

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43号



## 知識を学び明日へ

令和4年度障害者社会参加推進事業

家族教室9事業 生活訓練6事業開催



## 令和4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 (身体)	8月6日(土) 市民会館おおみや 集会室8	30名	障害があってもありのままに生きたいんです！ 講師：坂西 勇輝氏 デュシェンヌ型筋ジストロフィー 講師：鳥越 勝氏 ベッカー型筋ジストロフィー
家族教室 (精神)	9月11日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	40名	アンガーコントロール 今、その怒り、本当に必要ですか？ 講師：安保 寛明氏 山形県立保健医療大学看護学科教授
家族教室 (精神)	9月13日(火) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	35名	要介護認定と障害支援区分認定について 講師：秋山 さゆり氏 さいたまケアステーションうらしん所長 講師：高橋 清 子氏 埼玉福祉事業協会理事長
家族教室 (知的)	10月6日(木) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	42名	親亡き後～3つの課題と具体的な解決策 講師：加藤 雄一氏 プルデンシャル生命保険ライフプランナー
生活訓練 (精神)	10月9日(日) 浦和ふれあい館 第1会議室	45名	よりよい人間関係をつくるために～PART5～ 講師：相川 章子氏 聖学院大学教授
生活訓練 (身体)	10月13日(木) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	29名	地域で生き生きと ～5年後、10年後の自分の健康を考える～ 講師：宇野 潤氏 大崎むつみの里南部ブロック理事
家族教室 (知的)	10月25日(火) 市民会館おおみや 集会室1	50名 Zoom70名	知っておくこと、しておくこと 障がいのある子が親なきあと笑顔で暮らしていけるよう～ 講師：藤井 奈緒氏 親なきあと相談室関西ネットワーク代表理事
家族教室 (身体)	10月15日(土)～12月 全10回 浦和コミュニティセンター 10階 第14集会室	11名 11×10	手話教室 難聴者・中途失聴者・家族のための家族教室 手話を学び、スムーズなコミュニケーションを図りましょう 講師：さいたま市聴覚障害者協会
生活訓練 (身体)	11月24日(木) 大宮ふれあい福祉センター 301-303会議室	39名	知っておきたい移動におけるバリアフリーの知識 こんなこと学んでみませんか？ 講師：三宅 隆氏 日本視覚障害者団体連合
家族教室 (精神)	11月27日(日) 浦和コミュニティセンター 第15会議室	62名	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教授
家族教室 (身体)	12月11日(日) 武蔵浦和コミュニティセンター サウスピア9階ホール	146名 Zoom36名	ロービジョンって何？ 講師：江口 万祐子氏 武蔵浦和眼科クリニック院長
生活訓練 (身体)	12月18日(日) 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム	100名	文化的視点からはじめよう 日本手話の世界 聴覚障害者のための特別講演 講師：森田 明氏 明晴学園教頭
生活訓練 (身体)	2月5日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	61名	オストメイト(人工肛門・人工膀胱)のための医療講習会 講師：藤本 佳也氏 大宮胃腸内科クリニック院長 講師：宮崎 梓氏 大宮胃腸内科クリニック看護師
家族教室 (知的)	2月17日(金) 埼玉県障害者交流センター ホール	40名	障害のある子どもを持つ親として、1人の人間として 当たり前前に生きる 講師：田中 智子氏 佛教大学社会福祉学部教授
家族教室 (精神)	2月19日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	50名	精神障害がある人のリカバリー ～ピアサポーターの活用～ 講師：相川 章子氏 聖学院大学心理福祉学部教授

