

1995年8月10日第三種郵便物認可（毎週1回水曜日発行）

2022年12月2日発行 SSKS増刊通巻第8625号



つばさ なんばー
tsubasa No.167

めりーくりすます
メリークリスマス!!

ことしさいご
コトシサイゴの
がいほりです



ことし
今年は、いろいろな
じゅぎょう
授業をおこないました！
てあ
すてきな出会いもありました！

ちゅうがっこう

だいがく



イラスト
いらすと
ながおか
長岡しづき

じりつすてーしょん

おも

自立ステーションつばさは、どんなに重いしょうがいをもっている

ひと

じりつ

じつげん

しえん

すてーしょん

その人らしい自立が実現できるように支援するステーションです。

今年もお世話になりました。

12 月に入り、暖かかったり寒かったりの繰り返しで体調のコントロールが難しいなと思っています。つばさでは今年もいろいろありました。重度のしょうがいがある若者 2 人が 2 人派遣が必要だとそれぞれが市役所に訴え、時間はかかってしまいましたが、2 人派遣を認めてもらうことができました。2 人ともそれぞれが、言語しょうがいがあり、てんかん発作を持っていて体調が万全でない時でも市役所に行って話を聞いてもらったり、あるときは市役所の職員を呼んで介護の様子をみてもらったりと、本当に認めてもらうまでに時間がかかりました。このような状況を見ても 2 人派遣を認めないと言った市役所の態度に憤りを感じた時もありました。これから自立に向けて必要な介護体制を作れるよう、いっしょに頑張っていきたいと思います。

また夏には私たちつばさの太鼓の師匠である方が亡くなってしまうという悲しい出来事もありました。つばさで太鼓の交流などをした時は「みんなの叩く太鼓はとてもいいよな」と褒めてくださり私たちもその言葉を励みにしながらいろいろなステージで披露してきました。もう会えないかと思うととても寂しいですが、私たちが出演するステージなどを、天国から見ていてくれたらうれしいです。

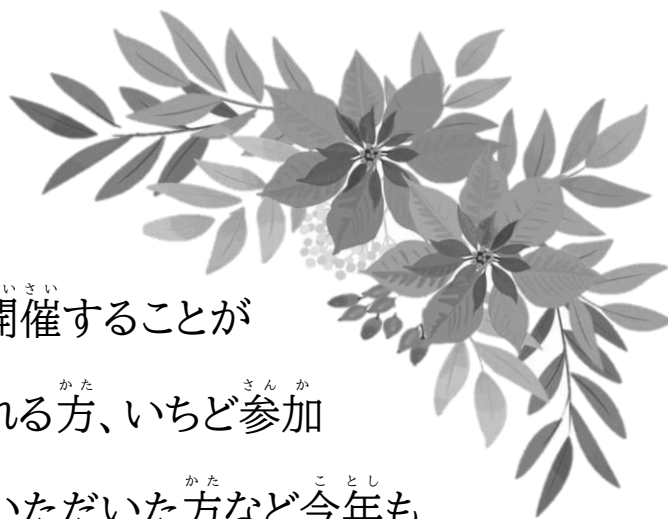
いかりや悲しみが多かった年でしたが、嬉しい出来事もありました。2020 年 7 月から「多摩市障がい者への差別をなくし共に安心して暮らすことのできるま

ちづくり条例」が始まりました。今年から 2 年間という期限がありますが、会社や

お店が行う合理的配慮に対して助成金がおりにることになりました。

これによって様々なしょうがいしゃが出かけやすくなる街、

出かけたくなる街になるといいなと思っています。



また、オンラインを活用してつばさ生活塾を開催することが
できました。連続講座なので、毎回参加してくれる方、いちど参加
して興味を持っていたいただきボランティアに来ていただいた方など今年も
たくさんの方と出会うことができました。また、つばさの活動の一環として中学校
や大学での授業も行いました。直接会って話をすることで今しようがいしゃが置
かれている現状を伝えることができたとても良い時間になりました。コロナにも気
をつけながら過ごしていましたが、陽性の人も何人か出てしまいどうやったらこれ
以上広がらないかという工夫に明け暮れた1年でした。

