

人権さんだ

12月号

令和5年(2023)

No.537

「みんなちがってみんないいね」
共生社会の実現をめざして

《問い合わせ》
共生社会部福祉共生室人権共生推進課
TEL: 559-5148 FAX: 563-7776
E-mail: jinken_u@city.sanda.lg.jp



市では、平成30年7月1日、「三田市障害を理由とする差別をなくしすべての人が共に生きるまち条例（略称…三田市障害者共生条例）」を施行し、障害のある人もない人も相互に尊重し、その人らしさを認め合いながら共に生きる「共生社会」をめざし、普及啓発に取り組んでいます。

今号では、共生社会の実現に向けた活動として、市内の中学校や職員研修などで「知的障害」の福祉学習を行っている「はあ〜とポケット」さんだ知的障害啓発隊（以下、はあ〜とポケット）代表の三木尚美さんに、活動についてお話を伺いました。

.....♡♡♡.....

私たち「はあ〜とポケット」は、平成30年3月、知的障害児者の親の会「NPO法人三田市手をつなぐ育成会」を中心に、三田市障害児者基幹相談支援センターなど関係機関と連携し、活動を始めました。当事者が日頃感じている様々な感覚や気持ちについて、疑似体験を通じて「自分事として」感じていただくとともに、知的障害の正しい理解につなげていくための啓発活動を行っています。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

知的障害とは？

(100人いれば100通りの特性)

知的障害は、脳になんらかの障害が生じたために子どもの頃から発達の遅れがみられる障害です。

生活に必要な知的能力や適応能力に限りがあり、社会生活がうまく送れないことがあります。一人ひとり、状態は違っていて、個別に理解し対応することが大切です。

知的障害の福祉学習を始めたきっかけは？

「知的障害のある人の変った行動には、必ず理由がある」ということを知ってほしい」

知的障害は、外見からはわかりにくい障害です。本当は困っているにもかかわらず表現できないことがあるために、変った行動として受け止められて不審者だと誤解を受け、生きづらさを感じている人がたくさんいます。

障害のあるなしに関係なく、共に生き生きと暮らせる社会になってほしい。偏見や誤解を生まないよう未然防止ができれば。そのような思いで、活動を始めました。

この福祉学習が、「その変った行動には必ず理由がある」ということを知ってもらえるきっかけになればと考えています。

どのようなサポートが必要ですか？

状況に応じた行動をすることが難しい



うまく伝えることが苦手



短い言葉でゆっくり伝えましょう。言葉だけでなく、身振り、絵、写真などを使うとわかりやすいです。



急がせずに、本人の意向を確認することが大切です。



知的障害のある人は難しい話の理解や自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを汲み取ったりすることが苦手ですが、イラストのよ

うに、周りの人のサポートや工夫によって、その人らしい生活を送ることが出来ます。もちろん、できることや得意なことも沢山あるため、それらの意欲を引き出し、生かすことも大切です。「周りの

人たちのサポートを得る」ということも当事者の自立につながる大事な力になります。

そのために、私たちは、知的障害を正しく理解してもらうための疑似体験を行っています。

知的障害の疑似体験とは？

6つの疑似体験（描く・伝える・見る・聞く・集中する・指先の動作）を行います。知的障害のある人が実際にどのような感覚でいるのかということ、体を動かし、自分事として実感してもらいます。例えば、言葉が伝わらないことの難しさや、集中しすぎて周りが見えなくなるなどの体験があります。このような行動の「なぜ？」について、体験しつつ疑問を解いていきます。



疑似体験のようす

会を提供できているのではないかと思っています。疑似体験を通じて、「具体的にどう対応すればいいか分からなかったけれど、これから当事者を見かけたら見守りや必要に応じて声をかけをしていきたい」などの感想を受けるたび、「行動に移していく意欲」につながっていることを感じています。

私自身、これまでよりも我が子の気持ちに寄り添えるようになり、否定的な言葉かけでなく、わかりやすく伝える工夫ができるようになりました。

こうした疑似体験の場が、障害について考えるきっかけになっていることは意義のあることだと励まされています。

暮らしの中にある身近な支援などがありますか？

「ピクトグラム」は絵を見ただけで伝わる伝達効果があります。音声よりも視覚情報の方が入りやすい知的障害者にとっては、非常に分かりやすいツールです。



ピクトグラム

「カームダウン・クールダウン」は、感覚過敏のある人などが休むための必要なスペースの表示として、最近新たにJIS規格に認定されました。

また、「ヘルプマーク」も援助や配慮を必要としていることを知らせるピクトグラムですが、知的障害のある人も助けてほしいとい

皆さんにお伝えしたいこと！

「知的障害があっても、少しのサポートや合理的配慮（※1）があれば沢山出来ることがある」ということを知ってほしいと思います。最初からできないと決めつけ、経験させることを諦めることも多いと感じています。その人なりの生き生きとした暮らしを実現するためには、既存のルールやマナーにとらわれすぎず、みんなが柔軟な心で障害のある人たちを見守る気持ちと、その可能性を引き出していくサポート役となることが大切です。

知的障害のある人には、「思いやり」や「優しさ」を伴う行動が大きなサポートになります。とは

う意思表示として付けることがあります。このマークを見かけたら、困ってないかな？と優しく見守っていただき、必要なら手助けをお願いしたいです。



カームダウン・クールダウン



ヘルプマーク

いえ、必要以上に手助けをしないことも大切です。困っていると感じたなら、また必要だと感じたら、気持ちに寄り添い手を差し伸べてみてください。たとえ言葉で返ってこなくても、笑顔やその人なりの行動で表現してくれます。是非、そうした心のやり取りによって、必要な支援につなげていただけたら嬉しいですよ。

