

さいたま市障害者社会参加推進センターだより



# ぱらネット

第33号



## ～今、そして未来をみつめて～

平成29年度障害者社会参加推進事業  
家族教室・生活訓練開催



## 平成29年度 社会参加推進センター開催事業報告

事業名	開催日/場所	参加者数	テーマ・内容等
生活訓練開催事業(身体)	9月16日(土) 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム(小)	110名	「アトムワールドへようこそ」 聴覚障害者のための特別講演 講師：砂田 アトム氏 日本ろう者劇団
家族教室開催事業(精神)	9月17日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	102名	「回復力を高めるコミュニケーションを学ぼう」 統合失調症など精神疾患がある人とのより良い対応 講師：高森 信子氏 SST リーダー
生活訓練開催事業(身体)	9月23日(土) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	25名	第6回 障害があってもありのままに生きたいんです！ 人づき合いの楽しさ・人工呼吸器を使って地域で生きる 講師：渡邊 健太郎氏 岡本 千春氏 筋ジストロフィー当事者
生活訓練開催事業(知的)	9月30日(土) 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム(大)	90名	Let's Enjoy! 「なわとびであそぼう」 ダブルダッチ 講師：天野 陽介氏 ダブルダッチスクール NICO 代表
生活訓練開催事業(身体)	10月17日(火) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	60名	「視覚障害者の安心安全な外出を保障するために」 同行援護サービス・介護保険についての正しい理解と利用 講師：鈴木 孝幸氏 日本盲人会連合関東ブロック協議会代表
家族教室開催事業(身体)	10月21日(土) 浦和コミュニティセンター 第13集会室	35名	「忘れても心は生きてる認知症」 若年性認知症介護家族体験談 講師：三橋 良博氏 彩星の会副代表
生活訓練開催事業(精神)	10月22日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	50名	「対人恐怖症」の認知行動療法的な治し方 講師：鈴木 淳也氏 浦和すずのきクリニック 臨床心理士
家族教室開催事業(知的)	11月25日(土) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	98名	「65歳になった障害のある人の生活を考える」 介護保険法と自立支援法の使い分け・法律について 講師：又村 あおい氏 「手をつなぐ」編集委員
「障害者週間」 市民のつどい	12月9日(土) 浦和コミュニティセンター10階 浦和駅東口駅前市民広場	1554名	「障害者週間」を記念して広く障害のある人もない人も一緒に楽しむ催し 市セレモニー、障害者作品展 野田 あすか氏 講演、 当事者による夕演奏、地元一般・高校生による演奏授産品の販売、各団体による企画・相談他
家族教室開催事業(身体)	30年1月13日(土)～全7回 浦和コミュニティセンター 第7集会室	22名	「手話教室」難聴者・中途失聴者とその家族 手話を学び、スムーズなコミュニケーションを図る 講師：真田 幸子氏 さいたま市聴覚障害者協会
家族教室開催事業(身体)	1月30日(火) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	67名	「障害者の音楽療法と音楽活動の理解」 音楽活動と音楽療法の両面の講演と実践の体験 講師：大澤 和子氏 日本音楽療法学会認定療法士
家族教室開催事業(精神)	2月3日(土) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	110名	「人生という視点から統合失調症を考える」 精神疾患の脳と心の反応性不調モデルの提案 講師：伊勢田 堯氏 代々木病院医師
生活訓練開催事業(身体)	2月11日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	76名	「オストメイトのための医療講習会」展示会 日常生活での留意点・合併症を中心に 講師：小谷 桂子先生 済生会栗橋病院

## 65歳になった障害のある人の生活を考える

〈介護保険法と自立支援法の使い分け・法律について〉

さいたま市手をつなぐ育成会 黒澤 篤子

11月25日の土曜日に全育「手をつなぐ」編集委員をされてい  
る又村様において頂き「障害の  
ある人が65歳になった時を考え  
る」と題して家族教室を開催しま  
した。関心の高い話題でしたので  
百人近くの参加を頂きました。

