

# 障がい当事者講師の会 すぷりんぐ

会報 通算第11号 2017年8月発行

## ごあいさつ

まきの じゅんこ

代表 牧野准子



今年は猛暑の日もあり北海道らしくない夏になりました。皆様、体調はいかがですか。地球も、温暖化の影響が出ているようです。北海道らしい地場産の旬の食材も不漁や不作だったり、変化が起きているようですね。自分たちの住む地球、環境に対して大きなところから身近なところまで一人一人の意識で大切にしていきたいものです。

さて、総会が終わってから4ヶ月が経ちました。スピーチマラソンも無事に終わり、予想以上の反響がありました。継続は力なりです。続けていくからこそ、失敗も成功に変わり、少しずつ成長していけるものだと確信しております。

何においても何のためにするのか、なぜやるのかの信念が定まっていると、少々の壁や失敗にぶつかってもへこたれないで行けるような気がします。スピーチマラソンはなぜやるのか～社会に私たちのことを知ってもらいたいからです。関心を持ってもらい、どうしたら共生できるかを一緒に考えたいからです。

札幌市社会福祉協議会の障がい当事者講師派遣事業も、毎年たくさんの依頼が来るようになりました。しかし、どうしても限られた障がい種別などの講師の依頼になってしまい、まだまだ自分の思いを伝える機会のない講師もいます。ですから、少しでも多くのやる気のある講師の発表の場を作りたく、ご提案いたしましたところ快く社会福祉協議会さんが共催として応援して下さい、スピーチマラソンの開催になりました。登場人数に限りがあることから、出来るだけ初めての講師を優先しました。これからも、模索しながらではありますが、自己啓発、社会への発信を続けていきたいと考えています。

ボランティアの皆様、札幌市社会福祉協議会様、ご来場の皆様、関わって下さいました皆様から励ましのお言葉や支援を頂きましたことを心より感謝申し上げます。



## 第2回スピーチマラソンが開催されました



【報告 事務局長 我妻 進之】


平成29年6月24日(土) 札幌市社会福祉総合センター 4階 大研修室にて今年度もスピーチマラソンが開催されました。

総勢15名の当事者講師が12分という限られた時間で「当事者だからこそ感じている思い」を様々なテーマで講話されました。

第2回ということで前年の反省点は勿論、UDトークといった新しい試みといったチャレンジもあり、成果のある第2回であったと思われまます。

来年は第3回を予定しております。今年度以上の成功のため前進していきたいと思ひます。

最後に登壇された講師の皆様、お手伝いを頂いた会員の皆様、ボランティアの皆様、社会福祉協議会の皆様に感謝を申し上げます。



### スピーチマラソンに参加して

#### ■寺地恵子さん

7期生の寺地恵子と申します。第2回のスピーチマラソンに参加し「内部障がいとヘルプマーク」について、講演させて頂きました。

私は、心臓機能障害一級の内部障害者です。内部障がいとは、心臓、腎臓、肝臓、大腸小腸、など様々な臓器や免疫不全など身体内部に障がいがあることを言い、2014年の統計で150万人以上が認定を受けていると言われてひます。内部障がいは外見からは分からないために、困った経験が数多くあります。例えば、銀行のATMやスーパーの特売日の長蛇の列、電車の優先席が空いていない時や、電車を待つ駅のベンチが満席で座れない時などなど。

けれどもそれは、自分の病気によることだから仕方がないと思ひ、混雑する場所や時間は常に避け、不安や不便な思ひは、自分自身で解決するものと思ひ、生活してひました。

皆さんはヘルプマークをご存知でしょうか？外見からは障がいが分かりにくい人が、鞆などに付けて周囲に支援を求めやすいように作られたマークの事です。

その存在を知ったとき、思わず「一目惚れ！」をひました。ヘルプマークが誰もが当たり前知っているマークになれば、内部障がい、知的障がい、発達障がい、精神障がい、など見えない障がいを持つ、いろいろな人への理解が深まり、不安や不便さが軽減されるのではないかと、思ひます。おりしも。札幌市が10月から、障がいの有無に関わらず、支援を必要とする人の希望に応じてヘルプマークの配布を開始する予定とのことで、大変な朗報だと思ひます。

私は、この「すぷりんぐ」で出会った様々な方から「困難には負けず、行動することをやめずに立ち向かっていく姿勢」を教えられました。

そして、一年前は「まだ認知度が低いヘルプマークだけど、そのうち広まってくれたらいいのになあ」というソフトな思ひが、今は「ヘルプマークを多くの人に知って貰うために、自分に

