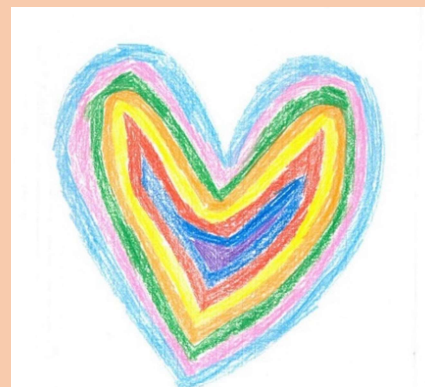


あなたと私の 架け橋宅急便



港区障害者自立支援連絡協議会

あなたと私の架け橋宅急便とは・・・



あなたと私の架け橋宅急便の役割

港区障害者自立支援連絡協議会では、障害をお持ちの方が安心して地域生活を送れるように、地域福祉関係機関のネットワークを作りながら、必要な社会資源や障がい福祉の増進に関して協議・検討を行っています。

その活動の一つ研修部会では「障がい」に対する理解を地域の方たちにも深めていただくために、出張講座の「あなたと私の架け橋宅急便」を作りました。様々な視点から障害を理解し、「障がいのある人も共にいきいきと暮らせる地域作り」に少しでも近づけるよう、障害理解のための啓発活動をしていきます。

当事者講師について

これまでの活動の中で、当事者との交流が改めて大切であることも分かり、広く当事者講師をできる人を募集し、パンフレットを作成しました。当事者の方も、障害を伝える活動がしたい、人の前でお話するのが好き、地域の方たちと交流したい、自分の人生を伝えたい、という方がいらっしやいます。



障害というハンデを抱えながら生きることは大変ですが、そんな当事者だから気づくことができる大切なことが沢山あります。その大切なことを知る活動が障害のない人にも生きる糧になり、当事者の方の生きる目標にもなります。障害だけに目を向けるのではなく、誰もが同じように悩み・楽しみ・生活していることに気づき「共に生きるまち」を知るきっかけになればと思います。

その他

架け橋宅急便では当事者の講師だけではなく、「福祉サービスの使い方の説明」「障害の基本的な知識」「福祉の仕事とは」など障害福祉に関するものであれば、何でもご相談にのります。裏表紙に連絡先のある港区障害者基幹相談支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

*表紙絵は『つながる』（架け橋、愛、温かい、仲良し、平和）というイメージで港区の障害福祉事業所に作品を募集したものです。



目次

命の授業

命について考えよう

P.3

福祉サービスの授業

自分らしい働き方

P.4

第一印象の授業

見た目で判断しない

P.5

『挑戦したい』を
叶える授業

難にでも
挑戦する！

P.6

人間の可能性の 授業

新たな力を発見

P.7

仲間を見つけるを 授業

どこかに仲間がいる

P.8

命の授業



●伝えたいこと

障害者になるということは、病気・事故・遺伝等様々な理由があります。普段生活していると命に限りがあるということを忘れがちになってしまいます。身近な人が亡くなり命の大切さを知ることでもあります。特に重い身体障害をお持ちの方は、常に死と隣り合わせで生きてらっしゃる方も大勢いらっしゃいます。死を考えたときに、おのずと「どう生きるか」を考えます。障害のある方の気持ちや生活の様子を聞いて、「これからをどう生きるのか」の考えるきっかけや、どのように接すればよいのか「共に生きている」事が意識できるような機会にしたいと思っております。



●講師例



バンドを結成



小学4年生の時に、副腎白質ジストロフィーという難病にかかりました。重度の障害を抱えながら、現在は様々な支援を受けながら家族で生活しています。本人は人を笑わすような楽しいことが大好きで、本人作の川柳がたくさんあります。母から、これまでの経緯、本人の思い、命について等お話します。支援者と本人でバンドを結成しており、生活を楽しむことや、精いっぱい生きる事をお伝えしたいです。



イベントで司会



筋ジストロフィーという病気をもって生まれました。高校の時の教師から「お前いい声だ」と言われたことから、放送専門学校へ行き、現在様々なイベントで司会や歌を歌ったりしています。夢だった一人暮らしも始め、『重度の障害があると思えない生活を楽しんでいるね。』と言われることもしばしば。ただその背景には、命の限りを知ったこと、家族の支えや葛藤などありました。僕の生き方をぜひ皆さんにお伝えしたいと思っています。

主な内容 所要時間 60分～1時間半

- ・自己紹介
- ・命についての考え方
- ・楽しく生きる事
- ・バンド演奏など



福祉サービスの授業



●伝えたいこと

福祉サービスにもいろいろな歴史があります。措置から契約の時代へ。支援される立場から共に生きる時代へと変容してきました。

現在は障害があってもできることは沢山あり、少しずつ環境が整えられています。障害を持っていても、働ける場所がたくさんあります。障害を持っていても、自立した生活を送ることができます。障害を持っていても様々な工夫で、楽しむことができます。障害をお持ちの方、支援者はもちろん、誰もが障害になる可能性があります、共に生きている事を意識し、福祉サービスの勉強をしてみませんか？

