

# ODA

ピアネット・イルカ

つうかん  
ODA通巻 : 1319



発行 社会福祉法人  
沖縄県身体障害者福祉協会

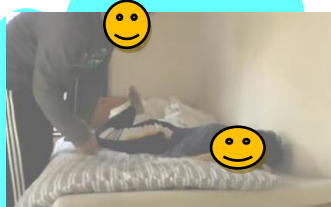
編集人 NPO 法人沖縄県自立生活センター・イルカ

住所 〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐4-4-1 (1F)

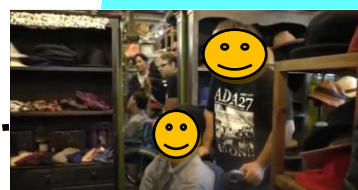
単価 100円 (会費に含)

TEL 098-890-4890  
FAX 098-897-1877

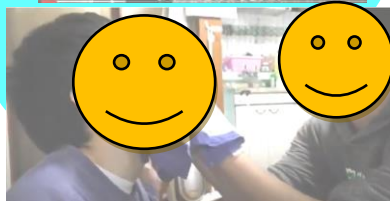
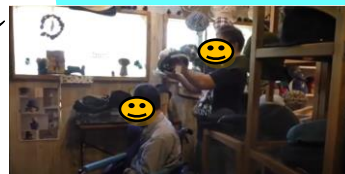
## もくじ 目次



2ページ~3ページ半.....ひとりぐらし



3ページ半~5ページ.....Zoom総会



6ページ.....職場体験



ひとりぐらしが上手いけるようにマイペースで自分らしく、仕事も一生懸命やるゾー!



ひとりぐ  
一人暮らし

こんにちは！自立生活センター・イルカに6月からスタッフとして働いています、大城亮です。

今回、自立生活についてピアネットに寄稿できる機会を頂きました、ありがとうございます。

8月から介助者を使いながら一人暮らしを始めましたが、これまでは家族と一緒に暮らしていました。ある事がきっかけで障害を持ちながら自立していく事について考え始めるようになります。自身の心境の変化と、現在どのように暮らしているかについて今回はお話しします。

## 自立生活をするきっかけとなったダスキン研修—

大学に通っていた頃、海外に留学をしたいと夢を持っていた私に、友人が「ダスキン障害者リ

ーダー育成海外研修派遣事業」について紹介をしてくれました。

障害福祉に関して当時興味が湧かなかった私は、そのまま応募

することなく大学を卒業したのですが、卒業後の就職活動が上

手く行かない時期に、「留学するなら今だ」、「障害を持つ自分を

見つめ直せるかもしれない」と思い立ち、応募することにしま

した。

研修生に選出され、1年間韓国へ研修に行くことが出来ました。

初めての一人暮らしが外国というのは、介助者への指示も全て

現地の言葉ですし、自分の生活スタイルを作るまで時間がかか

りました。ですが、1年間現地での生活をやり遂げた事で、「家

族のもとを離れても生活できる」という大きな自信につながり

ました。この研修をきっかけに、沖

縄での一人暮らしを具体的に考えるようになります。



ました。この研修をきっかけに、沖

縄での一人暮らしを具体的に考えるようになります。

## 現在の生活—

8月から介助者を使った一人暮らしを始めています。食事、その

日にどう過ごすか、全て自分で考えながら一日を過ごすのは頭が

忙しいです。でも、とても楽しいです。一人暮らしを始めて特に痛

感しているのは、食生活のバランスです。食は体を作ると良く聞き

ますが、それを分かっている自分の意志でより良い食事を作るの

は中々難しいです。自分の食べたいものが頭を埋め尽くすからです



じっしゅう お かんそう  
実習を終えて 感想

わたし しゅうかん じっしゅう こと まな  
私はこの1週間の実習でたくさんの事を学びました。

いちにち はじめ ぎんこう い こうざ つく こうざ つく てつづ わ  
1日目、初めて、銀行に行き口座を作りました!口座を作るとき、手続きなど分からないことがた  
くさんあったけど、職場にいた人達に聞いたりと時間はかかったけどゆうちょの口座を作ること  
ができました。

