さいたま市障害者社会参加推進センターだより

ぷらネット

第47号

学びを糧に

令和６年度
障害者社会参加推進事業

家族教室７事業

生活訓練８事業

相談事業２事業

令和6年度さいたま市障害者社会参加推進事業　生活訓練８／家族教室７／相談事業

【生活訓練】

	開催団体／事業の種類	テーマ等	開催日／場所	参加者
1	さいたま市 聴覚障害者協会	手話教室（入門） 難聴者・中途失聴者・家族のための家族教室 講師：さいたま市聴覚障害者協会 全10回	令和6年7月～令和6年9月 毎週土曜全10回13:00～15:00 浦和コミュニティセンター第14集会室	8
2	一般社団法人インクルラボ	iPhone教室（視覚障害者向け） 講師：docomoスタッフ 視覚障害者視能訓練センター3名	令和6年7月14日（日）10:00～、13:30～ 浦和コミュニティセンター第15集会室 令和6年7月28日（日）11:00～15:00 浦和市民活動サポートセンターA・B	30
3	さいたま市 視覚障害者福祉協会	視覚障害者もスマートフォンを使って音声情報を読み取ろう 一部：講演 二部：実際にスマートフォンを使って体験 講師：特定非営利活動法人 日本視覚障がい情報普及支援協会	令和6年7月20日（土） 10:30～15:30 レイボックホール 集会室9	38
4	さいたま市 精神障害当事者会ウィーズ	共に作ろうみんなの輪 part17 「よりよい人間関係をつくるために～Part7～」 講師：相川 章子氏（聖学院大学教授）	令和6年8月11日（日） 13:30～15:30 浦和ふれあい館 第1会議室	40
5	一般社団法人インクルラボ	目の病気の予防とリハビリ 第1部　予防：アイフレイルについて 第2部　リハビリ：ロービジョンケアについて 講師：江口 医師 武蔵浦和眼科クリニック院長	令和6年8月24日（土） 14:00～16:00 レイボックホール 集会室1	会場125 zoom18
6	さいたま市 聴覚障害者協会	手話教室（初級） 難聴者・中途失聴者・家族のための家族教室 講師：さいたま市聴覚障害者協会 全10回	令和6年10月～令和6年12月 毎週土曜全10回13:00～15:00 浦和コミュニティセンター 第14集会室	11
7	一般社団法人インクルラボ	iPhone教室（視覚障害者向け） 講師：docomoスタッフ 視覚障害者視能訓練センター3名	令和6年10月27日（日）10:30～15:30 市民活動サポートセンターテーブルA/B 令和6年11月10日（日）10:30～15:00 サポートセンターA・B	45
8	日本オストミー協会 埼玉県支部	医療講習会：オストメイトが少しでも快適な生活が送れるように医師や排泄ケア特定認定看護師からアドバイスを受ける 講師：柴田智恵子氏 （三郷中央総合病院皮膚・排泄ケア認定看護師） 講師：十束英志氏（大袋医院院長）	令和7年2月15日（土） 13:00～16:00 浦和コミュニティセンター 第14集会室	59

【家族教室】

1	さいたま市 手をつなぐ育成会	強度行動障害ってなぁに？！ ～強いこだわりやパニックはどうして起こるの？～ 講師：田中　正博氏（国立重度知的障害者総合施設のぞみの園） 講師：小島　幸子氏（栃木県手をつなぐ育成会会長）	令和6年7月12日（金） 10:00～12:30 レイボックホール集会室1	会場56 zoom60
2	さいたま市 聴覚障害者協会	テーマ：NHKドラマ 「デフ・ヴォイス法廷の手話通訳士」について 講師：那須 英彰氏	令和6年8月31日（土） 14:00～16:00 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム小	107
3	さいたま市 精神障害者家族会連絡会	テーマ『病との出会いから市議会議員になるまで』 講師：堀合 研二郎氏（一般社団法人精神 障害当事者会ポルケ、 大和市議会議員）	令和6年10月20日（日） 13:00～16:00 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム大	59
4	さいたま市 手をつなぐ育成会	「親なき後」の障害のある人の「きょうだい」の役割について ～きょうだいの声を聞きたい～ 講師：有馬 桃子氏 （にじいろもびーるきょうだい支援の会）	令和6年11月1日（金） 10:00～12:30 浦和コミュニティセンター 第13集会室	53
5	高次脳機能障害さいたま これからの道	失語症があるということはどういうことか ～当事者と家族に学ぶ～ 講師：春原 則子氏 目白大学保健医療学部言語聴覚学科長 教授	令和6年11月16日（土） 13:00～15:30 浦和コミュニティセンター 第13集会室	会場49 zoom9
6	NPO法人さいたま市 障害難病団体協議会	「失語症ってなぁに」 講師：後藤悦子氏（元県リハ 言語療法士） 失語症友の会 パネラー2名	令和7年1月28日（火） 13:00～15:00 プラザノース多目的ルーム	52
7	さいたま市 精神障害者家族会連絡会	『精神障がいの当事者を家族だけで抱え込まないために』 講師：横山 恵子氏（横浜創英大学看護学部 教授）	令和7年2月16日（日） 13:00～16:00 浦和コミュニティセンター 第15集会室	64