何ができるだろう」と考えるようになり、少しずつですが、具体的な行動ができるようになりつつあります。

スピーチマラソンで講演した後に、会場で「私もヘルプマークの普及を切望します。」と、内部障がいの方、発達障がいの方などに声を掛けていただき、感動いたしました。

すぷりんぐの皆様にお願ひです。ヘルプマークの事を知らない方がいたら、どうか話題にして、普及が広まるお手伝いをして頂けたら、幸いです。ありがとうございました。



ヘルプマーク

## ■鈴木博子さん

障がい者になってから、大勢の人前でお話しさせて頂くのは初めてで、どうなることやらと思いましたが、とても楽しく出来ました。せっかくの機会をもらったのだから、来てくださる方に、何かひとつでも『聴いて良かったと思ってもらえる内容』と、伝えたいことが伝わるように心をかけました。たくさんの人の力、ボランティア皆さんのお気持ちのありがたさ。またライブ配信やUDトーク、手話通訳さん等どれもすごい技術だなと感心しておりました。ひとつのことを成功させよう！の想いの素晴らしさに感動しました。普段我が家に遊びに来てくれる友人知人も会話の中で言ったなら、押し付けがましくなってしまうがちな事も、公の場でアレコレ話すと『別の聞く耳、』をもってもらえるかなと思った事。そしてこの機会に様々な障がいについて見て知って感じてほしかった。そんな思いでたくさんの声かけをしました。その甲斐あって市外からも旧知の友人知人や前職の社員さん、入院でお世話になった看護師さんまでご来場くださいました。

「知らなかった～勉強なったよ！」と感想をくれてとても嬉しかったです。それからのモチベーションにもなりました。いろいろ学びがあって、とてもいい経験が出来ました。

登壇の機会を下さった すぷりんぐのみなさん、ご協力下さったみなさん、この度はありがとうございました。今後の活動に活かして行きたいと思ひます。



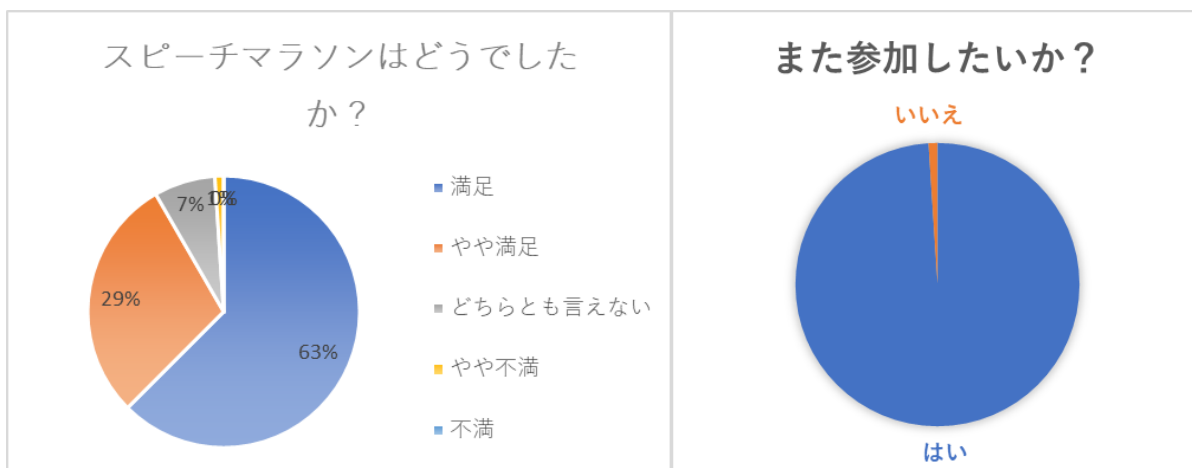
## 【アンケートより頂いた皆様からの声と集計結果より】

- ・途中で失礼しましたが、最後まで聴きたかったです。とても感動しました。
- ・障がい者とスポーツをする機会があり、障がい者との接し方など参考になりました。
- ・障がいを個性として生きていく姿は、私ども健常者と言われる者には感動させられます。どんな人も分け隔てなく、暮らせるような社会になりますように。
- ・運営はスタッフの努力の反映で立派でした。
- ・今回は友達を連れて行きましたが、みんな涙していました。同じ障がいを持った者同士、支え励まし合うことの大切さを再確認し、更なる活動を期待したいと思ひエー

