



あつたかい きもち いっぱい

加藤 真規子

草の根のピアサポート

台東区入谷の金美館通りから路地を入ったところに「こらーるたいとう」はあります。九十八年八月一日開設です。

こらーるたいとうは、精神障害を主としています。知的障害、身体障害をもっている人々のセルフヘルプグループです。

つくった動機は、顔を合わせる、草の根のピアサポートの場が、私にとって必要であったからです。

若い頃は、家族会の方々に「鉄の女」とさえいわれた私でした。十五歳から二十三歳まで八年間ひきこもりの生活をおくりましたが、二十三歳以降は、ひきこもりでエネルギーを充分ためたし、人との出

心をたがやし、助けあう人のネットワークをつくる

こらーるたいとうという名前は、ソロではなく、みんなで協力しあって美しい音楽をそと響かせていたいという思いをこめてつけました。人や地域や社会に変わることがを求めるより、自分が変わるほうが本当だと思い、「心をたがやして、助けあう人のネットワークを街につくる：私たちの願い」というのが、こらーるたいとうのキャッチフレーズとなりました。

活動内容は、ピアサポートセンターの設置運営、権利擁護事業、出版などです。他障害や女性や子どものための市民運動の方々と連携したり、教えていただきながら、優生思想や欠格条項の撤廃を求めています。障害をもつ人々のための「権利法」制定に向けて運動しています。

人間らしさが出せる わかちあいの場

四周年をむかえた今、「こらーるたいとう」って

会いたいへん恵まれたおかげもあり、私は一般の多くの人々より、行動的にパワフルに過ごしていたと思います。

三十歳のお正月に恩師からもらった年賀状に「ホップ、ステップ、ジャンプではなく、あなたはジャンプ、ジャンプ、ジャンプね。よいお正月をお迎えください」とあつたのをよく覚えています。

四十二歳ぐらいで再発したのですが、その要因はここでは省きます。再発した私は数年、低空飛行となり、振り子がとまらず、些細な刺激で揺れ、不安感に強くとらわれ、緊張しっぱなしでした。その頃に温かく受けとめてくれた人々の多くが障害者であったり、同性愛者の方々であつたのです。そしてみんなが応援してくれて、こらーるたいとうは誕生しました。

私にとって何かと問われると、私がゆっくりと、ゆっくりと自然に帰っていった歳月であり、仲間であり、居場所であつたと思います。

「わかちあい」として語り合うこと、食事を共につくり団らんを囲むこと、レクリエーションを楽しむこと、体験談を持ち寄って、できるだけ月一回ペースで機関紙をつくること、帰りには「みんなのノート」に自分の記録をつけていくこと（このノートは今六冊目です）を、ゆっくりと、楽しく、地道に積み重ねてきました。

ケンカすることもあるし、みんなクセがあるので、「嫌な奴」と思うこともお互いにあります。しかし、どこかで「同じだね、あなたも私も」といたわりあっているような感じがします。怒りんぼもいるし、調子いいのもいるし、ちよつとひねくれた人もいます。うまく言えませんが、でも、だからいいのです。それでも来てくださるし、来なかつたら「また来てね」と後を追います。人間らしさが出しあえるところが居心地がよいのです。

食事つき、カラオケつきの行事のときは二十人を超えるし、研修会るときは十五人くらいですが、少

19/27

ない日は三、四人ということもあります。あんまり
少なくてさみしいときは「これから来てくれない？」
と電話で呼びあいます。

おまけの恐竜がほしくて駄菓子を買集めるNさん。
オートバイだけは誰にも負けない運転歴を誇る
Mさん。1日百本タバコを吸ってるOさん。妹さん
とすぐケンカをするKさん。カラオケに意欲を燃や
すIさん。おとなしいようで結構しつかりしている
Sさん。林真理子ばりに自分を二枚目にできるTさん。
いろんな仲間がいます。ここで私は「加藤さん
はドラエモンの声のときが一番機嫌がいいし、そん
な加藤さんが一番好きさ」と言われています。

私はこらーるで、人の思いの深さや傷つく深さを
あらためて思い知らされ、果たしてこらーるをや
り続けていくことが私にできるのかとよく悩みます。
それはお互いがとても近い関係だからでしょう。将
来の夢は、本の出版や研修会を開催する会社「こら
ーる」とピア・サポートをおこなうNPOか社会福
祉法人「こらーる」を、仲間の力で両立させること
です。自分らしさを発揮して、仲間が笑うと私はと
てもうれしい。その笑顔に出会うために、今しばらく

く、またこらーるに関わっていいこうと思う私です。
台東区の地域の方々や行政、区議会の方々の応援
で、台東区の精神保健を考える協議会（仮称）が立
ち上がることになりました。精神障害をもつ方々も
参画して、台東区の五年先の精神保健のあり方を考
える会です。私たちはよく他の街の方々にいわれま
す。「こらーるがあるっていいだけで、台東区って
すごいんだよ！」