【相談事業】

さいたま市障害者協議会 （さいたま市社会参加推進センター）	第1部　障害とインクルージョン ～多様な人々との共生をデザインする～ 講師：大村 美保（筑波大学 人間系 助教） 第2部　ヤングケアラーって何だろう ～ヤングケアラー経験談を聞いてみよう～ 講師：高橋 唯（元ヤングケアラー）	令和7年2月22日（土） 第1部10:00～12:00 第2部14:00～15:30 浦和コミュニティセンター 第13集会室	会場26 YouTube 配信18

【生活訓練事業】

さいたま市聴覚障害者協会

生活訓練事業を終えて

青山 淑子

今年度は初めて「入門編」と「初級編」に分けて開催しました。

十月スタートの「初級編」は全十回を昨年の十二月に終え、最初の応募では十四名でしたが、参加者は十一名でした。開講式以後は辞退、欠席などで、最終的には十一名になりました。多くの参加者は仲間たちとの交流を楽しんでいる様子でした。

今回の手話教室では初めての試みとして、手話の読み取りを実施してみました。一生懸命に手話を読み取ったり、覚えようとしている姿が見られ、積極的に学ばれていました。

参加者の方々が手話に出会い、仲間に出会い、貴重な経験になったことと思います。

アンケートを取ったところ、更にレベルアップした手話教室をやって欲しいという声もありました。

そういう参加者の気持ちを汲んで、回数を増やすことも必要なのではないかなと思っています。中途失聴者・難聴者の方々の手話を学ぶ場が少ないための要望なのではと私は受け止めています。

ぜひ、お応えしたいと思います。

【生活訓練事業】

さいたま市視覚障害者福祉協会

スマホを使って生活訓練

藤崎 明美子

今年の生活訓練は、七月二十日に視覚障害者もＩＴ社会の波についていけるよう、「視覚障害者もスマートフォンを使って音声情報を読み取ろう」というテーマで開催しました。スマホの機能は進化していて、便利なアプリもどんどん出ているので、テーマをしぼるのが難しいなと思う中、今回は、音声コードにスマホをかざすだけで、印刷物の内容を読み上げてくれる「ユニボイスブラインド」というアプリに焦点をしぼり、その機能・使い方・活用シーン・採用事例などを学びました。午後は、実際にアプリをダウンロードして音声情報を読み取る体験を行いました。

このアプリは、音声情報を読み取るだけでなく、地元の災害情報・避難場所・ハザードマップなども簡単に検索できるようになっています。

このアプリの開発メーカーは、全国的な普及活動を進めています。

スマホの使い方は、電話やメールだけではありません。

つるつるした表面をジェスチャーを駆使してスマホと向き合っている日々、なんとか身近なものとして使いこなせるよう学んでいきたいです。

【家族教室事業】

さいたま市手をつなぐ育成会「強度行動障害ってなぁ～に?!」を開催しました

黒澤 篤子

今年は早い時期から準備に取り組み、7月に開催出来ました。

のぞみの園理事長田中様と全国手をつなぐ育成会連合会副会長小島様を迎えて、標記の題で講演を頂きました。

田中様は、のぞみの園での実践を中心に強度行動障害への支援対応を細かにお話しいただきました。重ねて、支援者や親への相談先を資料等でお伝えただきました。支援者へ相談先支援方法や対応方法でご本人の生活が変わることを大量の資料で表されました。

その中でものぞみの園の取組みで入所からご本人の地元の生活に戻る利用者が多数いることをお話しいただきました。強度行動障害の方も支援を変えると気持ちや行動に変化が出る事は日頃から課題を抱えた方に希望を持つお話でした。

小島様から家族の立場から思いもこもった日常のお話を頂きました。会場から頷きながら聞き入っている姿がありました。同じ思いの参加者へ講師の話はほろりとさせられたり関心させられるものでした。