コロナが流行りだして3年目を迎えようとしています。皆さんも大変な時間を過
ごしていると思います。「今年こそは！！」と思いつつも出口のないトンネルにい
るような気持ちですが、コロナに負けずに前に進んでいこうと思います。

今年出会ってくださった皆様、お世話になった
皆様本当にありがとうございました。これからも
自立ステーションつばさをよろしく願いいたします。

代表 藤吉さおり

ボランティアさんとよみうりランドへ！

久しぶりに観覧車にのってきました！→





つばさ くりすますかい クリスマス会 2022

12/17
（土）
午後2時
～
午後3時半

つばさ生活塾
後期3回目

今年を振り返り、
オンラインで交流しましょう♪
プログラム

- ・みんなで一年の振り返りトーク♪
- ・歌あり、踊りありのパフォーマンス鑑賞タイム☆
- ・何が当たるかお楽しみ！ドキドキプレゼントコーナー

参加される方は、12/10（土）までに
メールまたは電話でお申し込みください。

✉ tsubasa@age.jp ☎ 0423896491

自立ステーションつばさは、どんなに重いしょうがいがあっても

地域でその人らしい自立を実現できるよう支援する団体です。

自立ステーションつばさ
☎ 0423896491
✉ tsubasa@age.jp
http://j-tubasa.com
東京都多摩市馬引沢1-16-4 レスト96 102号

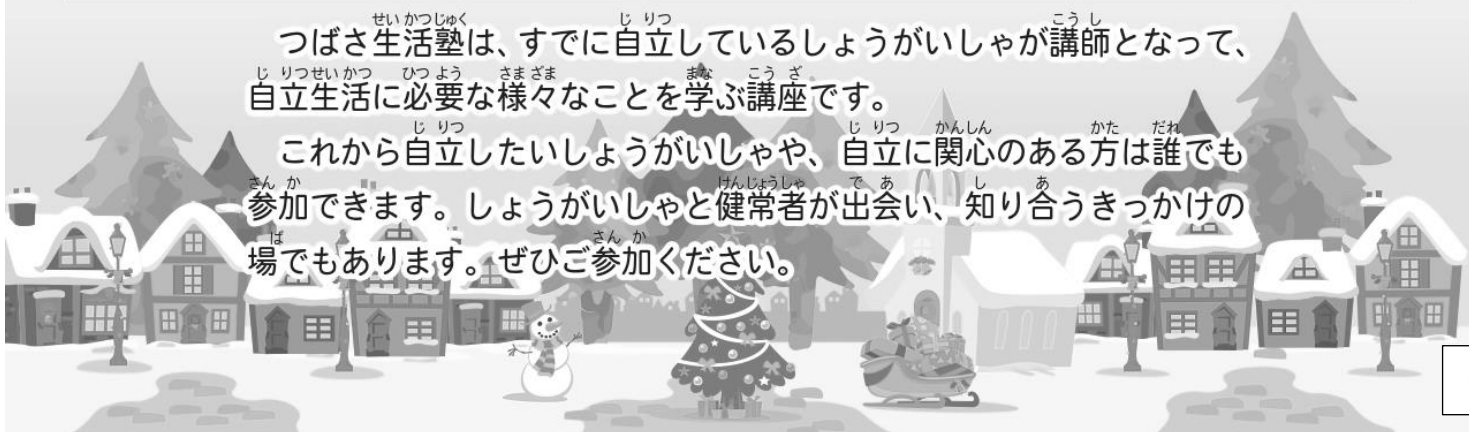




日程	テーマ	内容
10月29日 （土）午後2時～	自分を語る	「多摩から宮崎へ 繋がることは力になる」 講師: 山之内俊夫さん
11月19日 （土）午後2時～	差別について	「障害者差別解消法」 を学ぼう
12月17日 （土）午後2時～	自由テーマ	クリスマス会
1月28日 （土）午後2時～	制度を学ぼう	「生活保護」 について
2月18日 （土）午後2時～	自立と家族	受講生と語る

