。

(以下、福井県のホームページ参照)

ふくいけん がつ だい はぼうし ちょうせん あた せいかつようしき しんがたころな  
 福井県では6月から「第2波防止への挑戦」「新しい生活様式」で、新型コロナ  
 ウイルス感染予防対策を徹底して欲しい。としています。

コロナ行動指針ポスター

「新しい生活様式」の実践例

つなげる県民行動指針

福井を救エール!

あなたががんばってるから、福井は絶対救われる。これから福井を救う他のみんなに、エールを送ろう。

「がんばって」が、「ありがとう」になり、「よかったね」を送り合える日々。

福井県

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 遊びに行くなら屋外より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手を洗う。できるだけすぐに着替える。シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際は、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底 □こまめに換気
- 身体的距離の確保 □「3密」の回避(密着、密接、密閉)
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて早早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出勤、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお箸口の回し飲みは避けて

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ネットカフェは自宅や動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの観旅行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □名刺交換はオンライン □対面の打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

「新しい生活様式」実践のススメ

福井県のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の今後の感染拡大を予防

「新しい生活様式」実践のススメ

国は5月4日、新型コロナウイルス感染症に関する緊急事態宣言の5月31日(日)までの延長を決定しました。合わせて、感染状況の長期化に備え、次のような「新しい生活様式」への転換を提案しています。今後の感染拡大を予防するため、一人ひとりの生活習慣を変えていきましょう。

福井県からのお知らせ 特別版

新しい生活様式に変えていこう!

新型コロナウイルスの最新情報はこちら(原HP)

5月7日から「家族おでかけDays」

「新しい生活様式」を実施しながら、家族での外食や県内での屋外活動(ハイキング、ピクニック、バーベキューなど)を再開させていきましょう。

県外との往來自粛をお願いします

ゴールデンウィーク期間終了後も、都道府県をまたいだ移動を極力避け、県外の方には、不要不急の来県をお願います。

「つなげる県民行動指針」

がんばって! デマを見極め、正しい発信ができれば、みんなを救える。

あなたががんばってるから、福井は絶対救われる。これから福井を救う他のみんなに、エールを送ろう。

●生活全般・働き方

- ・手洗いは30秒かけて、水と石鹸で丁寧に
- ・外出時はマスクを着用、遊びに行くなら屋外より屋外へ
- ・人との間隔はできるだけ2mを確保・対面での会話は避ける
- ・テレワークやローテーション勤務に、会議・名刺交換はオンライン
- ・時差通勤でゆったりと、出張はやむを得ない場合に限り など

●公共交通機関を利用する時

- ・混んでいる時間帯は避けて、会話は控えめに
- ・徒歩や自転車利用も併用 など

●買い物の時

- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・あらかじめ買うものを決めて早早く済ます
- ・レジに並ぶ時は前後にスペースを
- ・通販や電子決済を利用 など

●スポーツをする時

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で、すれ違う時は距離を など

●食事の時

- ・屋外空間で気持ちよく、座る時は横並びで
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・大皿は避けて、料理は個々に盛り付け など

マスク購入券の利用期間を5月31日まで延長します

利用期限を延長していますので、慌てずにお買い求めください。また、複数世帯で同居している世帯などを対象に、購入券の追加配布の申し込みを受け付けています。追加配布受付：5月10日(日)まで 詳しくは「新型コロナウイルス」

【お問い合わせ】県マスコプロジェクトセンター ☎0776-20-0749(9:00-17:00、無休)  
 【商品の品質に関するお問い合わせ】アジコンコーポレーション(株) ☎050-3134-5578

誰は人ではなくウイルスです！一人への配慮をお願いします

新型コロナウイルス感染症に関連して、特に感染者や濃厚接触者について、あなたも加害者であるかのような書き込みや誹謗(ひぼう)中傷が見られます。あなたを含め、誰かが感染者や濃厚接触者となり得る状況です。感染者や濃厚接触者、診察に携わった医療関係者や関係者に対し、誹謗や悪意による差別を行わないようお願いいたします。

じりつせいかつせんたーこむさぽーとぶるじえくと せいはいん きかんし こうどくかいいん かつどう  
**自立生活センターCom-Support Project**では、**正会員**、**季刊誌の購読会員**、**活動**  
 いっしょ おこな かつ つの しょうがいとうじしゃ しょうがい ひと そうご ささ  
**を一緒に行ってくれる方を募っています。障害当事者と障害のない人が相互に支えあ**  
 にんいだんたい かい もくてき さんどう かつ い か かいいんし すてむ きょうりよく  
**う任意団体ですので、会の目的に賛同された方は、以下の会員システムにご協力くだ**  
**さい。**

- 1 入会費：1,000円
- 2 各種年会費
  1. 正会員(本会の事業を利用および従事する個人)：3,000円
  2. 賛助会員(本会の事業を支援する個人または団体)
    - 個人：一口 5,000円
    - 団体・企業：一口 10,000円

ゆうびんふりかえかにゆうしゃめい じりつせいかつせんたーしーえすぴー こうざばんごう  
**※郵便振替加入者名：自立生活センター CSP 【口座番号00790-2-74062】**  
 ふりこみてすりょう ふたん ねが  
**(振込手数料をご負担いただきますようお願いいたします)**

しんがたころなういるすかんせんかくだいぼうし どうこうおよこんごよていはくし  
**新型コロナウイルス感染拡大防止により、動向及び今後の予定が白紙となりました。**  
 きしまりしだいほーむぺーじふえいすぶつくし  
**決まり次第、ホームページやFacebookでお知らせいたします。**

こむさぽ ほーむぺーじ  
**コムサポのホームページが**  
 りにゅーある  
**リニューアルされました!!**

ゆーあーるえる  
 URL はこちら

→ <https://cil-csp.com>

み  
**ぜひ、見てみてください☆**



壁がある。  
 だから、行く。



『コムサポ季刊誌 がんばらない通信』 vol.50

発行日：2020年6月27日  
 編集人：自立生活センターCom-Support Project  
 連絡先：〒910-0004 福井市宝永2丁目12-35  
 TEL/0776-25-1057 FAX/0776-25-1040  
 発行人：北陸障害者定期刊行物協会  
 〒939-8075 富山市今泉312  
 定 価：200円