なごやかな雰囲気をつくりだそう

みんなの家を訪ねるとき、江戸川や隅田川を渡っ
ていくことが多いです。水の流れを見るとほっとし
ます。入院したIさんを送っていったのは千葉県で
した。高速バスが旭市内に入ると風に海の匂いがし
ました。

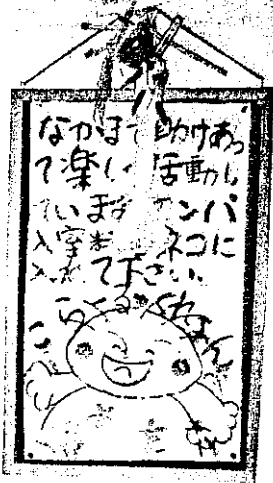
最後にIさんの詩の一節を紹介します。

「今までは海を見る心もなく必死に生きてきた。
幸せなんです。今のほうが。太平洋を見て、自然
を感じ取る私」

このIさんの詩を読んで、私は、太平洋が、小さ

な、欠点だらけの私たちを見守って、明るく笑って
いるような気がしました。どうせなら、言葉にやさ
しさや、明るさを込めよう。言葉よりも、なごやか
な雰囲気をみんなで作くりだそう。風や光の表情を
味わって生きていきたい。

これからも、みんなで助けあって、活動してい
きたいと思えます。



こらーる・くれよんの主こぶちゃんとお供の猫の貯金箱
—玄関—

ピアヘルパー講座

ヘルパー2級課程＋精神障害者ヘルパー養成研修(通学)

私たち特定非営利活動法人こらーるたいとうは精神障害者本人の会です。精神障害がある方々の自立生活支援と権利擁護活動をしています。

介護保険は、介護が必要になった時、高齢者自らが介護サービスを選択し、できるだけ自立した日常生活が営めるように介護サービスの提供をめざすものです。また支援費制度は、身体障害や知的障害がある方々が、自ら介護サービスを選択し、ご自分の自立生活を設計し、実現していくための介護サービス提供します。

このような措置から契約への、社会福祉の変革にあつた、高齢者・障害のある方々が利用しやすいヘルパーの養成を、私たちはしていきたいと考えています。

また、精神障害者ホームヘルパーサービスは、精神障害がある方々が、ご自分の自立生活を設計し、実現していくための制度です。

精神障害者の自立生活にも介助者が必要です。私たちの介助者は、私たち自身が育成していく責任があります。そして私たちの自立生活をエンジョイしていきたいと願っています。

講座期間

2004年2月16日から2004年4月30日

研修費用

障害のある方で、収入のない方 無料

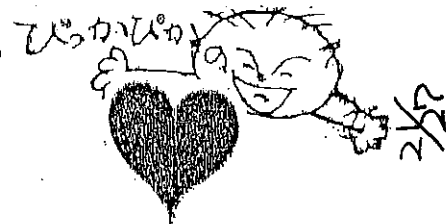
障害のある方で、収入のある方 25,000円

障害のない方 50,000円

テキスト代 6,800円

研修場所

特定非営利活動法人こらーるたいとう(台東区入谷)



募集定員

20名

お申し込み方法

申し込みをご希望される方は、まずお電話ください。申し込み用紙をお送りいたしますので、郵便又は FAX でお申し込みください。

お申し込みにあたって

- (1)精神障害をお持ちの方で、同じく精神障害をお持ちの方の自立生活支援のためのヘルパーになりたいとお考えの方、もしくは
- (2)ピアヘルパーと障害をお持ちの方の自立生活を支援するためのサポーターになりたいとお考え方、どちらかにあてはまる方を受講条件とします。



心をたがやして、助けあう人のネットワークを
街に作る……私たちの願い

連絡・問合せ先

〒110-0013 東京都台東区入谷 2-25-8 池田ビル 1階
特定非営利活動法人こらーるたいとう 代表 加藤真規子

Tel : 03-3876-0170

Fax : 03-3876-0297

E-mail : koraru@mub.biglobe.ne.jp

主催

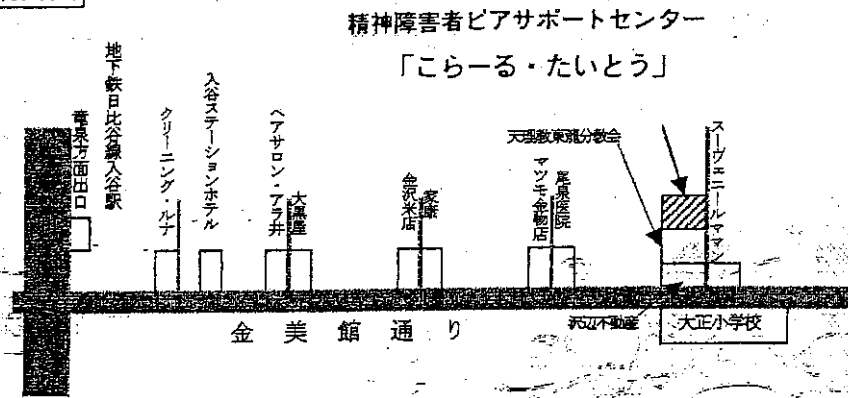
特定非営利活動法人こらーるたいとう

日本財団助成事業

利用する人々へ：こらーる・たいとうは助けあう人のネットワークを
作っていく拠点です。誰かが一方的にいつも支援者の役割をし、
誰かがいつも支援される、お世話される役割を果たす活動では
ありません。お互いに対等な人間として出会い、心をたがやし
ていきあう場・活動にしていきます。