ルを送ります。

- ・色々な障がいの方のお話を聴き参考になりました。
- ・昨年よりずっと中身が濃いと思いました。
- ・様々な障がいを持ちながら前向きに生きていらっしゃる方々のお話を聴き励まされました。
- ・非常に心に響く内容でしたし、元気をもらえるお話しでした。多くの方がこのような機会に触れる事が出来れば優しい社会になると思いました。
- ・来年もスピーチマラソンに来たいです。
- ・昨年に続き2度目の参加でした。とても沢山の方が来られていて驚きました。一人一人個性あるお話しでとても充実していました。
- ・初めての参加で勝手が分からず戸惑いましたが、すぷりんぐという団体をしれたことが良かったです。
- ・今まで障がい者に対し理解しているつもりでいましたが、娘が中途障がいになり車いす生活4年になりましたが、目線が変わることで困ることや助かることがより分かってきました。雨の日、外出しにくい日もありますが、出来る限り介助しながら前向きに且つ人様にお手伝いをして頂きながら過ごしていきたいと思えます。
- ・スピーチマラソンの話しをUDトーク見ながら話しを聴いて理解が出来て参考になりました。
- ・昨年も見せていただきましたが、一層力強く、元気の出る内容に感じました。前向きな力が、社会を必ず良い方向へ動かすと感じました。福祉が全ての国民にとって本当に大切に素晴らしい物であるように変わる日が近いように思いました。
- ・障がいと一言では言えない多くのパターンがあり、皆さんが苦しんでおられる様子が分かりました。「ヘルプマーク」について、白杖を上げるとSOSのサイン聴かせて頂き良かったです。
- ・当事者の声を発信することは勇気のいることだと思いますが、とても大切なことです。講師の皆さんの思いは十分に伝わってきました。
- ・スタッフ、関係者の働きに感動しました。
- ・障がい者の皆さんの生の声を直接、聴くことができ、とても勉強になりました。今後も様々な機会を通し、障がいへの理解を深めていきたいです。
- ・話し合う重要性に気がつきました。
- ・健常者が沢山の障がい者のことを知って、皆でサポート出来る社会に、優しい気持ちで接していける社会になって欲しい。前向きで素晴らしい生き方に多くの学びがありました。自分自身の周囲に居る人の中で、今回の障がい者と同様な人がおり、理解していく大切さを痛感しました。
- ・大変、参考になるお話しばかりでした。色々な障がいのことをもっともっと知っていくのはとても大切なことですね。知らないことばかりで恥ずかしいです。
- ・家族に精神障がい者がいます。今回は新聞で知り、参加しました。すぷりんぐの紹介を聞いてどういう会なのか良く分かりました。今回、障がい者の方を助けるマークの説明、初め見るマークもあり今後、何かお手伝いをしたいと思いました。
- ・沢山の人の前でスピーチされる方々が凄いなと思った。当事者にならないと分からないことが沢山あると思えます。少しでも話しを聴き思いを聴き、理解を深めていきたいです。

- ・誰もが当事者にならないと分からないので知らずに傷つけてしまうことも多いと改めて思いました。生きやすい社会になって欲しいです。
- ・障がいのある方々の経験や考えを聞くことでより良い社会にしていきたいと思う、良いきっかけになった。多様性を認め合い助け合える社会になると良いと改めて考えた。その為に知識も必要。自分に出来ることをしっかり考えたい。
- ・素晴らしい企画なので今後も期待しています。ヘルプマーク、視覚障がい者の窓口でのお話が参考になりました。
- ・頑張ってる当事者のお話を聴き、私もしっかりしなくてはと前向きになることができました。ぜひ毎年スピーチマラソンを続けて頂きたいと思えます。
- ・目に見えない障がい、見える障がい、今まで知らなかった障がいで苦しんでる方、色々教えていただきました。この講演会に参加できて本当によかったです。
- ・次回もUDトークを付けてほしい。
- ・当事者の方々の勇気あるお話しに大変、感心感動をしました。
- ・障がい者の方たちの目に見えない又は目に見える困り事、苦勞を理解することは大変必要だけれど、障がい者と健常者の隔たりはないと改めて思いました。
- ・実体験を交えて訴えていくことで少しでも社会が生きやすく変わると良いと思えました。
- ・講師の方々にとっても勇気をもらいました。
- ・昔とは違い、障がい者が頑張ってる方々が頼もしいです。
- ・今回、この様な機会に聴きに來られて良かったです。



◆不満の方が1名のみ～ほとんどが満足、やや満足

◆1名を除く全員がまた参加したい

スピーチマラソンにおける寄付金は20,710円、バザーの売上金は9,600円になりました。

温かいご支援やご協力を頂きました皆様へ、心より感謝申し上げます。活動費として大切に使用させていただきます。ご報告と御礼でした。

## 川下公園にてバーベキューパーティーを開催しました！

### 【報告事業部レク担当 山科吉太郎さん】

7月22日（土）川下公園で行われたバーベキューパーティーは朝まで降っていた雨も上がって埃もなく、とてもさわやかな日に恵まれ楽しい一日でした。

用意した料理やお肉・生ビールなど少しのビールを残しほとんど売り切れしました。参加してくれた皆さんの、おいしいと言ってくれた言葉や笑い声が準備をした事業部の私たちもとても嬉しかったです。それから終了間際の後片付けも、お手伝いいただき有難うございました。至らないところも多々ありましたでしょうが皆様の御協力が無事終了できましたことを深く感謝いたします。有難うございました。



### バーベキューパーティーに参加して

#### 小林陸男さん

7月22日に川下公園にてバーベキューパーティーを開催しました。何日か前から天気予報では雨の予報で開催が心配されていたのですが。当日は予報と反対に天気はよく絶好のバーベキュー日和になりました。

参加者はヘルパーさんを入れて20数名でしたが、11時頃から始まって天気がいいせいなのか焼肉やビールも早いペースで食べたり飲んだり、私達男数名は何も手伝うことができないので運んできてもらってただ飲んだり食べたりしていました。

天気がよくとても楽しい時間をみんなと過ごすことができたことをとても嬉しく思いました。今回（去年）も会場やバーベキューの用意は全部山科さん（すