

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会  
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地  
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

# あゆみ会報

編集 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420

2024年3月号 第199号

## 報告

平塚市障がい者団体連合会結成50周年  
記念式典と講演、沖縄民謡のしらべが  
開催されました

講演『災害時も日常も安全安心な「地域共生社  
会」をめざして』

講師 跡見学園女子大学教授 鍵屋 一氏  
トークセッション

全国手をつなぐ育成会連合会常務理事兼  
事務局長 又村 あおい氏

2月18日（日）午後 平塚市中央公民館大ホールにおいて、上記の式典と講演、アトラクションとして さきぬまシスターズによる沖縄民謡のしらべが開催されました。

式典には落合克宏平塚市長、坂間正昭平塚市議会議長、木川康雄平塚市社会福祉協議会会長など8名の来賓の出席があり、加盟団体長の紹介の後に平障連50年の歩みがスライドで上映されました。講演は鍵屋氏のお話と後半は又村氏とのトークセッションが行なわれました。

### 《鍵屋氏の講演 要旨》

秋田県の男鹿地方では、なまはげは子どものいる家庭だけでなく高齢者の家庭も回って情報をつかんでいる。災害時最も重要なのは要配慮者に情報を伝え避難場所へ誘導することであるが、高齢者の増加、若者の減少、都市型社会化などで難しくなっている。能登半島地震の場合、M7.6 死者約240人 阪神淡路大震災の3~4倍の被害量で

道路が使えないため弁当が配れない、トイレが使えない。トイレを備蓄しない人は約45%。なぜ備蓄しないのか。それは「自分は大丈夫」という過小評価したがる人間の特性、「正常化の偏見」があるから。平均年齢は現在男性81歳、女性87歳。自治体職員は減少し、避難時の支援者がいない。そこで家族、近所による避難連絡と訓練が必要となる。岡崎市では「避難散歩」を行なっている。訓練後にはお茶を飲みながら顔をつなぐ。不完全でもいいから個別計画を作り、支え合う社会を作る。個別計画は懸命に考えて作った物が良い。

人生を幸せにするのは何か。75年間のアメリカでの研究から分かったことは、良い人間関係に尽きる。

### 《トークセッション》

福祉避難所の設置は法律で定められており、直接行っても良い。地域共生社会を作るために地域の中に困り事相談所を作る。

個別支援には声をかける人と実際に助ける人を決めておく。避難訓練の時、障がい者役の人を立てるのではなく実際に障がい者が参加する。地域共生社会を構築するためにはビロングングの考え方が必要である。障がい者も社会の役にたっている。障がい者がいることで地域の人たちに話し合う機会を与える。

### 【感想 講演を聞いて】

○鍵屋氏の故郷、男鹿市ではなまはげが高齢者宅を回り家族構成などを把握していること、訓練には障がい者本人が参加すること、訓練後にはお茶とお菓子で話し合うことが重要 など、具体的な

指摘があり参考になりました。 (Y.Y)

○鍵屋氏の第一声は秋田弁独特のほのぼのとした語り調で、なまはげの話で始まりました。

なまはげはお正月に「悪い子はいないか～」と子ども達の健康と幸せを願って各家へやってきます。最近はお年寄りや一人暮らしの人も多く、家族構成や健康状態、お困り事などをその時に把握できます。いざ災害となればその情報が大変役に立ちます。人間には「自分は大丈夫」と考える特性があり、これを「正常化の偏見」と言うそうですが、自分が死ぬかも、大けがをするかも、閉じ込められてしまうかも、などあまり考えません。災害グッズの用意、避難場所の確認も必要です。そして災害時には声かけが大事。声をかける人を決めておくこと、「逃げろ！みんな逃げよう！」と声をかけることは年寄りでもできます。声をかけられた人は助かる。そして訓練が大事。一回でも訓練を経験していると、とっさに逃げることができます。訓練は本当に必要な人を助ける訓練を行なう。

訓練後はお茶とお菓子で反省会。これが大事で繋がりを高める。「人間を健康で幸せにするのは人間関係に尽きる」。この言葉は特に心に響きました。人間関係が希薄になってきた昨今、大事なことを考え実行するきっかけになりました。能登の大変な災害を経験した今こそ、準備していかなければ。障がいを持った人自身、また家族にとって今回のテーマは時期を得た講演でした。 (M.W)

○今回の講演は障がいがある人もない人も地域の中で助け合って生きていく、皆の力で困難を乗り越えていくことの大切さを教えてくれました。避難訓練は障がいのある人も共に参加し、お茶とお菓子でコミュニケーションをとることが大事と。温かい社会こそが孤立しない社会を生む。この講演は私達の今後の行動を押してくれる良い機会を与えてくれました。 (S.S)