一人でも多くの人が障害のある人の「よき理解者」となり、サポートをしていくことで、当事者は安心してもっともっと様々なことに挑戦していけるのではないのでしょうか。私たちは、「障害があっても全員参加型のみんなが輝けるまち（みんなちがってみんないいね）」をめざして、今後も啓発隊の活動を進めていきたいと考えています。

問い合わせ

三田市手をつなぐ育成会内 はぁ〜とポケット担当者
住所：〒669-1313 三田市福島1-23
電話/FAX: 079-563-2933
Eメール：ha.po.sanda@gmail.com

疑似体験してみませんか？

未来で活躍する子どもたちや学校・企業・公共交通機関の職員さんなどあらゆる人に疑似体験をしていただきたいです。いじめ防止としても、ご活用いただきたいと思います。皆様のサポートや理解で、障害のある人がより安心して外出や就労ができることを願っています。

はぁとポケット インスタグラム



https://www.instagram.com/heartpocket_2018/

※1 障害のある人からの意思表示

に対して、負担のない範囲で社会の中にあるバリアを取り除いたり、一人ひとりの障害の状態に合わせた工夫をすること。

令和4年度 人権標語受賞作品

いじめの芽
止められるのは
あなたの日
武庫小学校5年（前年度）
山本翔太さん

くらしの人権相談

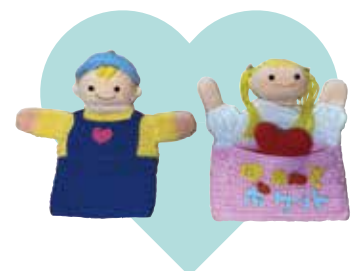
TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）

専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談（予約）

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）
※専門相談員との相談日は予約後に調整

人権擁護委員会による定例人権相談（予約）

TEL 559-5148 FAX 563-7776
《次回相談日》12月28日（木）13時～16時



子どもとのつながりについて

松が丘小学校PTA 井後 祐也 さん

私は小学校のPTA活動をして
います。

以前、その活動の中で「ほめる
達人が伝える、ほめると成長の関
係について」というテーマの外部
講師の方の講演や「子どもも大人
もレッツウエルビーイング」ほめ
る「価値発見でみんな幸せ」と
いうテーマの小学校長の講演を聞
くことがあり、そこで
子どもに対しての新た
な気づきや発見があり
ました。



リフレーミング

親は誰もが自分の子どもはかわ

令和4年度
ラブピース4コマまんが受賞作品

「まほうの一言」



三輪小学校4年(前年度)

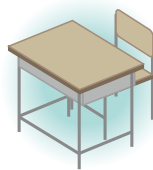
田中 亜依さん

いいと思っ
ていると思
います。も
ちろん私も
そうですが
、日々子ど
もと過ごし
ていると、
喜怒哀楽を
感じながら
様々なこと
がありま
す。いくら
かわいく
ても時には
言うこと
をきかず
苛立つて
しまうこ
ともあり
ます。

そのような
場面
で、講演
の内容
にあった
「ほめる」
というこ
と
「価値発見」
がポイント
になり、
活用出来
るなと思
いました。
悪い
面をその
ままとら
えるので
なくマ
イナスを
プラスに
変える。
その子
の良
いとこ
ろを発見
する。リ
フ
レー
ミン
グとも
言う
みたい
です。
ご存知
の方も
いるか
もしれ
ませ
ん
が私
は初
めて
知
り
ま
し
た。
い
く

子どもと共に成長する

つか例をあげますと「落ち着き
がない」というのは見方を変え
れば「好奇心が旺盛」となりま
す。また「わがまま」は「自分の
意志を持つてる」、「神経質」は
「几帳面」、「おとなしい」は
「穏やか」という具合です。この
ように見方を変えたりほめるポ
イントを見つけること
で、自分の気持ちにも
余裕が出来るようにな
りました。



親は子どもに育ててもらって
いるのだと実感します。子どもを
叱ったり怒ったりしても冷静に考
えると、それは自分の気分や都合
で言ってるだけではないのかと考
えたりもしますが、あまり考え過
ぎず、教育ではなく、サポートを
する、共に成長するという感覚で
気軽に子どもと向き合えるよう
にしたいと思
います。
自分の子どもといえども別人格
です。程よい距離感を持つこと
とも意識します。家で子どもが

人権啓発「企画講座」のご案内 (三田市人権を考える会補助事業)

～誰もが幸せに生きるまちをめざして～
あなたがまちの「主人公」です！

【日 時】12月9日(土曜日) 19時～21時
【会 場】さんだ市民センター 1階 大集会場
【講 演】オールドカマーからニューカマー
～日本人へのラブコール～

【講 師】梁 壽 龍 さん
主催 三田小学校区人権啓発講座実行委員会
協賛 三人考三田小学校地域部会

〈問い合わせ先〉さんだ市人権を考える会(事務局:人権共生推進課)
TEL: 559-5148 FAX: 563-7776

挨拶や返事をしっかりと出来な
かった時に少し心配になること
もある中、外で知らない人に挨拶
をしている姿を見ると安心し
ます。親が思っているよりも子
どもは自立しているのかもしれ
ません。
これからもたくさん気づきを
増やして子どもとのつな
がりも強くしていきたい
と思います。