かえ じんせい はつ おおあめ ぬ かえ にちめ さきょう りょう りぐ  
その帰り、人生で初の大雨に濡れて帰ってきました。2日目は、左恭さんと亮さんの1人暮らし  
についてたくさんの経験聞き、1人暮らしをしてみたいという気持ちが高まりました。午後は  
ちやたん い はじ エーディーエム かね お かばん か まえ かばん なか み あたら かばん い か  
北谷に行き初めてATMでお金を下ろして靴を買いました。前の靴の中身を新しい靴に入れ替  
えようとした際に、見たことがないものが入っていました。全然いらぬものが入ってたりと、  
自分の靴なのにお母さんたちが管理してたらこんなことになるんだなと学びこれからは自分で  
せいりせいとん おも  
整理整頓したいと思いました。

ほ じぶん き おも  
欲しいものは自分で決めようと思いました!

かめ ごぜんちゅう おきこくたい けんがく い こうない まわ おきこくたい しえん  
3日目の午前中、沖国大に見学に行き校内を回ったり沖国大にはどんな支援があるのかと。たく  
さんの事を聞きました。

だいがく ぜ ひはい おも ご ご さきょう ひとりぐ こと ねんきん  
大学には是非入ってみたいと思いました!午後は左恭さんから1人暮らしの事・年金のことにつ  
いて詳しく話を聞きました。年金+給料で家賃代・ガス代・水道代・電気代・食費・交通費な  
どなど自分で計画して自分で計算などする話を聞いて大変だなんて思う気持ちもあったけど楽  
しそうだなんて思う気持ちもありました!そして帰りは初めてのノンステップバスで帰りました。

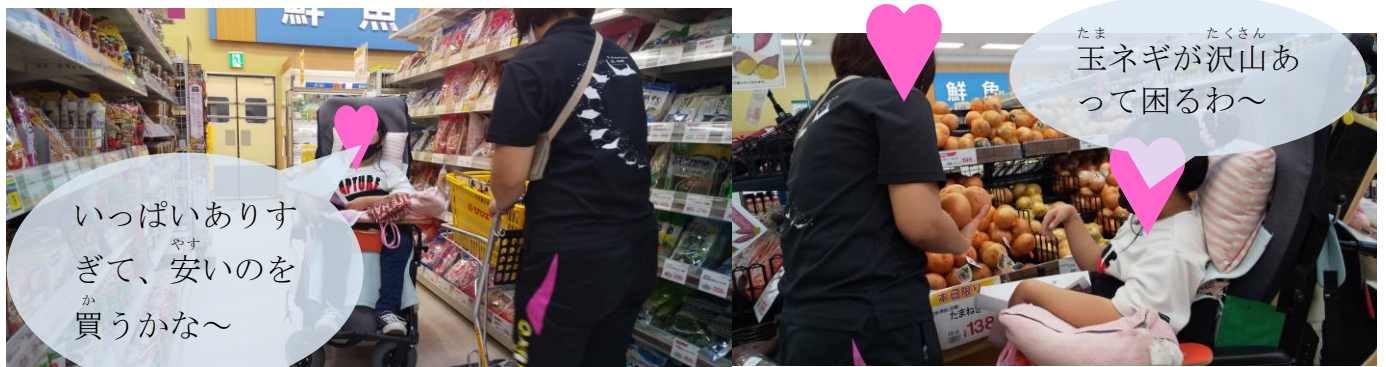
なか おも しず わらい にちめ ざいたくほうもん おおしろ  
バスの中は思ったよりは静かでした! (笑) 4日目は、在宅訪問をしました。大城  
わたる うち い さいしよみ じんこう こきゅう つ きゅういん き  
渉さんのお家に行き、最初見たときはびっくりしました。人工呼吸を付けてたり吸引機があっ  
たりとたくさんの線が繋がっていました。1人暮らしについて聞いてみると介助者を24時間つけ  
てとても充実した1人暮らしをしてる話も聞けて、すごいなと思い感動しました、

にちめ じゅうど ほうもんかい ごけんしゅう じかん けんがく  
5日目は、重度訪問介護研修に2時間ほど見学しました。

わたし わずか せんご はなし き しょうがいしゃ せいど か  
私にとってはちょっと難しかったけど、戦後からの話を聞き障害者の制度などたくさん変わっ  
てきたんだなと学びました!

