

～みんなでやさしいまちづくり教室が実施されました～

みんなでやさしいまちづくり教室とは、加賀市内で登録のある小中学校を対象に「体験や講話を通じて障がいのある方への理解について、自ら学び自ら考える力を育てること」を目的に行っている事業です。以下の通り、講師として参加しました。

日時：令和5年12月12日（火）
テーマ：メンタルヘルス（こころの健康）について
「こころってなあに～思いを言葉にして伝えよう～」
対象：東谷口小学校3、4年生
講師：精神保健福祉士 寺井 康代



当日の授業では目には見えない心を感じてもらうために心を色紙の色で表現してもらいました。同じ色を選んでもその色を選んだ理由が違ったり、同じ理由でも選ぶ色が違うことを体験しました。そして、自分のこころを表現するだけでなく、相手のこころの状態を理解する「おもいやり」の大切さも学びました。

困ったときに自分のこころの状態を相手に伝える事や困った人に「おもいやり」の気持ちで声をかける事が解決につながることも学びました

授業の後には「心は見えないけれど行動で表すことができるんだとわかった」「心は見えないけれど注目すれば、心の色が見えることがわかった」「心は大事でつらい時があったら自分が伝えやすい人に聞けばいいと思った」などの感想が聞かれました。



～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6年3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♪

当事者による障がい者週間の取り組みの紹介

障がい者週間に合わせて加賀市しりつ支援協議会が主催する「障がい理解を深めるための講演会」が以下の日程で行われました。

日時：令和5年12月2日（土）10：00～11：30

会場：加賀市市民会館大ホール

「ヘルプマークについて」 講師 悠々あゆみ会のメンバー 6名

「障がい理解と共生社会について」 講師 パラアスリート 岩崎大輔氏

前半は、悠々あゆみ会の方より、ヘルプマークを携帯して外出する際のそれぞれの気持ちや、ヘルプマークを携帯している人に出会った時には勇気をもって声をかけてほしいなど、講演会に来てくださった方へのメッセージを話してくださいました。



後半は、パラアスリートの岩崎氏から、自分の実体験に基づいて障がいがある人もない人、共に暮らしやすい社会についてのお話がありました。当日は、障がいがある方、医療機関、障害福祉サービス事業所等関係者などの方が40名参加されました。

★参加者からの感想

- ・悠々あゆみ会の方が一生懸命お話し下さっていることに感動しました。ヘルプマークがある方への配慮、積極的な声掛けをしていこうと思いました。（障害福祉サービス事業所）
- ・ヘルプマークを付けている人を見かけた時特別なことをするわけではなく、困っているようなら声をかければいいんだと、当事者から話を聞いて良かった。（医療機関）
- ・障がいがあるとかないとかに関わりなく、日々自分にとってよりよく生きるにはどうすればよいかを考える機会になりました。（民生委員）
- ・車いす生活のお話をはじめとお聞きしました。困っている内容がちがうだけ、出来る事出来ない事が異なるだけという前向きな気持ちに共感しました。岩崎氏ご本人の努力もあると思いますが、きっと周りの方々とのかわり、理解も大きく影響しているのではと感じました。（民生委員）

用語解説

- 障がい者週間** 毎年12月3日～9日。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、そのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として国や地方公共団体が意識啓発を行う週間。
- 悠々あゆみ会** 加賀市の障がいのある方たちによる当事者会。障がい理解を深めるための話し合いや啓発活動を月に1回行っている。
- ヘルプマーク** 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。

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。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し、障がいに対する理解を深めることを目的としています。こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。そのため、気づかぬうちに無理なことをさせたり、症状を悪化させているかも知れません。私たちみんながこころの病気を正しく理解することが大切です。

精神障がいとは？

※精神障がいとは、何らかの脳の器質的変化あるいは機能的障害が起こり、さまざまな精神症状、身体症状、行動の変化が見られる状態です。職場で見られる精神障がいの多くは、いわゆる「うつ」や「不安」です。大切なことは、精神障がいは「気持ちの持ちよう」といった精神論的な状態ではなく、「脳の病気」として生じている状態であると理解することです。

※精神疾患とは…(代表例) 統合失調症、気分障害、てんかん、依存症、高次機能障害など

統合失調症

こころや考えがまとまりを欠いた状態になります。そのため行動や気分、人間関係に様々な影響が出る病気です。100人に1人になる病気でそれほど珍しい病気ではありません。早めに治療すると症状が重くなり過ぎないと言われているので早期発見と早期治療が大切です。

回復のサポートになることは？

- 自分に合った薬を飲むこと
- 心理的サポート(社会とのつながり、居場所や役割、仲間)
- 福祉制度やサービスの利用
- 家族支援(まわりの人たちが家族みんなを応援する)



配慮のポイント

- 薬物療法が主な治療となる。
- 社会との接点を保つことも治療となる。他人と交流したり、仕事に就くことを見守る。
- ストレスや環境の変化に弱いことを理解し、配慮した対応を心がける。
- 一度に多くの情報が入ると混乱するので、紙に書くなどして、整理してゆっくり伝える。
- 症状が強い時は無理をさせず、しっかり休養をとったり、速やかに受診することなど促す。



精神疾患は治る？

風邪のように**完治**(症状が完全に消失した状態)する疾患もありますが、そうではない患者が多いです。**寛解**(治療を続けながら、病気の症状が治まっている状態)を目指しながら生活をしている方が多いです。



厚生労働省、こども情報ステーションふるすあるふあ情報誌
国立精神・神経医療研究センターホームページ等より引用

精神に障がいのある方に、日常生活や、お仕事をする上で困っていることについてお聞きしました。



Aさん

○生活上の困りごと

予期不安(過去の経験からもしあんな状態が起きたらどうしようと極度な不安を覚える状態)が強く、確認行為が多く、部屋の鍵をかけたか何度も確認してしまいます。人の感情や表情に敏感で、ひそひそ話をしている人を見て、自分のことを悪く言われているのではないかと思い、辛くなります。

○職場の皆さまにお願いしたいこと

いつも通りのお仕事でも、やり方が少し変わると不安になるので、その都度丁寧に教えてもらえると嬉しいです。

○市民の皆様をお願いしたいこと

皆さんに、不安や、困った時に、声をかけた際には、対応をして欲しいです。



Bさん

○生活上の困りごと

不安が強くて、暗くなってからや、人がいないところなど、一人で歩けないことがあります。

○自分なりに気をつけていること

暗くなった時は、外出しないようにしています。

○職場の方々にお願いしたこと

駐車場を職場から近い場所にしてもらいました。

○市民の皆様をお願いしたいこと

精神に障がいがあるから、ないからと区別せずに普通に声をかけてもらえればと思います。



Cさん

○生活上の困りごと

月に1回、生活保護費が出ており、お金のやりくりを自分でできていたのですが、年金は2ヶ月に1回お金が入るので、その変化についていけず、お金のやりくりを自分ですることが難しくなっていました。

○支援者をお願いしていること

慣れるまで、お金のやりくりについて一緒に考えてもらっています。

○市民の皆さまをお願いしたいこと

私は一見すると障がいがあると気づかれないことが多いです。ですので、「どこが障がい者なんや、見えない」とか言わないで欲しいです。

同じ病気、同じ障がいでも、それぞれの困りごとがあって、お願いしたいことや本人が工夫していることが違います。一人一人と接して、本人と話す中で障がいのことを理解していくことが大切なのかもしれませんね。