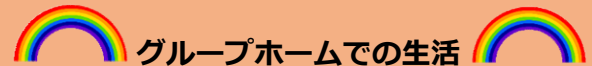


●講師例



・知的障害があります。今は就労継続支援B型で楽しく働いています。仕事でお金を稼いで、一人暮らしをすることが夢です。皆さんに仕事の楽しさをお伝えしたいです。

・一般就労で働いてきたけれど、色々あり、今は就労継続支援A型で働いています。障害があっても仕事は仕事！周りに期待されながら働くって良いですよ！働く大切さをお伝えしていきたいです。



私には知的障害があります。『一人暮らしは難しいけど、もう大人だし、自立したいなあ』と思い、今はグループホームで生活しています。お手伝いをしてもらいながら、自分らしい生活が出来ます。障害を持ちながらも、地域で暮らす私の生活を皆さんに知ってもらえたら嬉しいです。

主な内容 所要時間 30分～1時間半

- ・自己紹介
- ・福祉制度の説明
- ・日常生活の様子や楽しい事、辛かった事のお話
- ・当事者とお話や施設見学など



第一印象の授業



●伝えたいこと

町を歩いていると、『あっ、あの障害があるのかな？』と感じられることはありませんか？また、『障害がある=こわい、近づけない、何も出来ない』などマイナスなイメージを考えてしまうことってありませんか？想像してみてください。あなたとあなたの隣にいる人は一緒でしょうか？あなたと同じ名前の人はあなたと一緒にいるでしょうか？性別が一緒だからって、誕生日が一緒だからってみんな同じことってありません。『障害』と一言でいってもたくさんの障害があります。また、障害名が一緒であっても、個人個人で状態も性格も異なります。見た目で判断するのではなく、相手を知る事で変化するイメージがあることを、学んでみませんか？



●講師例

身体障害のある方の生活

電動車いすに乗って、仕事もして、旅もして人生を楽しんでいます。車いすだからと言っても、工夫次第でなんでも楽しむことが出来ます。障害当事者だから伝えられる、バリアフリーや障害者差別の昔と今。

車いすの方の生活を知る事で、地域にも理解が進み、障害差別のない共に生きるまちとは・・・何かを一緒に考えてみませんか？

第一印象の大切さ

みなさん、初めて人に会った時どこを見るでしょうか？見た目ですべて判断していませんか？見た目と本当は全く異なる事ってたくさんあります。第一印象について一緒に考えてみませんか？

『障害を理解する』、それはとても難しい事で、障害は簡単に理解しなくても良い事もあるかもしれません。私はとにかく調べます。もし、体に不調があれば、どんな治療方法があるのか、調べに調べまわります。知らない、知らされない事が一番の障害だと感じます。障害理解ってなあに？一緒に考えませんか？

主な内容 所要時間 60分～1時間半

- ・自己紹介
- ・障害者差別や第一印象について
- ・制度の説明、日常生活についてのお話、人生の楽しみ方
- ・車いす体験など



『挑戦したい』を叶える授業



●伝えたいこと

「～だから～できない」と思い悩むことはありませんか？障害のある方は特に思ってしまうかもしれません。そんな障害のある方の中にも、様々なことに挑戦する方はたくさんいます。車いすでも、海外旅行・出産・大学進学・アナウンサー・・・挑戦をしようとすることに誰も止める権利はありません。障害があると特に壁は大きく立ちはだかります。誰の人生の中でも様々な壁がある中で「～だけど～はある」と考え方を変えていくと、道は開いていく気がします。挑戦が失敗することになっても、挑戦することで確実に前には進んでいます。様々なことに挑戦する方の話を聞いて、人生のヒントを見つけてみませんか。



●講師例



大学に挑戦



脳性まひで、言語障害もあり、車椅子に乗りながら、大学進学を果たした。大学に進む中でも様々な壁があったし、大学生活の中でもボランティア探しや、身体状況の変化など、新たな壁が立ちはだかった。

壁がたくさんあった大学生活だったが、大学時代に車いすに乗っている姿勢について勉強しとめた。

私の好きなことや、興味があることへの挑戦！どんな壁をどのように乗り越えたのかお話ししたいと思います。



出産に挑戦



仮死状態で生まれ小児脳性麻痺と診断された。成長と共に、様々な困難にぶつかったり、心の葛藤もあったが、乗り越えてきている。それは様々な出会いにも助けられたからかなのかな…。現在は一児の娘を持つ母。結婚・出産と当たり前にお祝いされる状況でも、障害があると色々な壁があった。それでも夢を叶えたい。様々な壁の乗り越え方を皆さんと共有したいです。



一人暮らしに挑戦



ぜんそくで入院していたのに、退院予定のその日に突然体が動かなくなりました。リハビリを頑張って退院。学校生活に復帰した。今までは何も感じていなかったが、障害や車いすに乗っていることで、周りにいる大人からも「できない」と思われ、考える事や挑戦する機会を奪われた。後輩にはこんな思いをさせたくない。社会のバリアについてお伝えします。