# 親亡き後の課題と具体的な解決策

令和4年10月6日、講師にプランデンシャル生命保険(株)ライフプランナーの加藤雄一氏をお招きし、研修会を行いました。

親が元気なうちは、親自身が障害のある子の生活を支えることができそうですが、親がいなくなってしまう後は、どうでしょう。か。「いったい誰が、ど

のように、わが子の生活を支えてくれるのか」と、不安を感じられている方は少なくないのでは、ないでしょうか。

そういった不安も、ただ不安に感じているだけではなく、不安に思うのはどうしてなのか、その課題を洗い出して、解決策を考えましょうということ、具体的に課題をあげ、それを解決するにはどうするか、生命保険信託などのお話しも交えて、実際に役立つお話しをしていただきました。特に印象に残ったのは、子供のために貯蓄をしているだけではだめで、そのお金をどうやって子供にスムーズに渡すのか? お金の置き場所も考えておきましょう、という点でした。

参加された方からは生命保険信託の話は初めて聞いたので、とても勉強になったという感想。また、コロナ禍での対面でお話が聞ける機会が少なかったので、対面でお話しが聞けたの

はとても有難かったというご意見等もいただきました。

埼玉県自閉症協会

さいたま市地区

二瓶 則子

## 健康長寿のために

健康長寿のために「平均寿命」と「健康寿命」と言う言葉を目に耳にする機会も多くあるかと思いますが、「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活が出来る期間のことだそうです。

年齢を重ねても、いつまでも自分の事が自分で出来る事は、家族にとっても、自分自身にとっても、最高の喜び、幸せな事と、誰もが願うことだと思います。その為には、出来る限り防ぐこと、遅らせる予防、そして状態が悪化しないように改善を図ること等、理学療法士の先生を講師にお招きし、どのようなことが、原因や要因になってしまうのかを分かりやすく、お

話ししていただきました。

健康長寿のための3つの柱は、「栄養」「運動」「社会参加」の3要素だそうです。この3要素のひとつ「運動」も教えていただきました。

ゆっくりとした動きで、一つの動作を数秒かけて行う運動で、このゆっくりには驚きました。このゆっくりの方々も、楽しんで下さいました。そして、今後の生活に取り入れられることが多くあり意義ある生活訓練となりました。

ご協力をいただきました皆さまに、感謝と御礼を申し上げます。

さいたま市身体障害者

福祉協会

田中 二三子

# 長寿





# 障害のある子どもを持つ親として、 一人の人間として当たり前前に生きる

「障害のある子どもを持つ親として、一人の人間として当たり前前に生きる」をテーマに、田中智子先生（佛敎大学社会福祉学部教授）を講師に招き、障害者交流センターで2月17日、実施しました。

障害のある人が自分の暮らしを築くとはどういうことなのか。支援を受けながらグループホームで暮らしていたが、私らしい生活とは何か？を模索し、「私の生活」をしたいとグループホームを退所して、パートナーと暮

らすことになった女性の例から、支援の枠を離れた支援者との関係性が生まれます。

障害のある人の家族には、当たり前前の生活が保障されているのでしょうか。〈子育て〉と〈ケア〉の境界が明確になっているのでしょうか。子育てを超えたケアがあるかと先生は話しています。親は、介助者・専門家・コーディネーターであり、「代弁者」としての役割も担っています。親であると同時にケアラーでもあるのです。

私は障害のない子の子育ては、大学を卒業した時に終わったと思っていました。しかし、障害のある子の子育ては続いています。親の役割と同時にケアラーとしての役割も担っているのだと教えていただきました。

さいたま市にもケアラー支援条例があります。ケアラーとし

て、物言う当事者として、「私はこれから何ができるのだろうか？」と問いながら活動していきたいと思えました。

**障害者（児）の生活と権利を守るさいたま市民の会**

大澤 明子

## 生活訓練事業を終えて

皆さま、お世話になっております。さいたま市精神障害当事者会ウィーズの稲葉晃と申します。さて、私達ウィーズでは、令和4年10月9日、聖学院大学の相川章子先生を講師にお招きし、「よりよい人間関係をつくるために（PART5）」として生活訓練事業を行いました。