わたし おな しょうがいしゃ きょうかん ぶぶん  
私も同じ障害者として共感する部分もたくさんありました。

にちめ ちょうり じっしゅう たいけん り しらか だ しじ  
6日目は、調理実習を体験しました!1人でレシピを調べ、買い出しもして、ヘルパーさんに指示を



だ し オムライス つく はじ つく じかん  
出しオムライスを作りました!初めてだったので作るのにとても時間かかりました。

自分で食べたいものを選び、自分好みの味にするのは、とても楽しかったです。午後は亮さんのお家に行きました。

想像してたよりとても綺麗で1人暮らし感がとても出て、プロジェクトがあったりと、1人暮らしだと自分の好きな家にできるんだなと思いました!

そして今日最終日にはとても1日1日が早くても中身はすごい深く、17年間してきた事を1週間にき

ゅっと縮めたくらいとても色々な経験をさせてもらいました!担当してくれたマルコさんゆいさんそして、みなさん、介助者さん!初めての経験をたくさん計画してくれたり、色々な話をしてくれてありがとうございました。これを機に自立をし1人暮らしに向けて頑張っていきたいです!

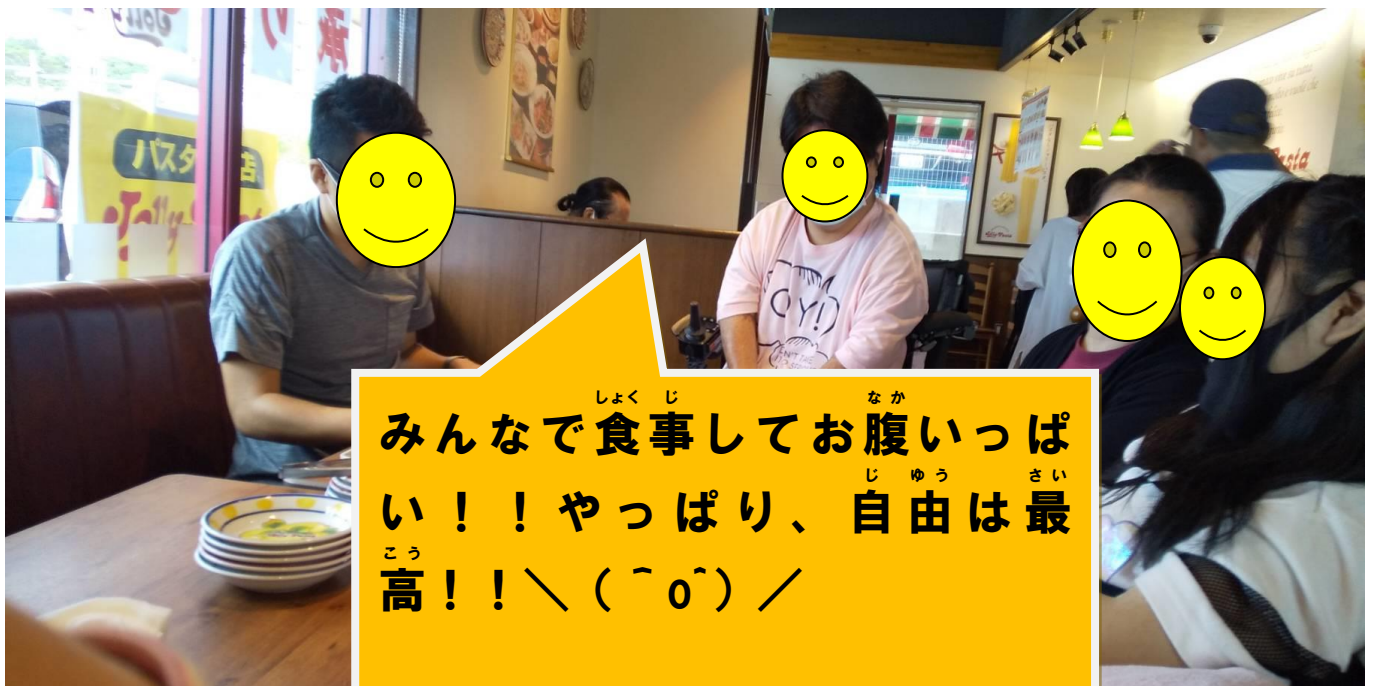
1週間ありがとうございました。



オムライスに何が入っていたっけ!?



マック!うめエ~ (\*^▽^)



みんなで食事してお腹いっぱい!! やっぱ、自由は最高!! \ ( ^o^ ) /