

障害者週間についてご存知ですか？聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、詳しくご存じない方も多いのではないのでしょうか？この機会に是非知っていただけたらと思います。

### 障害者週間とは

『障害者週間』は、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済文化その他あらゆる分野の活動を積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

毎年 12 月 3 日～9 日までの期間が『障害者週間』です。この期間は、国や地方公共団体関係団体等において、様々な意識啓発の取組みをしています。

### 講演会のお知らせ

今年度は、下記の通り講演会が行われます。

日時：令和 5 年 12 月 2 日（土）10：00～11：30

会場：加賀市市民会館 3 階大ホール

講師：パラアスリート選手 岩崎大輔氏

車いすバスケットとパラカヌーの選手でパラスポーツの啓発に取り組まれています。



また、市民の皆さんに向けて障がい者の理解を深めるため、当事者による、ヘルプマークについての講演もあります。ぜひお誘い合わせの上ご参加お願い致します。市民の方なら誰でも参加できます。



参加希望される方は

加賀市地域包括支援センター TEL0761-72-8186までご連絡ください。

—発行にあたって—

「アーモンド」は、障がいのある方が住みやすい地域になるための体制を整備する事業の一つとして、地域住民に向けて発行する機関誌です。

障がいとは何か、障がいのある方の生活や、必要とする支援はどのようなものかをお伝えすることで、障がいに対する理解を深めることを目的としています。また、多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただき理解を広めることを目的としています。より多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただくことで、障がいや病気の有無にかかわらず、皆さんが生活しやすい地域になればと考えています。

発行元： 社会福祉法人長久福祉会 地域活動支援センターかが  
(石川県加賀市百々町 81 番地 1)  
地域活動支援センター機能強化事業

発行日： 令和 5 年 11 月

問い合わせ先： 地域活動支援センターかが (担当：小西)

TEL 0761-72-4545

FAX 0761-72-7030

気になったことや感想があれば、  
問い合わせ先まで  
お気軽にご連絡下さい♪

## 強迫性障害について当事者から学ぶ

アーモンドは、障がいのある方に対する理解を広めることを目的としている情報誌です。このコーナーでは当事者の方に協力を得ながら、「こころの病気について」を紹介しています。こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。そのため気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたりして症状を悪化させているかも知れません。周囲の人々が病気の特徴を理解し、本人をサポートしていけることが大切です。今回は、※1 強迫性障害の症状や治療について山本麻実さんに教えていただきました。

### 強迫性障害を経験して感じていること

山本 麻実

#### 強迫性障害になったきっかけ

体調が悪くごはんが食べられなくなり、体重が 15 キロ減ってしまい精神科に入院となりました。入院生活の時に、病室のカーテンを誰が触ったか分からなくて汚いと感じ不安でカーテンを触れないと感じたことが始まりでした。

#### 強迫性障害の症状

汚いと思ったものを触ってしまった時に、手洗いの回数が多くなりました。腕の方まで過剰に洗ってしまい、腕から滴り落ちた水で、床に水たまりができるくらいになる時がありました。

#### 治療法

月に 1 回受診し、不安や緊張を抑える薬を病院から処方してもらい飲んでいました。また、対処療法として、汚いと思ったものを、体調が良い日に触ってみることや、手洗いを今まで石鹸使っていたものを水洗いだけにして、大丈夫だと思えるようにしています。

#### 日々の暮らしについて

日中は主に※2 グループホームで過ごしています。自分の暮らしが良くなったのは、グループホームで暮らすようになってからです。グループホームでは職員さんがいて、体調が悪い時や、困った時などに相談ができるので安心して暮らすことができています。また、※3 地域活動支援センターの活動に参加したり、仲間と話したりして過ごす日もあります。

#### 市民の皆様へ

私は心の調子が悪い時精神科の病院に行きたくても親に反対されて行くことができませんでした。精神科の薬を親から飲んではいけない、頭がおかしくなるからと言われたこともありました。食欲が無くなり体重が 15 キロ減ってしまい、動けなくなってからやっと病院に行かせてもらうことができました。皆さんも心の調子が悪くなった時はできるだけ早めに病院に行きたくて欲しいです。また心の調子が悪そうな方には、早めに病院に行くことを声掛けしてあげて下さい。

※1 強迫性障害 強い不安やこだわりが過度になり、手洗いなどを何度もしても安心できなかったりして、生活や社会生活が困難になります。

※2 グループホーム 障がいのある方が地域で自立した生活ができるよう居住の場の提供と日常生活において必要な援助を行う。

※3 地域活動支援センター 障がいのある方の、創作活動や生産活動の機会の提供、社会との交流の促進を目的とした施設。

～国立精神・神経医療センター、厚生労働省 HP より引用・編集～

## ご存知ですか？ヘルプマーク

皆さんはヘルプマークというものをご存知でしょうか？  
聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実際に  
どんなものかわからないという方もいらっしゃるのではないで  
しょうか。この機会に是非知っていただけたらと思います。