障害者が65歳になると一部の  
支援サービスを除いて介護保険  
の申請が必要になる事、障害者  
支援サービスの利用について  
は、本人の障害に変化がなけれ  
ば現在の施設を続けて利用でき  
る事など事例を交えて分かり易  
い話でした。

中でも障害を持った方は、「実  
年齢より十歳以上老化が早く表  
れる傾向にありそれに伴い早い  
時点から生活の場を検討する事  
が大事になる。」との指摘が大  
きく残りました。

質疑応答の説明から緊急対応



の支援サービスを地域で検討さ  
れている事を情報としてお話し  
頂けました。知的障害のある人  
にとって生活の緊急事態対応  
は、重要ですが課題が多く進ま  
ない支援でもあると感じまし  
た。今後の展開についてもお話  
頂けました。

またお話し頂きたいとの思い  
を強く持った「家族教室」にな  
りました。

## 人生という視点から統合失調症を考える

〈精神疾患の脳と心の反応性不調モデルの提案〉

精神障害者家族会連絡会 鈴木 義男

精神科医・伊勢田堯先生をお  
招きして講演会がこのほど、開  
催されました。

伊勢田先生は、精神疾患患者  
に対する病院の治療の現状を話  
しました。症状を薬投与で治そ  
うとしているが、その結果、患  
者が持つ本来の力が見えなくな  
ってしまい、生きる自信をなく  
し人生の希望を失ってしまう恐  
れがある。症状だけにこだわら  
ず、精神面での支援として「ど  
うやって生きていったら良いか  
を改善すると、症状は良くな  
る」「目標が見つかる」とリカバ  
リー効果が出る」と述べ、患者・  
家族・治療者の連携が必要と話  
しました。

また、海外から発信されてい  
る新しい発想として一人の  
「人」として支援する「パーソ  
ン・センタード・ケア」。症状

を改善すると、症状は良くな  
る」と述べ、患者・

があっても本人が望む人生を送  
ることができるように支援する  
「リカバリーモデル」。利用者  
と支援者が対等な立場で臨む  
「コ・プロダクションモデル」  
を紹介しました。

伊勢田先生が実践している  
「生活臨床」の医療は、患者・  
家族の立場に立った講演内容で  
あり、「その人らしさを維持し、  
尊重する」という考えはケアの  
根幹を成す理念であり、感銘を  
受けました。



## 障害者の音楽療法と音楽活動の理解

さいたま市障害難病団体協議会 中野 昭江

私共は、「音楽とのふれあい」が、障害難病児者にどのような影響を与えるか？障害難病者の希望につながる音楽とは？」をテーマに、日本音楽療法学会認定音楽療法士の大澤和子先生を講師にお迎えして、音楽活動と音楽療法の両面の講演と実践を体験する二部構成でご講義頂きました。

音楽療法はヒューマニズムの上に立つ音楽教育であること。

指導者自身が、一般教育の概念にとらわれず、目の前にいる子供の実態に即した音楽概念を見つけることの必要性。障害難病児者は音楽教育を通じて、運動機能を活発にし、体幹を鍛え、音楽が持つ特性、量・数字・時間概念の理解から認知力を高めることができるのお話しに、今まで漠然と耳にしていた音楽療法をやさしく理解することが



できました。言葉で表せない音楽は、障害のある人もない人もつながる事ができる。ステージに上がり拍手をもらえる喜び、何かを成し遂げる喜びは「生きる支え」になると実例をあげ講義下さいました。体験は手遊び歌、童謡に合わせ各自ハンドベルを合奏し、手足の運動、唇の運動をし、なごやかな時間を共有しました。

## オストメイトのための医療講習会

公益財団法人日本オストミー協会さいたま支部 野本喜代司

平成三十年二月十一日、浦和コミュニティセンター第十五集會室にて医療講習会を開催し、関係者を含め七十五名の方に参加して頂きました。参加された方は会員の他、市広報、区役所、