つばさ生活塾は、すでに自立しているしょうがいしゃが講師となって、
自立生活に必要な様々なことを学ぶ講座です。

これから自立したいしょうがいしゃや、自立に関心のある方は誰でも
参加できます。しょうがいしゃと健常者が出会い、知り合うきっかけの
場でもあります。ぜひご参加ください。





“多摩から宮崎へ 繋がることは力になる”

「山之内俊夫さん 自分を語る」開催しました！

生活塾後期1回目は、つばさで自立し、現在、地元宮崎で自立応援団体を
立ち上げ活動が続けておられる山之内俊夫さんの講演でした。これから自立
したいと思っている方、しょうがいしゃの自立に関心を持っている学生さん
など、60名を超える皆さんの参加がありました。

旅が好きだった青年時代、しょうがいを負って入った病院でのつらい体験
と絶望、東京に来て1日目からのビラまき、多摩市での自立生活でつかんだ
「人を信じること、つながること」。その思いを原点に、車いすでアジア旅行、
宮崎での実践、教育現場とのつながりと、長年かけて夢を実現してこられた
歩みを、たくさんの思い出の写真とともに伺いました。

自立した当初に出会い、20年以上遠く離れてもつながりを大切にしてきた方
たちも参加され、当時ともに遊び学びあって関係を築いてきたことが伝わる
お話もしていただきました。宮崎に拠点があることで、多くのしょうがいし
ゃの方が地域に出て、希望を次につないできたこの 20年の活動は、とても
勉強になり、元気が湧きました。自立支援の拠点である事務所は、津波でも、
しょうがいしゃが避難できるようにと自らバリアフリー設計された木の
建物だそうです。「宮崎にぜひ行ってみたい」という声もたくさんあがりま
した。これからもつながりを大切に、活動していきたいと思います。

山之内さん、本当にありがとうございました。参加された方からの感想の
一部をご紹介します。

●よかったです。びょういんのはいったときのはなしがよかった。こわいお
はなしでした。それをしらなかったの、わからないから、自分でわかるま
でしりました。
(Sさん)



●今回初めて中途障がい者の方のお話を聞き、
改めて自分も自分の周りの人もいつ中途障がい者
になるかわからないと感じました。それにも
関わらず、障がい者が行きやすい社会が作られて
いないことに疑問を抱きました。障がい者であるということだけで、健常者は
一生感じることはない辛さや苦しさ、大変さ、屈辱も感じることに気がづきま
した。（中略）特殊の体験の多くはつらいことだとは思いますが、だからこ
そ、一人一人の力がとても強いなと感じます。周りに流されるように生きてき
た自分はそれを見習って、たくさんのこと経験し、学んで、力にしていかなけれ
ばならないと思いました。（Nさん）

●病院のお話は聞いていてとても胸が苦しくなりました。私も医療職の大学
に通っていて、つばさに出会っていなければ、病院で働いていたと
思います。そしてその看護師と同じように差別をしていたかもしれないと
思うと、人との出会いというのは人生や価値観を大きく変えるものだ
と強く感じます。アジア旅行のお話とても心が動かされました。1人で行って
も絶対に何とかなるとおっしゃっていましたが、英子さんも同じようなこ
とを言っていました。“人が去っても必ず次に巡り合える人がいる”と。よ
く自分が思った通りになるという言葉がありますが、自分の思ったこと・
考えたことを信じ抜くことがやりたいことを実現できる大きな要素なのだ
ととても感じました。直接お会いしたことがないのでぜひ今度宮崎に伺い
たいです！（Uさん）