完全予約制：こらーる・たいとうは、現在は常勤者がおりません。利
用したい方、くわしく知りたい方は、電話にてご予約下さいま
すようお願いいたします。

ご案内図



営団地下鉄日比谷線入谷駅電泉方面出口より徒歩5分

精神障害者ピアサポートセンター
こらーる・たいとう

〒110-0013 東京都台東区入谷 2-25-8 池田ビル 1階

Tel : 03-3876-0170

Fax: 03-3876-0297

E-mail: koraru@mub.biglobe.ne.jp

[こらーる発]

私が変わる、仲間が変わる、地域が変わる、社会が変わる

精神障害者ピアサポートセンター

こらーる・たいとう

(ソロではなく、みんなで協力しあって美しい音楽をそっと響か
せていたいという思いを込めて“こらーる”と名づけました)



心をたがやして、助けあう人のネットワークを
街に作る……私たちの願い

こらーる・たいとう

〒110-0013 台東区入谷 2-25-8 池田ビル101

☎ 03-3876-0170

22/3/17

こらーる・たいとうとは

人が生きていく時、“私の人生は私が主役なんだ”と思える、自己肯定感を持つことが大切です。私たちは障害のあるなしを越えて障害の種別を越えて、“心が疲れたな”“人間関係がうまくいかないな”“私ってどんな人間なのかもっと知りたい”“もっと自分を好きになれたらいいのにな”と感じて悩んでいる人々と連なり、助けあうことで、人間として回復し、元気になってきました。

私たち精神障害者自身が、自分の力を信じて、人生を選択し、決定し、成功したり失敗したりして、人間として成長していくことは、人が自分をみつめて、楽しいことを見つけ

て、充実した人生を送って行くためのヒョトとなります。こらーる・たいとうは、身体障害を持つ人々、知的障害をかかっている時一緒に笑っている時一緒に泣いてくれる人、私が嬉しい時一緒に笑ってくれる人、私がしかられる時一緒にしよげてしかられてくれる人、私が一生懸命ふきこんだ音楽を一緒に聴いてくれる人……精神障害者ピアサポートセンターです。

主な事業

ピアサポート：年齢や役割を越えて対等に時間を分けあい、役割交代をして“私”を主語に“私の感情”をありのまま解放して、秘密厳守するピア・カウンセリングを手がかりに、仲間同士の生活・生きがいを支援しあっています。

権利擁護：精神障害者を中心に、障害を持つ人々、高齢者、女性、子供は、権利侵害にあいやすい状況におかれています。本人も権利侵害とは思わず、“私が悪いのだ”“私のせいだ”と問題を背負いこんで生活している場合が多いのです。私たちは施設・病院・地域でおきている権利侵害に対して、本人自身をエンパワーメントして、一緒に解決していきます。

自立生活プログラム：私たちは、自分を好きになってくると、生活のすみずみに人間としていろいろな権利、責任があったのだと気がついてきます。同じテーマを持って生きている仲間、同じ障害を持って生きている仲間に出会うことは、私たちに回復をもたらし、元気にしてきました。そして、楽しいこと、豊かな体験をいっぱいして、過去にひきづられる“私”から、今日を生きる“私”、明日を切り開く勇気を持つ“私”にお互いに変化していきます。自立生活プログラムは障害や生き方や権利や好きなこと好きな人などについて安心して語り合える場であり、実際においしいものを作ったり、楽しい演奏をしあったり、絵を描いたりする場です。また、退院準備、自立生活を支援する活動も自立生活プログラムです。

介助者育成・派遣：具合が悪い時黙って横にいてくれる人、私が悲しい時一緒に泣いてくれる人、私が嬉しい時一緒に笑ってくれる人、私がしかられる時一緒にしよげてしかられてくれる人、私が一生懸命ふきこんだ音楽を一緒に聴いてくれる人……精神障害者の自立生活にも介助者が必要です。私たちの介助者は、私たち自身が育成していく責任があります。そして一緒に私たちの自立生活をエンジョイしていきたいと願っています。

会員制度

こらーる・たいとうは、一人ひとりが参加し、運営していくグループです。賛助会員費は年額3,000円です。ぜひあなたも賛助会員になってこらーる・たいとうの活動を支援して下さいます。

郵便振替口座 00140-6-91808 こらーる・たいとう

利用について

活動日・活動時間：水・木・金曜日 9時～17時 土曜日 12時～20時 日曜日 11時～19時

利用料：荷い手も賛助会員も、利用者も1回100円お支払い下さい

こらーる・たいとうの大切な運営費となります。

23/17