### ○ヘルプマークとは

外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、東京都が作成したマークです。石川県でもストラップを石川県障害保健福祉課、各市町障害者福祉主管課などで配布しています。

### ○ヘルプマークの対象者（加賀市）

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、精神疾患や発達障がいのある方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方です。加賀市のヘルプマーク交付件数は、昨年度ですと、98件でそのうちの61件が身体障害者の方、18件が精神障害者の方、8件が知的障害者の方、難病患者の方2件、妊娠初期の方1件、その他（怪我や障がい者手帳はないが配慮が必要な方）8件でした。



ヘルプマーク交付件数

身体障害者	61
精神障害者	18
知的障害者	8
その他	11

### ○ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら

- **電車やバスの中で席をお譲り下さい、駅や商業施設等で声をかけるなど配慮をお願いします。**  
外見は健康に見えても疲れやすかったりします。優先座席に座っていると不審な目で見られストレスを受けることがあります。
- **災害時は安全に避難するための支援をお願いします**  
立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。  
災害時には安全に避難するための支援をお願いします。

### ○ヘルプマークカードを持った方が困っているの見かけたら・・・

- ヘルプカードには、配慮して欲しいことや手助けして欲しいこと、緊急時の対応等が書かれています。書かれている内容に沿って支援をお願いします。
- 体調を崩していたり、ケガをしていたりする場合、119番および緊急連絡先にご連絡下さい。

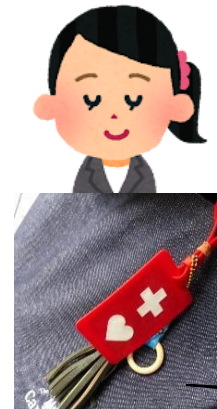


ヘルプマークを付けている方に、どのような声かけや支援が必要なのか教えていただくために、お話を聞きました。



私はヘルプマークを付けています。マークを付ける時と付けない時があります。付ける時は、障がい者として配慮して欲しい時です。一人の人として接して欲しい時はヘルプマークは付けません。

配慮して欲しいことは、電車やバスで席を譲って欲しいです。自分の場合は不安障害があるので、狭い空間が苦手で、人と距離が近すぎると緊張したりして不安になってくるからです。また、トイレに行きたい時、人がたくさんいてかき分けられない時、すみませんと言えなかつたりします。意図があってヘルプマークをつけています。困っている様子などありましたら声をかけていただくと助かります。 加賀市 K Kさん



私は病気になってから毎日つけています。ヘルプマークは私にとってもお守りのようなもので、つけているだけで安心できるものです。支援して欲しいことは、バスに乗っている時に席をゆずって欲しいです。今のところ体調が悪くなく、安心して生活できていますが、ヘルプマークを付けている人がいたら、電車やバスの中で席を譲ってあげて下さい。

加賀市 西田 紀子さん

キーホルダーと一緒に付けています

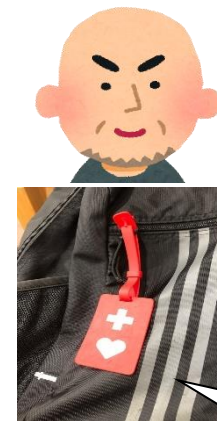


私は目が見えづらくなり、仕事に今まで普通に出来ていたことが出来なくなった時、職場でこのことについて知らない人と接することが多かったため、1回1回説明するのが大変でした。そのため目印としてヘルプマークをつけました。マークを付けていけば障がいがあることを分かってくれるので助かっています。

またヘルプマークを付けていて嬉しかったことは、金沢駅で出口がわからなくてウロウロしていたら、大丈夫ですか？と声をかけて、改札口まで連れて行ってくれた人がいました。とても嬉しかったです。

分かりやすくつけています

加賀市 中出 篤志さん



私は毎日つけています。私は足のふらつきがあり、市役所の前の階段で転んでしまった時に、助けられました。また、乗り合いバスで段差がある時にも助けられましたことがあります。ヘルプマークを付けていて、何かあった時に周りの人が助けてくれると思うと心強く、安心します。支援して欲しいことは、自分は歩くのに時間がかかるので、乗り合いバスに乗っている時は出口の近くの席を譲って欲しいです。また、ヘルプマークを付けている人が困っている様子があったら、声掛けするなど助けてあげて下さい。

加賀市 西尻 実さん

かばんに付けています