～たくさんのご参加ありがとうございました～





「差別解消法を学ぼう」報告



今回の生活塾は、生活するうえで受けてきた差別や合理的配慮の事例をつばさのメンバーが話をしてくれました。差別解消法がはじまって6年がたちますが、まだまだ差別はなくなりません。差別をなくすためには、しょうがいのある人がどんどん社会に出ていくことで、それが当たり前になってはじめて、差別がなくなるのではないかと考えています。そのためには皆さんの手助け（合理的配慮）が必要です。だれもが当たり前で生活できる多摩市にしていきたいと思います。以下は参加して下さった皆さんの感想です。

藤吉

● Wさん

差別解消のパワーポイントはわかりやすく、身近でよかったです。折笠さんの主張、もっともです。当たり前を、当事者発信されることに励まされます。

● 高野さくら

しょうがいしゃの皆が受けてきた差別はあまりにも多いですが、その悔しさを今の活動力に変えていて強いなと思いました。社会の中に普通に順応でき、声を上げなくても当たり前で生きていける私と違って、障がい者の人たちは社会の秩序から除外され、声を上げてやっと健常者と同じスタートラインに立てるといふ現状には、いっしょに地域で生活しているはずなのになあと、とても違和感があります。つばさにきてからそれにはじめて気づきました。つばさに入って、しょうがいしゃと共に声を上げる行動力や発信力が試されていると思うのでがんばっていきたいです。

7月23日、多摩市制50周年を記念し「障がいのある人もない人も共に安心して暮らせるまちへ」と題した講演会がパルテノン多摩で行われました。木村英子さんも「多摩市障がい者への差別をなくしともに安心して暮らすことのできるまちづくり条例」に関して講演しました。つばさは多摩市けんりようごぶかいみなおーぶにんぐあくとう権利擁護部会の皆さんとともにオープニングアクトとして出演しました。この講演会の映像はすでに、多摩市公式youtubeでご覧いただけます。オープニングアクトの映像も近日公開予定ですので是非多摩市のホームページをチェックしてみてください！

近日公開です！





つばさ ボランティア、メンバー大募集!!

自立ステーションつばさはどんなに重いしょうがいをもっていても、
その人らしい自立が実現できるように支援する団体です

自立の家

施設や親元から離れ、地域で暮らしたいと望むしょうがい者を対象に、
自立生活の練習の場を提供しています。
自立を望むしょうがい者大募集
中！

つばさ生活塾

しょうがいしゃ運動の歴史や制度の勉強会、地域でのイベントなどを定期的に開催しています。一緒にしょうがいしゃの現状を学んでみませんか。

介護ボランティア

自立生活をしているしょうがい者の自宅での生活を、短い時間でもお手伝いください。経験がなくても大丈夫。見学もできます。興味がある方はまずご連絡ください☆

自立ステーションつばさ 連絡先

《Tel & Fax》042-389-6491

《Mail》tsubasa@age.jp

まちづくり

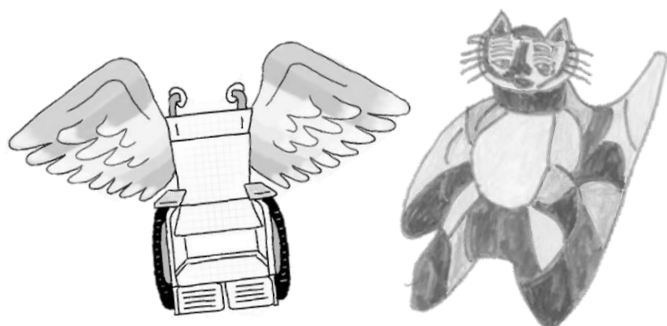
バリアチェックや学校での講演会、防災への取り組みなどを行い発信しています。また、地域で生きていくための制度の実現など、行政への働きかけも行なっています。