れてしまいました。先生には、もう少し話したい事もあったことと思われませんが、限られた時間の中で、最高の講義をしていただけたと思います。

先生には、毎回ネタを変えてお話いただいているのですが、今回の主題は「自己覚知」にあったようです。自分自身を知るといふことです。それから「リフレミネング」です。リフレミネングは、一言で言うところ短所を長所に変換することです。「ジョハリの窓」もありました。今回も色々な角度、視点から、グループワークを通して分かりやすくお話ししていただきました。

**精神障害当事者会**

**ウィーズ事務局次長**

稲葉 晃



# 障害があってもありのままに生きて たいんです

令和4年8月6日、さいたま市民会館おみやの集會室で、第9回「障害があってもありのままに生きてたいんです」が開催されました。参加者30名、ZOOM12名、コロナ禍の中でも通常通りの参加人数となりました。講師は、筋ジストロフィーの当事者2名です。

〈障害があっても楽しんで生きていたい〉 坂西 勇輝氏（デュシェンヌ型筋ジストロフィー）。坂西氏はさいたま市在住。24時間介護を受けながら暮らしています。

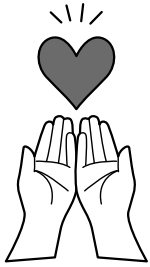
小・中・高を普通校に通い、老人施設の経理として働いた経験もあります。初めての講演で、緊張していました。重度訪問介護を利用しての日常生活や、趣味の三味線の話、今後の就労についての希望を語られました。〈筋ジストロフィーと共に生きる「違い」はありのままのヒ

ント〉鳥越 勝氏（筋ジストロフィー）鳥越氏は、

家ユーチューバー。鳥越氏は、仕事をしながら、筋ジストロフィー活動家として、ユーチューブやコミュニティ等で、筋ジストロフィーや障害者があるままに生きていける環境づくりを訴えています。「ユーチューバーとりちゃん」として、筋ジストロフィー当事者や家族のために情報発信されているお姿に、ひらけゆく福祉への未来を感じさせられた。講演でした。

最後に、令和4年11月22日、「障害があってもありのままに生きてたいんです」の講演をライブワックとして開催されていた、猪瀬剛氏のご逝去をさいました。謹んでご冥福をお祈りします。

障害者社会参加推進協議会  
事業委員 中野 昭江



# 要介護認定と障害支援 区分認定について

令和4年9月13日、大宮ふれあい福祉センターにて、さいたま市・さいたま市障害者協議会・NPO法人さいたま市障害難病団体協議会の3団体主催で、家族教室「要介護認定と障害支援区分認定について」の講演会が開催されました。

令和3年1月と同4年1月に開催予定であった講演会は、コロナ禍による政府の緊急事態宣言の発令により、2度とも中止になりました。3度目にして開催された今回。コロナ対策の徹底と、ソーシャルディスタンスを意識して開催に取り組みました。

# 要介護認定について

秋山さゆり氏（医療生協ケアステーションうらしん所長）より、介護保険について使えるサービスの説明。申請から給付までの流れから、要介護認定の一次

判定で、評価が難しい介助は、調査員に生活動作を的確に伝えるポイント、その際のアドバイスをいただきました。

# 障害支援区分認定について

高橋清子氏（社会福祉法人理事長）より、障害の判定ではない、どのようなサービスが必要とするかの判定であり、誰もが当たり前に地域で暮らすためのサービスである。そこを踏まえて、調査に望むことの重要性をご講義下さいました。

35名の方に参加していただき、実情に沿った講演に、また実施してほしいとの声もありました。

障害難病団体協議会

中野 昭江



# 文化的視点からはじめよう！日本手話の世界

令和4年12月18日、与野本町コミュニティセンターにて「文化的視点からはじめよう！日本手話の世界」の講演が行われました。講師は、「みんなの手話」という番組で知られている森田明氏です。

参加人数は、悲鳴を上げる程100名もいらつしやいました。手話学習者に誘われたのか普段見かけない一般市民がいたような気もしました。講演内容は、まさに私たちの長年の声だったと思った部分が大きかったです。講師は聴覚障害者で、全国シヨ



