

ODA

ピアネット・イルカ

OD<sup>つうかん</sup>A通巻：1368ピアネット  
イルカ

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



ひとりぐ  
一人暮らし

みなさん、こんにちは！自立生活センター・イルカでスタッフとして働いています。仲地由衣です。今回、自立生活についてピアネットに寄稿できる機会をいただきました。ありがとうございます。

私は離島出身で中学までは地元の学校に通っていましたが、地元には高校がないので本島の高校に入学するのをきっかけに実家を離れ自立生活をするようになりました。ですが、自立生活と言っても障害があり15年間、家族に支えてもらいながら生活してきた私が16歳で自立、一人暮らしができるようになるなんて当時は思ってもいませんでした。でも、離島では高校進学のために10代で自立というのは障害の有無にかかわらず、よくあることなので不安でいっぱいでしたが、すでに自立生活をしている障害当事者の先輩たちにサポートしてもらいながら自立の準備を始めました。

高校に入学して平日は学校に併設されている寄宿舎での集団生活、週末は自立生活センター・イルカが一人暮らしの体験、練習をするために契約してくれているアパートに行き、自立生活の練習が始まりました。最初の1年間は学校にも一人暮らしにも慣れず、泣いてばかりでした。外出の時は方向音痴なので、よく迷子になって目的地にたどり着くまでに時間がかかりました。また、ある日「味噌ラーメンが食べたいな♪」と思い、冷蔵庫に作り置きしておいたみそ汁とパスタがあったので、パスタを茹でてみそ汁を入れれば味噌ラーメンができる！と想像して作ってみました。美味しくなかったです…笑

そんな感じで失敗や成功をしているような経験をしていくうちに2年目・3年目と少しずつ学校も生活面も慣れていき、日々を楽しむようになっていました。

実家を離れ自立生活をするようになって10年が経ちました。

今では料理も最初から作るのは大変なので『レンジで簡単！やせる10分作りおき』という本を見ながら料理しています。耐熱皿に材料と調味料を入れてレンジで加熱したらできあがるし、何をつくるのか考える手間が省けたので

とても楽で美味しいです！！

この本のおかげで料理のレパートリーが増えたので助かっています。

ほん み つく さけ  
本を見ながら作った鮭のおかず  
おい  
美味しかった～♪



ほうこうおん ち いま か  
方向音痴なのは今でも変わりませんが…笑  
グーグル つか かいじょしゃ め じりし おし  
Googleマップを使ったり介助者に目印を教えてもら  
いながら外出を楽しんでいます。

き も  
気持ちいい～  
け しき  
いい景色！！

わたし じりつせいかつ かいじょしゃ そんざい わたし あさ お よる ね み まわ  
また、私の自立生活は介助者の存在が大きいです。私が朝起きてから夜寝るまでの身の回り  
のことや、やりたい事は介助者に指示をしてサポートしてもらっていますが、その時お互いが  
き つか らく す  
気を遣いすぎず楽に過ごせるようにしています。

じりつせいかつ たの かたがた つた かた じ ぶん せいかつ  
これから自立生活の楽しさをたくさんの方々に伝えていき、その方たちが自分らしく生活してい  
けるように関わっていきたいと思います。  
ねが いた  
これからもよろしくお願ひ致します。



この企画は、当初普通にバーベキューを行おうと考えていましたがコロナ第4波が懸念されていたので、急遽昼食の提供へ企画の変更をしましたが、予算書の決済が予定日2日前の朝の段階で通っていませんでした。

予算書は購入リストなど丁寧に作成し、ようやく昼過ぎに無事に承諾を得て買い出しスタート。お肉の注文、消耗品の購入で5店舗を周り、更に当日の雲行きも怪しいということでテントも借りに行きました。バタバタでした。

コロナ対策として普段通りマスク着用、テーブルにアルコール消毒ボトルを準備、機材の配置を考えて、密にならないように工夫しました。

当日は晴れてくれたのでとても安心してバーベキューを行うことができました。朝から皆で準備を行い、実習生は初めての料理で焼きそばを作り、自分が試食しました。焦げてたり味付けされてなかったりしたけど全部食べましたよ。昔の自分の料理の方がひどかったなあと思いました。

お肉はラム肉が人気でしたね。自分は初めて食べましたが他の肉との違いが分かりませんでした。

みんな美味しそうに食べたので良かったです。

片付けも皆で協力してやったのでとても早く終わりました。

コロナが落ち着いたらまた職場の仲間と今度はビーチでお酒を飲みながら行いたいです。



生活介護でバーベキューはいいね



やっぱり、肉は美味しいな😊