市内病院、補装具会社にチラシ配布、掲出していただいたこともあり会員以外のオストメイトの方が十四名参加してくださいました。

講師は済生会栗橋病院泌尿器科外科医長小谷桂子先生に「ウロストミーのある生活」埼玉メデイカルセンター看護部長関根まゆみ先生に「ストーマと上手にお付き合い」として講演をいただきました。時間の都合で質問時間があまりとれませんでした。講演内容や普段悩んでいる事等質問される方もあり有意義な講習会



## 第6回 障害があってもありのままに生きたいんです

～人付き合いの楽しさ・人工呼吸器を使って地域で生きる～

埼玉県筋ジス協会 猪瀬 剛

講師はさいたま市桜区で活動している特定非営利活動法人ライフアシスト Familyish (猪瀬の所属)で今年一人暮らしを始めた筋ジストロフィの渡邊健太郎さん(27)から「人づき合いの楽しさ」もうひと方は東京都府中市にある自立生活センターCIELふちゅうで活動し、ヘルパー制度を利用し一人暮らしをされている筋ジストロフィの岡本千春さん(41)から「人工呼吸器で地域生活を送る事」という演題でお話いただきました。渡邊健太郎さんは、埼玉県久喜市でご家族と暮らされていたが、国立東埼玉病院での検査入院にて猪瀬と出会ひライフアシスト Familyish の仲間の力をお借りして2017年より一人暮らしを始めました。小学、中学共に蓮田特別支援学校に入学後高校は普通校、大学は春日部市の共栄大学に通っていました。が、あまり人と付き合うことが好きではなかったそうです。しかし一人

暮らしをしてからは仲間とお酒を飲んだり遊びに行ったりしているうちに人づき合いの楽しさに気づいたそうです。会場にいた母親に向けて「色々迷惑かけてしまっているけど、育ててくれてありがとう」と感謝のメッセージを伝えていたのが印象的でした。

岡本千春さんは、奈良市出身です。自立心が強く、親から離れて暮らすことを望み、仲間の誘いや応援を得て上京し、府中市で一人暮らしをしています。岡本さんは所属している自立生活センターCIELふちゅうにて、講演や自立プログラム、ピアカウンセリングをされる一方で、病気の進行により人工呼吸器ユーザーとなり、使用している呼吸器のマスクを改良してより使いやすいマスクにしたり、海外製品を輸入したり、活発に生きていらっしやいます。現在は映画「風は生きよという」人工呼吸器を使用しても地域での

自立生活をしている姿を映したドキュメンタリー映画を発信しています。様々な社会資源を利用し、私らしい生き方をしたいとお話ししていました。難病女子のたくましさを感じました。今回の講師のお二人は社会資源を活用し、

## 回復力を高める「コミュニケーション」を学ぼう

さいたま市精神障害者家族会連絡会 沼田 清剛

9月17日に浦和コムナールで、高森信子先生から、当事者に対する家族の接し方を学びました。

更に、オーブンダイアログ(開かれた対話)の説明がありました。

『親の思いである貴方は宝物だと伝え、今を受け入れて、本人が出来る事を言葉にし、寂しいけれど子離れしましょう。本人の気持ちを守りましょう。病を雨に例えるなら、傘をさしてくれるより、共に濡れて欲しいのです。辛いね、大変だったねと言いましょ。不安・孤立・過労・不眠が重なった時に不調になります。』

『患者に対する最初のアプローチは、個人の内部でなく、対話です。病気の困りごととの関係性があると捉えられます。まず、危機状態にある人のところに24時間以内に専門家がグループで出て、家族や友人も含めて何度も対話を行います。対話を繰り返すことにより、当事者と関係者双方の解決策を見つけ出すことができます。』