ハリの窓で唯一の日本手話を母語としてのバイリンガル・バイカルチュラルろう教育を取り入れた「明晴学園」の教頭先生でもあります。「聞こえないって可哀そうなこと？」から始まり、「文化的視点とは何か?」「明晴学園の子供たちの様子」「みんなの手話番組の撮影裏話」などを面白おかしく、分かりやすく講演をしてくださりました。

「日本手話とは?」を聞いていた手話学習者にとっては、目から鱗の連続だったと思いました。手話言語は、手の動きだけでなく、目と眉の動き・手話の口型・うなずくところ・丁寧な表現など独自の文法を持つ言語の素晴らしさに誇りをもって生きていきたいと強く思いました。

さいたま市

聴覚障害者協会

横島 美智子

# 失語症があるとは どういうことか

高次脳機能障害当事者の社会参加推進に熱心な目白大学さんとの家族教室は、今年で4年目になります。令和4年度の家族教室は、目白大学言語聴覚学科教授の春原則子先生を講師としてお迎えし、当事者・家族の体験談の発表から学ぶ場として、昨年11月27日、開催いたしました。

失語症当事者をメインに想定した家族教室なのでトークセッションはできないものの、今回も、コロナ禍に配慮した「会場とオンラインのハイブ



リッド開催」でした。

外出できない当事者や、コロナ禍で外出を控えた方も多かったでしょう。発表予定者がコロナ感染するようないこともありました。参加者数60名を超える、ハイブリッド形式ならではの開催となりました。

今回も、市内在住、在勤者のほか、支援者の卵でもある市内在住の学生さんと一緒に学びましたが、今後もノーマライゼーションの理念にのっとり、学ぼうとする方々をお迎えしようと思います。

臨機応変の対応が苦手な高次脳機能障害当事者ですが、日ごろの集まりで培った家族と支援者の連携、さいたま市障害者更生相談センターの職員さんと、目白大学さんなどの援助があったおかげで、今年も、参加者全員満面の笑みでやり遂げることができました。

高次脳機能障害さいたま

これからの道

大鳥 浩二



# 「家族教室」で参考になったこと

## さいたま市精神障害者 家族会連絡会

を日本とアメリカとで比較され、日本はさらに広げる必要性があると力強くお話されました。

精神家族教室に聖学院大学心  
理福祉部教授の相川章子先生を  
お招きして、2月19日に講演会  
を開催しました。「精神障害があ  
る人のリカバリー」ピアサポー  
ターの力」をテーマに50人が聴  
講しました。

ピアサポートに関わる用語は  
日ごろ、良く耳にしていました  
が、十分に理解していません  
でした。今回は、精神障害を持  
つ人たちのリカバリーとピアサ  
ポートがどのように活用されて  
いるのか具体的に分かりやすく  
お話していただき、頭の中が整  
理できました。内容は①リカバ  
リーとは？②ピアサポートと  
は？③ピアサポートのさまざま  
なカタチ④ピアサポーターと  
は？⑤ピアサポートの意義・価  
値⑥ピア文化を広げようとし  
て。ピアサポート文化の在り方

先生のお話から分かったこと  
が3つあります。  
▽リカバリーとは、社会の中で  
大きな困難（病気）がありなが  
ら自分の望む暮らしをすること。  
自分らしい人生を歩むプロセス  
が大切で結果ではない。

▽ピアサポーターとは、当事者運  
動のこと、ピアとは仲間、自分  
の経験の語り合いによって心の  
氷を溶かし、自己肯定感・自分  
にストレンダスがあることに気  
づく。希望につながる。

▽ピアサポーターとは、新しい  
職種でみずからの人生経験を生  
かし、利用者のリカバリーに貢  
献する仕事である。

先生のお話の中で「リカバリー  
はリカバリーを信じる人々の前  
に存在し、リカバリーを必要と  
する人によって成り立つ」とあ  
りました。わが当事者のリカバ

