



第2回

生活部会

筑後市総合福祉センター

R7.9.8 (月)

第2回生活部会を開催しました。

今回は自立生活センターちくごの松岡さん長本さんより「自立生活プログラム (ILP)」を受講された二人の話を聞きました。松岡さんと長本さんの講演内容を抜粋し掲載します。
※自立生活プログラム (ILP) とは：障害を持つ人が地域で自立した生活を送るのに必要な心構えなどを学ぶための講座です



義務教育終了後は、進学か就職か選択しなければなりません。人は誰でも、自分の考えで行動し、自分でどんな生活をしていくのか決めます。元々、親元にいた障害者は世間的には知識が乏しいです。しかし「**自立生活**」という選択肢もあると思います。そこで自立生活プログラムを学ぶことをお勧めします。金銭管理や買い物などをロールプレイし、生活に必要な知識や制度について学んだり、約3か月かけて9～10回のプログラムを受けます。

自立生活プログラムのリーダーを筆頭に自分たちの経験や考え方を伝えます。しっかりとプログラム化して、全国どこでも自立生活プログラム講座を実施できるようにしなければならと思っています。自立生活プログラムを通して、障害者のサポートができればいいなと思っています。



松岡繁実さん

1981年7月19日生まれ、嘉麻市出身。2015年に筑後市へ。県営住宅でヘルパーを利用しながら一人暮らし中



長本七海さん

1994年8月6日生まれ、ヘルパー、B型作業所、自立生活センターちくごの活動をしています。
ハイキューが好きです

自立生活プログラムとは、自分で料理をしたりお金の管理を行い、障害者が**自立**していくうえで大切なことを学ぶプログラムです。学校の先生に勧められ、高校を卒業した後に自立生活プログラムと出会いました。

居住する地域の中で、ヘルパーとの関係を築きつつ充実した**自立生活**を送れるかは、自分自身の行動一つ。ヘルパーさんを利用して電車に乗り、買い物に行くことが良い経験になりました。これからも外に出て視野を広げていきたいです。自立生活プログラムの楽しさや、やりがいを感じることができました。

自立生活プログラムを受講したあと、気持ちはどう変化しましたか？

長本さん
初めてのILPで、今の私は家族がいるから生活が成り立つという事と、**私も自立できる**という事を改めて知ることができました。
いつかは一人暮らしをしようと思っています今は仲間づくりをしています。

松岡さん

なかなか一歩を踏み出せなかったけど、**自立した生活ができるかもと前向きになれた**、これからいろんな方と出会い、ILPを通して自分の経験を様々な方に伝えながら人のお役に立てたらいいなと思っています



部会を終えて・・・参加者の声
アンケートから一部抜粋

- ・ILPについて知るきっかけになり大変有意義な時間だった
- ・当事者の声を実際に聞いて良かった、当事者の言葉なら自信が持てる
- ・ILPで必要なスキルを学び自立されていることにただただ驚いた



自立生活センターちくごからのお知らせ

R8年1月

松岡さんリーダー
長本さん副リーダー
としてILP講座を開催予定
お問い合わせは
自立生活センターちくごまで
TEL 0942-53-6468