また、先生監修の「マンガでわかる統合失調症 家族の対応編」を紹介しながら質問に答えてくれ

当日は、95名が参加し、有意義な時間を過ごすことが出来ました。

## 「対人恐怖症」の認知行動療法的な治し方

さいたま市精神障害者当事者会ウイズ 稲葉 晃

去る平成29年10月22日浦和コムナーレ9階第15集会室にて、生活訓練が開催されました。ウイズとしては、「共に作ろう みんなの輪パート10」でした。講師には臨床心理士で浦和すずのきクリニックカウンセラーの鈴木淳也氏に来ていただき「対

人恐怖症の認知行動療法的な治し方」というテーマで行われました。開会挨拶・主催者挨拶の後、先生に1時間講演頂きました。様々なワークを交えながらのお話でしたが、私が印象に残っているワークは、自分で緊張する場面を想像し、次に目の前の人などを観察するというワークでした。緊張している状態から、目の前の物に意識を向ける、脳の筋トレとも呼ばれる物だそうです。そして、休憩を挟み、後半は質疑応答でした。

先生は、ウイズの中でもお世話になって居る者も居り、また、本職のカウンセラーさんでもあるので活発に質疑応答が行われた様です。当日は台風が接近していましたが、盛況でした。本当にどうもありがとうございました。



## 忘れても心はいきている認知症

若年性認知症介護家族体験談

さいたま市障害者協議会 副会長 中野 勇

奥様は五十二歳の若さで若年認知症と診断されています。家族が好物であるピーマンの肉詰めを続けて作るようになり、日々、生活の様子が変わり始め、診断されるまでの苦労も計り知れないものがあることがわかりました。発症から現在までの診断・経緯・介護・入院を赤裸々に話してもらい、一人で介護することはたいへんなので、家族会、近所の人々に支えてもらいながら生活をしているとのことです。一人で抱え込もうとすると本当に大変なことだと感じます。外部に発信することを躊躇してしまいがちになりますが、周りの皆さんの理解と手助けが必要だと思えます。現在は入院をされている奥様を毎日見舞われ、奥様の笑顔を励みに頑張っていると話されていました。男

性ですからよけいに、人には知れないようにしてしまおうと思います。でも、それは決して良い事ではありません。一人で抱えこんではいけません。行政、親戚、近所、どちらでも構いません。外に向けて少しでも多くの人に理解してもらうことが必要だと感じた講演でした。

忘れても心は生きてる認知症



# 生活訓練事業と家族教室事業

さいたま市聴覚障害者協議会

青山 淑子

今年度は「生活訓練事業」と「家族教室事業」を開催しました。

生活訓練事業でのテーマは「アトムワールドへようこそ」で、講師は砂田アトム氏でした。アトム氏の講演は昔の暮らしの様子と現在の様子の違いを豊かな表情、分かり易い手話表現でした。笑いを誘い、惹きつけられました。沢山の参加者があ

るのもうなずけられます。家族教室事業では「手話教室」として前さいたま市中途失聴・難聴者協会主催で開催されましたが、協会が解散したため、ここ数年開催されていませんでした。しかし、その協会がなくても、その当事者がいるわけで、その機会が必要です。そういうことで、当協会で、中途失聴者・難聴者のための「手話講習会」開催を市に訴え続けて来しました。



そこで、市からの勧めで、当協会が開催するに至りました。当事者だけでなく、三人の健聴の家族が参加しました。家族の中でも疎外感を与えないようにという理解者がいることは喜ばしいことだと思っています。当事者の参加者も多く、やはり、手話での会話をもっとスムーズにしたいという思いがあったのでしよう。

# 視覚障害者の安心安全な外出を保障するために

特定非営利活動法人 さいたま市視覚障害者福祉協会

藤崎 明美

「同行援護サービス・介護保険についての正しい理解と利用」視覚障害者の安心安全な外出を考えるとというテーマで生活訓練事業を開催しました。

情報提供や代読代筆をふくめた同行援護サービスが施行されて6年あまりが経ち制度の認識にずれが生じているように思います。視覚障害者の外出には、危険がいっぱいです。身を守りながらの社会参加の助けとして上手に制度を利用することも大事なことです。