リーを信じ、見守っていかうと  
思いました。

### もくせい家族会

田口 まり子

\* \* \* \* \*

「アンガー（怒り）コントロー  
ル」（精神家族教室）をテーマと  
した講演会がこのほど、講師に  
安寛明先生（山形県立保健医  
療大学）をお招きして開催され  
ました。

一般にはなじみの薄い「アン  
ガーコントロール」という言葉。  
怒りを上手にコントロール（制  
御）する方法で、怒りなどの感  
情を分析して受け止める方法を  
話していただきました。



同じことを経験しても、人そ  
れぞれ異なった感情・感想を持っ  
ており、感情の個人差は認知（判  
断）が影響してくる。自分や他  
人の「怒り」に振り回されず、「怒  
り」を上手にコントロールする  
ことで、快適な生活、より良い  
人生を目指していこうとするた  
めの手段です。

予防策として、自分の感情と  
向き合う。不安を減らす。安心  
できる人間関係を増やす。「今日  
より明日、今年より来年」と未  
来を向くことが大切です。

ストレスは脳での判断力が低  
下した状態。考えることが色々  
あると頭の中が疲労する。人間  
関係は頭を使うことが多いので、  
脳と心を休める方法として、気  
晴らしにお酒を飲む・休息・適  
度な睡眠・栄養・読書・有酸素  
運動などが効果的で、脳の負担  
が軽減します。

具体的な事例を挙げ、ユーモ  
アあふれる語り口で参考になり  
ました。

浜砂会 鈴木 義男

## 障害のある子が親亡き後、笑顔で暮らしていけるように 知っておくこと、しておくと

令和4年10月25日、レイボックホール大宮で、障害のある子が親亡き後、笑顔で暮らしていけるように「知っておくこと、しておくと」と題して開催しました。ZOOM70名、会場50名の参加者でした。

講師の藤井奈緒氏が大阪からZOOMで講演され、会場がさいたま市になる「家族教室」を



コロナ禍の中で実施しました。

今回の講演会は昨年、コロナ拡大で中止になった講演内容をリベンジしての開催になりました。

講演内容は「親亡き後に心掛けること、準備しておくこと」などについてお話いただきました。講師が障害のある家族との生活の中から得た貴重なお話が聞けました。

中でも、障害のある人の日頃の情報を身近の支援者に伝えることの大切さを語られました。例えば、ご本人の誕生日に本人の好物の焼肉に行つて欲しいと伝えることは、親亡き後の支援に大事な情報になるとのお話でした。

一方、兄弟に全てを託すことは負担になる。一人っ子と考える親亡き後の準備をすることで、家族間の負担を軽くする工夫が必要でしょうと語られました。

このような身近な例を題にお話が進んで行くので、ネットからの参加者と会場参加の皆さんが引き込まれるように聞き入っている姿が見られました。

今回の「家族教室」の準備では、会場のネット環境を整えることを最も大切に企画を進めて行きました。

講師が大阪から配信しており、ZOOMの参加申込みが多くあることから、当日のネット環境と音響に気を配りました。その効果で講演に集中できる環境になったと感じました。

今後、感染症対応を視野に入れて企画するネット配信は必須です。今回の講演は次年度に向け大きな成果と思えました。

今後も、障害のある人の生活を充実できる内容で「家族教室」を企画して行きたいと思っております。多くの方のご参加ありがとうございました。

さいたま市

手をつなぐ育成会

黒澤 篤子

## 編集後記

令和4年11月末より協議会でお世話になり、早いもので4カ月が過ぎようとしています。福祉に関する事業、全ての仕事において初めてのことだらけで戸惑いながら毎日業務に携わっています。その中でも一番驚いたのは活動されている皆さんの積極的な行動です。少しずつではありますが、そのお手伝いできれば、と思っております。慣れないことで皆さまにはご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いたします。

(事務局・増淵)

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

1-1-11

大宮ふれあい福祉センター4F

TEL 048-653-7271

FAX 048-653-7341

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

e-mail saitamacity-handynet@

bz03.plala.or.jp

発行・編集人 中野 勇