困った利用者として扱われてしまう方も今回の様に家族支援者の工夫と対応を変えることで家族や仲間との時間を繋げて行ける可能性を持つことを示していただけました。

今後も同じ内容で支援者や親へ支援の大切さをお伝えしたいと思える講演でした。

今後も障害を持った家族やその支援者へ力になる「家族教室」を開催して行きたいと思っています。

「きょうだい」～いろいろな気持ち～

黒澤 篤子

講師の有馬様による「家族教室」の開催は、三度目になります。家族の形態が時代により変わってきていることがお話の中で感じられました。

会場の参加者の中に若いお母様とお父様の参加を頂きました。熱心に聞き入る姿から「きょうだい」への気がかりな思いを強く感じました。

家族の課題を他の方と話すことは勇気がいることです。家族の数だけ課題や解決方法があると講師から淡々とお話がありました。

なお、講師から「きょうだい」への育ちを見守る心持ちや親の思いと「きょうだい」の思いが違うので言葉で伝えることの大切さを語られました。親子で面と向かって伝えなくても一緒に過ごす時間が大切な事も講師の体験を通して語られました。障害のある家族の中で「きょうだい」は自分の人生を歩む準備を家族の中で作っていくことの大切さが講師の話の中から伝わってきました。

障害のある人の親は、同じ話題を共有する仲間を作ることが難しいとの思いがあります。それと、同じ様に「きょうだい」にとって同じ思いを共有する機会は稀です。近年ネットの環境が整った中でも情報を得ることが難しい現実があります。講師からの情報提供があり、今後の展開が期待されました。

質疑用紙にぎっしりと文章が並んで記入されていました。講師から一つ一つ丁寧に返答を頂きました。時間が足りない程のご意見も頂きました。

今後も家族の課題を取り上げて、さいたま市での生活が明るく過ごせる様な時間を提供できるように取り組んで行きたいと思いました。

【生活訓練事業】

さいたま市精神障害当事者会 ウィーズ

「２０２４年度ウィーズ生活訓練を終えて」

稲葉 晃

八月十一日（日）、浦和ふれあい館二階第一会議室において、私達、ウィーズでは「共に作ろうみんなの輪ＰＡＲＴ十七～よりよい人間関係をつくるために ＰＡＲＴ七」ということで、ウィーズの生活訓練としては十七回目、そして先生が相川先生になってから七回目の学習会でした。今年は場所を押さえる関係や、諸事情により八月十一日というかなり暑い時期の開催となりました。会はレジュメに沿って進行、グループワークを交えて進みました。その中でも今年一番盛り上がったのが、「私のリカバリーストーリーを作ってみよう」ということでした。私の過去のリカバリーストーリーを作り、三人一組で、「語り手」「聴き手」「観察者」になって発表するというものでした。自分のリカバリーストーリーを否定せず全肯定で聞いてもらう場というのは、そうそう無いので、新鮮な感じでした。それに加えて、話し手が話しやすいように、聴き手のスキルも学びました。

参加者は四十名で、回を重ねるごとに増えている感じです。一部、「暑すぎる」との声もあったので、来年は、もう少し考えようと思いました。なにはともあれ、ありがとうございました。

【家族教室事業】

高次脳機能障害さいたま これからの道

失語症があるということはどういうことか ～当事者と家族に学ぶ～

代表　大鳥 浩二

高次脳機能障害当事者や家族にとって身近な存在なのが失語症ですが、失語症はあまり知られていません。

失語症当事者さんは、話しかけられても言葉を理解できないケースや、言葉は理解できても、返事をするための言葉が思い浮かばないケース、また、字を読めなかったり書けなかったりするケースもあり、いずれも見えない障害ですから、外見ではわかりません。

ただ、高次脳機能障害と同じく回復する可能性がある障害で、失語症当事者さん二人へのインタビューで、ゆっくり、簡潔に、短くまとめて話しかけることで意思疎通ができ、それが回復につながるんだ、と知ることが出来て、支援者としても励まされました。

この当事者体験談を踏まえ、目白大学さんも初めての試みの失語症当事者さんたちを交えてのグループワークを行いました。

春原則子先生の進め方もあって、当事者、家族や支援者さんらは活発に意見交換ができ、茂木有希子先生の総評までの一連の流れで、失語症当事者さんが生活しやすい社会とはどんな社会か、参加者それぞれ考え、認識することができました。

今回も、オンライン参加者も想定したハイブリッド開催を行いましたが、会場を埋め尽くす盛大なものとなり、参加されたみなさま、どうもありがとうございました。

【家族教室事業】

NPO法人さいたま市障害難病団体協議会

家族教室に参加して

大宮失語症友の会　越後 和子

一月二十八日（火）は良い会場で実施することが出来ました。後藤先生も「退職してずい分立っているので…」と最初はとまどっておられました。きちんとした貴重な資料を用意してくださり、私達失語症の家族として、大変有難かったです。会場にいらした人達も、失語症について学べたのではないでしょうか。