そこで、講師に日本盲人会連合関東ブロック協議会ブロック長の鈴木孝幸様にわかりやすく同行援護サービスの利用内容・事業所・ヘルパーとの関係などをお話しいただきました。また、65才になると介護保



険が優先となることについても視覚障害者の特性にあったサービスが何なのかをしっかりと見極め、介護保険と障害者福祉サービスとの関係や違いなどを理解し、必要なサービスの提供が滞らないように見守っていかなくてはいけないと学びました。

## LET'S ENJOY!

～なわびびで あそぼっ～

さいたま市ダウン症連絡会 小林 敬子

今年度の生活訓練は、ダブルダッチスクールNICOの講師陣をお招きして、なわとびの初歩的な練習から始め、慣れてきたところで少しレベルを上げて跳ぶ回数を増やしたりスピードを意識した練習まで行いました。

講師は特別支援の経験があり、参加者を緊張させないようわかりやすい表現での指導であったので、当初の打ち合わせどおりにワークショップを進めることができました。前半は年代別にグループ分けをし、未就学から小学校低学年チームは縄を跳ぶのに慣れる練習、高学年チームは連続して跳ぶ回数を増やす練習、中学生以上のグループはメンバーが順番に跳び、途切れないよう継続して跳ぶ練習をしました。後



半では、練習の成果を発表し、参加者は嬉しそうだったり照れていたりと様々で、短時間でも体を動かして何か達成感を感じられたのではないかと思います。最後に講師の楽しいパフォーマンスがあり、軽快なステップや世界ギネス記録を持つ高速跳びが見られて、貴重な体験となりました。ダブルダッチは勝ち負けを競うことよりも仲間と楽しみながら上達を目指すので、障害者スポーツとして普及することを願っています。

## 平成29年度障害者社会参加推進事業家族教室・生活訓練を振り返って

さいたま市障害者協議会

副会長 竹内 政治

29年度さいたま市障害者社会参加推進事業等、2月24日の聴覚障害者協会の手話教室ですべて無事に終わりました。参加団体に協力していただき、二回に分けて開催してもらった団体もありました。各団体、事前準備や本番当日に大変な時間と労力を使ったと思います。集客は多く、ここで100名以上。家族教室6、生活訓練事業6の計12の事業が1年を通して行われました。私は自分の会、ウィーズと役員挨拶でさいたま市精神障害者家族連絡会、オストミー協会の事業に参加しましたが、どれも盛況で人がたくさん集まりました。各チームも障害の特性にマッチしたもので、参加者は皆、熱心に講義を受けていました。しかし、事業によっては集客が上手いかず、周知活動がこれからの課題だと感じております。集客が増える工夫をしたいと思えます。

## 編集後記

甚大な被害をもたらした東日本大震災から7年。宮城県の家は津波浸水によって、更地状態となり、のどかな田園風景のイメージとかけ離れてしまいました。被災された人々の心の傷は癒えておらず、災害復興にも時間がかかると思いました▼「精神障害者の雇用義務化」が4月からスタートします。求人数が増え、就職しやすくなりますが、就職率を改善させるだけでなく、定着率も改善するきっかけになると思います。本人から職場へ対応を求めることも重要ですが、より働きやすくするためには、企業側も支援機関と連携した職場環境作りが必要と考えます。(鈴木)

発行 さいたま市障害者

社会参加推進センター

〒330-0801

さいたま市大宮区土手町

1-11-11

大宮ふれあい福祉センター4F

TEL 〇四八・六五三・七二七一

FAX 〇四八・六五三・七三三一

http://www.saitama-planet.com/

e-mail saitamacity-handynet@

bz03plala.or.jp

発行・編集人 田口 秀之助