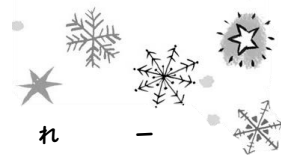
まいう

特別支援学校に通うしょうがい児が、幼いうちから地域社会に触れ、社会経験を広げて主体性を養い、卒業後の進路として作業所や施設ではなく、自立生活を選択できるよう毎日放課後活動をおこなっています。また宿泊体験も実施して自分で生活する練習を一人一人に合わせて取り組んでいます。
一緒に活動したい若者、スタッフ募集中！

つばさ太鼓

しょうがい者とけんじょう者が太鼓の両面を叩きます。お互いの関係を深めていくための太鼓です。地域のお祭りなどにも出演しています。一緒に太鼓を叩いて交流しませんか？練習見学歓迎！





しみずかいと ふじはらひなた

清水海斗→藤原日向(ふーちゃん)

か い ご に ん り れ ー 介護人リレー

こんにちは。介護者のふじはらひなたです。つばさにきて1年半になりました。去年の春、寿司が好きという理由だけで某寿司屋ス〇ローの面接を受け2回もだめになった末、つばさをみつけたのが介護者になった経緯です。

介護を始めたときは上京してすぐだったので、東京のことや生活の知恵など色々しーちゃんから教えてもらったり見て学んだりしていました。この場をお借りしてありがとうございます。最初は何気なく通っていたつばさでしたが、つばさの介護やつばさの人と関わっていると、自分の価値観や考えがぐるりとかき混ぜられます。差別のこと、理解されないこと、障がい者運動しないと生きられないこと、地域でいきる必要性などなど様々な事を学びましたし、本や資料だけでは分からない感覚、感情がつばさにはたくさんありました。それらに触れる度、今までの人生で思っていたことや関わってきた人たちのことを繰り返し思い出し、障がい者に対する差別や偏見を持つ自分とも向き合い多くの気づきを得ました。

また、介護は人間関係も重要になってくるので難しいなと感じていましたが、最近は介護の正解はないのだと気づきました。つばさに入りたての頃は何が正しいのか何が正解なのかそのことばかり考え、予想外の事があったり自分の常識に反している事が起こったりすると「ええ、ああ」と困惑していました。介護に正解はないと分かっからは、今まで自分を縛っていた価値観や常識を一つずつほどいてゆき、障がい者の人と私との間でのやり方を見つけていくことに楽しさを感じています。

介護者も含めつばさの人たちは、生きる事をむきだしにしています。そんな皆さんには密かに憧れを抱いています。つばさでは、社会から排除されてきたことを怒りというエネルギーに変えて運動しています。私は生きることにとっても無頓着で何も考えなくても生きられる社会にいましたが、その社会は全く幸せなものではなくて誰かを排除して成り立っているものでした。つばさに来て1年半、もうつばさの人たちは私の人生の通行人AさんBさんではなくなりました。私も、つばさの人と一緒に運動したり知ってもらふ活動をしたり共に生きることをしていきたいと思っています。