私も夫が失語症になるまで「失語症ってなあに」でした。人間って本人や身近な人が体験しないと、よく理解できないものなのですね。

「コミュニケーション能力」とか、最近よく耳にしますが、コミュニケーションとは言語だけではなく、相手に伝えたい強い思いとか、字を書く、絵を描く、地図を書く努力でも伝わるのです。今は亡きＳＴの遠藤先生は「自分が病気になったとき、失ったものを数えるのではなく、残っているものを生かそう！」と言われました。

私達も色々なことを諦めずに、これからも生きて行こうと思っています。

越智毅氏作

【生活訓練事業】

一般社団法人インクルラボ

講演会とｉＰｈｏｎｅ教室

福迫 かずや

八月二十四日 レイボックホールにて行われた武蔵浦和眼科クリニック医院長のアイフレイル、ロービジョンケアについて…毎回大盛況いただいている江口眼科医の講話も第四回を迎え、今回は初の大宮開催でした。生憎の天気にもかかわらず百四十八名の方に来場していただきました。会場は入りきれず、オンライン参加者は二十名以上と目の病気に興味のある市民の方はたくさんいることを改めて実感しました。

参加層は、小学四年生から八十代の方まで幅広くいらっしゃいました。本人や家族が何らかの理由から病気や視力の低下などそれぞれで、ほかにも聴覚障害市内でメガネ店経営している方、視能訓練師の方、保健の先生など事情や立場もそれぞれですがとても参考になって、少しは市民の方々にお役に立てたことと思っております。

会場が狭かったため十四人の方にお断りしてしまい、申し訳なく今後の課題です。

＊　＊　＊

七月から十一月にかけて開催した視覚障害者当事者のｉＰｈｏｎｅ教室は、市内の方で毎回参加希望者が多く、また、反響の多さに戸惑うことが多く、規模の小さいことや開催回数など、課題が盛りだくさんでした。当事者の講師にこだわり来ていただき、また、Ｗｉ―Ｆｉの環境や交通の便や昼休みの食事を考え浦和コムナーレでの開催にこだわったこともあり、参加層は三十歳から六十代の方で八割は女性の方でした。ただ教えるだけではなく参加者の中から指導する側になる方の育成にも繋がりました。

反省点がかなり見つかり、市民や当事者のためにもこのような会を定期的に開催しなくてはと感じました。

【生活訓練事業】

日本オストミー協会　埼玉県支部

障害者社会参加推進センターの講座について

清水 順子

令和七年二月十五日浦和コミュニティーセンター十四集会所に於いて、さいたま市障害者参加推進事業での生活訓練の一環として、オスメイトが少しでも快適な生活が送れるよう医師や認定看護師とともにサポートする、をテーマとした医療講習会を開催し、五十九名の参加者を得ました。

第一部は、特定認定看護師の持田氏から「ストーマとともにより良い生活を送れるように」をテーマとした講演で、腸あるいは膀胱の手術後、障害者として日々を過ごす私たちの思いを的確に把握しての話に参加者は真摯に耳を傾けていました。術後三十年の経験者であっても悩みは尽きないものがあります。将来に目を向けたとき、毎日の手当（ストマ交換）ができなくなったとき、どう対処していけば良いのか。災害時の避難生活を強いられたとき、身内に頼れる人がいないとき等の不安な思いに対して公の機関を利用する方法の説明がありました。明日は我が身のことと考えなくては、という思いに駆られた講演でした。

第二部では、大袋医院医院長十束先生による「生活習慣病ネットワークを断ち切れ」というテーマでの講演。生活習慣病については、日常耳にし、あるいはすでに医療の力を借りている人がいる中での話題であり、改めて注意喚起させられたと思います。この病がどうして起き、どうすれば治すことができるのか、基本は食事の内容と運動です。それぞれの病に対してより適切な食事の紹介があり、目から鱗の方も多数。改めて食のありかたが重要と感じ、少しでも心して口に入れる物に真摯に向き合わなければならないと思いました。

もう一つの話題は〝ワクチン〟。新型コロナウイルス感染症の流行以来ワクチンの話題が尽きない中、その種類・副作用、後遺症、費用についての話。自治体によって対応が異なるとの情報も。接種したからと言っても百パーセント安心とは言えない、と少し消化不良の面もあり、今後の進展を注視していく必要性を感じました。

