CIL・小平!! 自立生活講演会 第1回

どんなに重い障害があっても
地域で生活できるんだ！



夢じゃない！ 障害者のひとり暮らし

2026年 11月28日(土)
（開場 12:30）
13:00 〜 15:30

会場 オープンイノベーションフィールド多摩 国分寺館 4F

参加無料 | 定員50名 | カームダウンスペースあり | PC要約筆記・手話通訳 あり

障害の有無を問わず どなたでも参加OK！
こちらのスクリーンリーダー対応ページもご覧ください

後援：国分寺市 ／ 小平市社会福祉協議会

私たちの考える自立生活

自立生活とは、どんなに重度の障害があっても、施設や病院ではなく、地域で自分の住みたい場所を選び、必要な介助を受けながら自分らしく暮らすことです。「重度の障害がある人のひとり暮らしは難しい」と思われるかもしれません。しかし、24時間など長時間の介助を利用することで、必要な介助を受けながら地域で暮らすことができます。大切なのは、すべてを自分ひとりでできることではなく、自分の暮らしを自分で選び、決めること。自分だけで決めることが難しい方も、必要なサポートを受けながら選ぶことができます。こうした制度や暮らし方は、まだ十分に知られていません。地域で暮らす障害当事者や支援者の声を聞きながら、障害者の“地域での暮らし”について一緒に考えてみませんか。



特定非営利活動法人 自立生活センター・小平 代表 澤田佳士

実際にひとり暮らしをしている当事者の話を聞いてみませんか？

12:30 開場　・受付開始

13:00 【第1部】 障害者の自立生活とその支援を“知る”

登壇者

『私が自立を決めた日』



大渕 由理子
CIL・小平スタッフ
脳性まひ
自立歴 29 年

『CIL・小平とは』



澤田 佳士
CIL・小平 代表
頚髄損傷
自立歴 8 年

『これまでの支援実績』



長田 直也
CIL・小平 事務局長
脊髄性筋萎縮症(SMA)
自立歴 8 年

知る　聞く　つながる　そして　一歩ふみだす

14:00 休憩(30分)

14:30 【第2部①】 地域でひとり暮らししている当事者のリアルを“聞く”

・トークセッション　4人の登壇者に、自立してよかったこと・困ったことなどを聞いちゃいます

登壇者



野田 利幸
脳性まひ
自立歴 16 年

×



阿保 弘平
脳梗塞(脳底動脈閉塞症)
自立歴 15 年

×



新井 ひかり
脳性まひ/PTSD
自立歴 6 年

×



信藤 春奈
シャルコー・マリー・トゥース
自立歴 2 年

15:00 【第2部②】 当事者や支援者たちと話して“つながる”

・グループトーク　3つのグループに分かれて、登壇した障害当事者や支援者に、少人数で質問や不安をなんでも相談できる時間です

15:30 終了

16:00 ・交流タイム(自由参加)　お時間までご自由にお過ごしください

MAP

オープンイノベーションフィールド多摩 国分寺館



〒185-0021 東京都国分寺市南町3-22-10

JR中央線・西武線 国分寺駅 南口より徒歩約5分

車いすでお越しの方へ

会場内の車いす用トイレは1か所のみです。混雑が予想されるため、近隣施設(国分寺マルイなど)の車いす用トイレのご利用もご検討ください。
みなさまが安心してご参加いただけるよう、ご協力をお願いいたします。

申し込み方法

右記QRコードの申し込みフォーム、または、お電話かメールにてお申し込みください。
(PDF版ではこちらをタップすると開きます)

締切 2026年11月20日(金)

※応募多数の場合は選考とさせていただきます

問合せ
特定非営利活動法人
自立生活センター・小平
担当：大渕(おおぶち)／佐藤(さとう)
小平市花小金井南町1-18-45-10-1F
042-467-7235
kouenkai@cilkodaira.net
Instagram
Website