今も心の中は良い感じにかき乱されていますが、一緒に悩んで楽しんで頑張りたいと思います。よろしくお願いします！



←ふーちゃんがとった
しーちゃんの写真



活動報告

10月

1日（土）職員研修打合せ

3日（月）福祉フェスタ練習 @かえて館

6日（木）多摩市職員研修 講師として参加

福祉フェスタ練習 @多摩総合福祉センター

7日（金）福祉フェスタ練習 @ゆう桜が丘

9日（日）大田区 太鼓の祭典 鑑賞

10日（月）福祉フェスタ練習 @乞田貝取ふれあい館

12日（水）法政大 授業の打合せ

13日（木）法政大 先生との打合せ

福祉フェスタ練習 @多摩総合福祉センター

14日（金）ミーティング

15日（土）福祉フェスタ 練習 @かえて館

16日（日）福祉フェスタ 出演

中央大 先生との打ち合せ

17日（月）中央大 授業打合せ

19日（水）都立大 車いす体験

20日（木）法政大 授業リハーサル

21日（金）法政大 授業講演

中央大 授業リハーサル

恵泉女子大 学生 つばさ見学

24日（月）中央大 授業講演

東 橋 中 授業打合せ

25日（火）東 橋 中 授業打合せ

26日（水）つばさミーティング

法政大 授業リハーサル

28日（金）法政大 授業講演

29日（土）つばさ生活塾 後期1回目

「山之内俊夫さん 自分を語る」

31日（月）東 橋 中 1回目授業

11月

2日（水）ミーティング

6日（日）大フォーラム シュプレヒコール参加

7日（月）東 橋 中 2回目授業

9日（水）中央大 授業練習

ミーティング

11日（金）法政大 「太鼓で交流しよう」

12日（土）中央大 授業練習

14日（月）中央大 授業講演 @後楽園キャンパス

15日（火）中央大 授業講演 @後楽園キャンパス

16日（水）ミーティング

つばさ生活塾 打合せ

18日（金）法政大 車いす体験

つばさ生活塾 リハーサル

19日（土）つばさ生活塾 後期2回目

「差別解消法を学ぼう」

21日（月）東 橋 中 3回目授業

23日（水）ミーティング

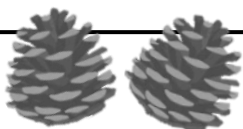
26日（土）外出企画 「よみうりランドに行こう」

28日（月）東 橋 中 4回目授業

30日（水）ミーティング



東 橋 中学校で授業をおこないました！
詳しくは次号でお伝えします！





き ふ さんじょかい いん かた
寄付・賛助会員となっていたあなた方
ありがとうございました



まいつきみなさま か ん ぱ じりつ いえ い じ かつどう つか いただ
毎月皆様からいただいたカンパは自立の家の維持や活動に使わせて頂いて
おります。つばさも設立から28年を迎え、少しずつではありますが、
ち い き みなさま し だんたい こんご か しえん
地域の皆様に知っていただける団体となりました。今後とも変わらぬご支援を
ねが もう あ
よろしく願い申し上げます。

あ そ たいいち ふじつかみつよし よこやまれい こ かわじあつこ
阿曾太一さま、 藤塚光慶さま、 横山礼子さま、 川路篤子さま
しげたますみ とさかゆみ こ さききじゅんいち
重田益美さま、 登坂由美子さま、 佐々木淳一さま、
すえき こ はしもとゆみ こ とくみやすこ こさくゆきお
末木あさ子さま、 橋本由美子さま、 徳見康子さま、 小作幸夫さま

じゅんふどう
(順不同)

ほかたすう かた き ふ いただ
他多数の方からご寄付頂きました。



へんしゅうこうき
編集後記



あつという間に12月になってしまいました。今年もりもーとでの生活塾開催になりましたが、
ボランティアにきてくれた方もいて新しい出会いがありました。コロナ禍で大変ではありますが、
あた であ もと らいねん おも
新しい出会いを求めたいので来年もがんばっていききたいと思います。
こんごう ことしさいご かいほう ほんねん ほんとう
今号が今年最後の会報になります。本年も本当にありがとうございました。
みんなで身体に気を付けながら頑張っていきましょう！良いお年をお迎えください。

ふじよし
藤吉さおり

へんしゅう ぱ そ こ ん
編集・パソコン

ふじよし かないまこと あいざわまこと たかの
藤吉さおり 金井誠 相澤誠 高野さくら

はっこうしょ
発行所

しょうがいしゃだんたいていきかんこうぶつきょうかい
障害者団体定期刊行物協会

とうきょうとせたがやくそしがや
東京都世田谷区祖師谷3-1-17-102

へんしゅう
編集

じりつすてーしょん だいひよう ふじよし
自立ステーションつばさ 代表 藤吉 さおり

〒206-0023 多摩市馬引沢1-16-4 レスト96 102号

でんわ あんどぶあつくす
TEL & FAX. 042-389-6491

いー めーる はんか えん かいひ ふく
Eメール tsubasa@age.jp 頒価100円(会費に含む)