【家族教室事業】

さいたま市精神障害者家族会連絡会

「精神障がいの当事者を家族だけで抱え込まないために」

山本 八重子

令和七年二月十六日（日）、浦和コミュニティセンター第十五集会室で、「精神障がいの当事者を家族だけで抱え込まないために」を講演テーマとし、横浜創英大学看護学部 教授横山恵子先生をお招きし、開催しました。六十四名の参加者でした。横山先生は長年にわたり「精神障がい者の家族支援」を研究テーマとされております。

当事者を家族だけで抱え込まないよう、これから家族はどうしたらいいのか？改めて考える機会を得た貴重な学びの場となりました。

前半は家族が地域で孤立している現状、家族だけでケアすることの問題、第三者による支援、親亡き後から「当事者が家族を持つ時代」、そして横山先生の具体的な経験からのわかりやすいお話を広く丁寧に聞かせていただきました。

後半は参加者からの質問をもらい、その質問に会場の方々と一緒に考え答えていくというとても興味深い時間となりました。

家族の力はすごい。仲間の話を聞くとき、自分の背負っている荷物がなんとなく軽くなるのを覚えます。仲間がどれほど苦しんでいるかを知り、その話を聞くことによって彼らを支え、支えられる。自分の弱さに直面することこそ第一歩のような気がします。

さいたま市社会推進センター相談事業

二月二十二日・浦和コミュニティセンターで二つの講演会がありました。

～障害とインクルージョン～　講師　大村 美保氏

多様な人々との共生をデザインすると題して主に地域共生社会とインクルージョンを詳しく話してもらいました。障害者や高齢者だけではなく暮らしに困っている人たちがこぼれ落ちることなく社会とつながり、生きがいや役割を持ちながら助け合う包摂的な社会作りが推進されるよう支援サービスを提供できる体制を整備することが大事だとのことです。そして、支える側、支えられる側という関係を越えて、困っている人たちが連携して集える場の必要性が大事です。インクルージョンとは誰もが社会の真ん中で暮らせる働きかけだと私は理解しました。排除や分離、統合とは違って社会の中で全ての人が交りあうことが求められます。排除され孤立している状態をエクスクルージョンというそうです。その中では貧困や社会関係からの排除などが起きるそうです。それを打開するため障害者権利条約や障害者基本法があります。相互に人格と個性を尊重し合い共生する社会を実現していきます。大村氏の言われた「当事者の声が必要」という言葉が身に沁みました。その存在を承認しスティグマを解消していくことが今後の活動の指針になると思いました。

～ヤングケアラーって何だろう～　講師　高橋 唯氏

午後の部はヤングケアラーの経験談を聞いてみようと題して、元ヤングケアラーの高橋唯氏の話を聴きました。高橋さんの母親は昔、交通事故に遭い高次脳機能障害と片麻痺の後遺症が残りました。高橋さんは幼いころから現在まで母親の介護に専念してきました。母親はもうひとつアルコール依存症のハンデも負っています。見守りや家事、アルコール摂取の記録までやっていました。ヘルパーなどの制度は利用しなかったそうです。似た経験をしている人たちに会ってみたいと切望するようになり大学三年のときヤングケアラーのシンポジウムに参加したことから今、講師活動をしているそうです。家族まるまる支援のような、負担を取り除くだけではなくモジュールのような支援が必要だと言いました。

ケアをしている人もケアを受けている人もしあわせなのがベストと確信を込めておっしゃっていました。講義のあとの質疑応答は実に活発で、いかにヤングケアラーのへの関心が高いかが実感できる時間でした。

一日午前午後との強行軍でしたが、同じかもしれない境遇の仲間が集えるとても良い日でした。

（文責・竹内政治）

左、大村氏・右、高橋氏

編集後記

今、深夜にこの記事を書いています。プラネット四十七号を作っていて、どの団体も一生懸命に、それぞれの課題を学んできたのだなとしみじみしています。多くの団体が高齢化の問題を抱え、次世代の育成に四苦八苦している中、今ある環境で最善を尽くしているのが分かります。

さいたま市障害者協議会では、そんな人たちにより良い機会を提供し、情報発信の場としてのコミュニティを守っていきたいと切に思います。障害者が抱える切実な問題にどうか寄り添っていけますように…どうか誰も取りこぼさない社会になりますように。

（M・T）

発行　さいたま市障害者社会参加推進センター
〒三三〇-〇八〇一
さいたま市大宮区土手町一-二二-三-一
大宮ふれあい福祉センター４F
TEL ○四八-六五三-七二七一
FAX ○四八-六五三-七三四一
https://www.saitama-planet.com/
e-mail saitamacity-handynet@bz03.plala.or.jp
発行・編集人　中野　勇