主な内容 所要時間 60分～1時間半

- ・自己紹介
- ・夢の叶え方、壁の乗り越え方
- ・バリアフリーとは？
- ・人権や権利についてなど



人間の可能性の授業



●伝えたいこと

『目が見えない…耳が聞こえない…』と聞くと、どんな印象でしょうか？目が見えないなんて、外に出られないのではないか、耳が聞こえない人は話せなくてコミュニケーションが取れないのではないか？なんて考える方も多いのではないのでしょうか？

実際には、様々な工夫、制度を利用し、障害のない方と同じように外にも出かけたり、人と話をして暮らされています。障害があってもなくても、『この人を知りたい。仲良くなりたい。』と思って関わっていくと、相手の障害も自然と受け止めることが出来るのではないのでしょうか…



●講師例

障害有無に関わらず社会貢献を

私には視覚障害があります。今、物は見えず光がわかる程度です。子どもを産むまではギリギリ見えていましたが徐々に見えなくなり、日々、不安がつのり、引きこもった生活をしていました。しかし、盲導犬とガイドヘルパーを使う事で生活が一変し、家事育児をしながら、福祉教育の活動にも力を入れるようになりました。健常者の気持ちも分かるので、障害がある方からの歩み寄りの必要性など、架け橋になれるよう活動したいと思っています。また、障害になった事で五感が鋭くなった気が…。人間の可能性を伸ばせるような環境づくりに貢献していきたいと思っています。

本当のコミュニケーションとは

『耳が聞こえない=手話でないと通じない』なんて思っている方も多いのではないのでしょうか？手話が出来ないと耳の聞こえない方とお話することは本当に難しいのか！？実体験や当事者の経験をもとに、聴覚障害についてや歴史を通して、本当のコミュニケーションとは何か、一緒に考えてみませんか？『あなたを知りたい』そんな思いで、もっと誰もが生きやすい社会になるかもしれませんね。

ご希望に応じて、簡単な手話講習も可能です。『伝えたい・あなたを知りたい』を学んでみませんか？

主な内容 所要時間 30分～1時間半

- ・自己紹介
- ・視覚障害や聴覚障害の方の暮らし
- ・盲導犬や白杖について
- ・手話講座など



仲間を見つける授業



●伝えたいこと

誰でもなりうる障害。外から見えない障害。産まれた時は普通だったのに…。

精神障害を持つ方は、全国に400万人以上とされています。100人に3人程の割合で誰にでもなりうる障害です。外見からは全くわからない方もいらっしゃいますが、とても生き難さを感じています。障害の状況により、不安の中身は様々で、普通ならば気にならない事がとても気になってしまったり、感じすぎてしまったりします。うつ病、強迫性障害、依存症など様々な障害をもつ当事者の方の経験から、どんなことを感じていらっしゃるのかを知り、寄り添えるヒントを見つけてみませんか？



●講師例

チームかもめ

産まれた時は普通だったのに…。あるとき、精神障害だと言われてしまった。外に出られなくなったり、見えないものが見えたり、周りからも冷たい目で見られることも増えた気がする。このままではいけないと、通院したり、福祉サービスを使ったり、良い人と出会う事で、今が楽しく生きれるようになってきた。そんな私の人生をご紹介します。

依存症

お酒の楽しさを覚えてのめり込んで行って、依存症へ。でも、依存症になっても、同じ悩みを持つ仲間と悩みを共有して、依存症と上手に付き合っていく方法を見つけることが出来た。そんな自身の経験がどなたかの役に立てればと思いお伝えします。

強迫性障害とは（見えない障害）

強迫性障害という障害があります。「～を～しなければいけない」「～したかもしれない」という思いに駆られ、同じことを何度も確認することが必要になります。見た目には分からない障害ですが、生活に困るほど確認をしなければいけない方もいます。障害と言っても、様々な障害がありますが、ただそばに信頼している人がいるだけで安心します。障害の生きにくさや、環境の大切さについてお話したいです。

主な内容 所要時間 30分～1時間半

- ・自己紹介
- ・精神障害について
- ・当事者と関わる事での障害理解
- ・人との出会いや環境の大切さについて



お申込みに当たって



地域の方はもちろん、学校やPTA、一般企業での福祉教育のための講座、施設職員や関係者のスキルアップなどにぜひご活用ください。

おおむね**5名以上**のグループ・団体にてお申込みください。

開催場所は原則、**港区内**とし、



土日祝を除く**月～金 9：00～17：00**の間での実施とさせていただきます。

基本的に実施は無料です。



ただし、内容によっては材料代など必要な場合は実費をいただく場合がございます。



お届け内容の例以外にもご希望に応じて内容を構成することも可能です。お気軽にご相談ください。

~メモ~





<申し込み・問い合わせ先>

『港区障害者基幹相談支援センター』

名古屋市港区港栄1-1-22 港栄店舗104

TEL 052-653-2801

FAX 052-651-7477