## これからの予定とお知らせ

### ○3月定例会 交流会

3月21日（木）13:30～15:30

ひらつか市民活動センターA 会議室

今年度の反省とこれからの活動について話し合います。皆様のご参加をお待ちします。

### ○4月サロンあゆみ

4月19日（金）13:00～15:00

ひらつか市民活動センターC 会議室

自由交流の日です。

どなたでもご参加頂けます。

## 湘南あゆみ会令和6年（2024年） 度定期総会を開催します

日時 4月30日（火）13:00～16:00

場所 ひらつか市民活動センターA 会議室

I部 13:00～13:50 総会

II部 14:00～15:40 映画上映

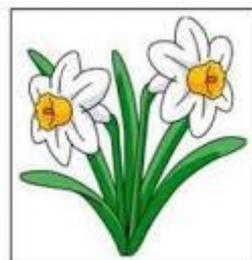
きょうされん30周年記念映画

「ふるさとをください」

自然豊かな和歌山市を舞台に、精神障がいを持つ人たちの作業所が、人々の誤解と偏見を乗り越えて地域に受け入れられていく様子を描いたところをうつ映画です。

日本中だけでなく、世界各地でも上映された素晴らしい作品です。

是非この機会にご覧ください。



## 世話人募集！！

湘南あゆみ会では令和6年度に向けて世話人を募集します。  
世話人になって会のために働いて見ようかなと思われる方、是非ご応募ください。

資格 湘南あゆみ会会員

募集人数 3～4人

任期2年 令和6年4月～7年3月

募集締め切り 令和6年3月30日

申込み・問い合わせ先

TEL090-3519-8692 谷田川まで

\*世話人の承認は4月30日の定期総会で行なわれます。

\*締め切りまで短期間で申し訳ございません。

## NPO法人じんかれん令和6年(2024年)度定期総会

期日 令和6年5月14日(火) 13:00～

会場 県民センター1501会議室

湘南あゆみ会から、団体代表者13人が出席します。

## みんなねっとからのお願い

1月1日に発生した能登半島地震に関して、みんなねっとから「災害対策本部の設置と義援金の受付について」全国の家族会に支援と協力のお願いが届きました。大変遅くなりましたがその趣旨書を同封してお届けしますので宜しくご理解の上、ご支援ご協力頂けますよう、お願い致します。

## 湘南あゆみ会会員各位 お声をお聞かせください

NPO法人じんかれんでは毎年神奈川県に対して「精神保健福祉の改善に関する要望書」の提出と説明を行ない、神奈川県議会各派にも同様に提出と説明を行なってきました。

これに対して神奈川県では「精神障がい者の医療費・生活状況に関する調査」を行ない、その調査結果報告書が令和4年3月に発表されました。

また県議会本会議では、令和元年12月に「重度障害者医療費助成制度を2級手帳保持者にも適用してください」という請願が採択されました。しかし、まだその後の進展がありません。

2024年度は要望内容の見直しを行なうため、各家族会から困っていることの実情とその改善要望をじんかれんに提出し、今後に活かすことになりました。

湘南あゆみ会では、皆様のお声をまとめてじんかれんに提出しますので、同封の用紙にご記入の上お送りくださいますようお願い致します。

提出期限 3月31日

提出先 FAX 0463-58-5322 谷田川

0463-54-2906 渡辺みどり

郵送 〒254-0807

平塚市代官町21-4 SEAビル3階

フレンズ湘南内 湘南あゆみ会 宛

(切手代はご負担願います)



## 投稿

### ピアサポーター 三人のお話

#### 「リカバリーのきっかけ」

M.H さん

去る1月15日、綾瀬市精神障がい者家族会 あがむの会主催の講演会に参加し、大変参考になりましたのでご紹介させていただきます。

#### 発表者1 男性 50歳代位

- ・リカバリーのきっかけは親がいなくなり一人になった事です。
- ・自分の有様を、自分が成長して受け入れるまではリカバリーは始まらない。
- ・リカバリーが始まるまでにはとにかく時間がかかる。
- ・一人になり深酒に溺れ依存したが、良き友人に話を聞いてもらううちに、酒は話をきいてもらいたかったからだと気がついた。

#### 発表者2 女性 30歳代後半位

- ・一人暮らしをしていたが、母が認知症になり高齢の父に介護を持ちかけられたが、自分では何もできないと思い、包括センターに相談に行き、どうにか支援を受ける道筋を付けることができた。
- ・今は時々訪ねたり連絡したりしているが、高齢の父が心配である。
- ・一人で悩まないようにしている。
- ・この経緯がリカバリーのきっかけにつながった。

#### 発表者3 男性 40歳代半ば位

- ・母は、自分に通院、入院、服薬をさせたりすることはできないという姿勢を貫き、決して強制しなかった。
- ・母は家族会に参加し、みんなねっと誌などで学び、若いうちから自分を一人で生きられるように厳しく突き放した環境においた。それがリカバリーのきっかけになった。
- ・早くから生活について兄弟から切り離された。近所に住まない。親兄弟と同居しない。
- ・母は今の社会をありのままに信用し、期待が外

れてもそのせいにせず、次の行動を工夫していた。

- ・行動の結果や満足に関係なく、本人には一言も不満や愚痴を言わなかった。
- ・母に大変感謝している。家族会に参加しているだけでも素晴らしいことだ。
- ・生活出来る事（仕事）、金を持っている者が一番偉い。だから逆らうことは許さない、というのが母の哲学。
- ・服薬による副作用、体調による波は大きく、その都度、主治医と相談し対処しているが、このやり方が自分の体調を維持するやり方と自覚している。

講演後に、話せる友達はどうやって作るのかという質問に対して皆さんが共通して仰ったことは、友がいても逆にストレスになる事もあるので敢えて求めない。たとえ親しい人ではなくても、毎日「ありがとう」「こんにちは」だけでも十分だ、という答えでした。

精神保健福祉ボランティアグループ

### こんぺいとう のお知らせ

3/16（土）13：30～15：30 定例会  
福祉会館第3会議室

3/23（土）11：00～14：00 サロン  
福祉会館いこい室・調理室  
参加費 200円

4/13（土）13：30～15：30 お茶会  
中央公民館3F和室 参加費 100円

4/20（土）13：30～ 総会・定例会  
福祉会館第3会議室

4/27（土）11：00～14：00 サロン  
会場未定 参加費 200円

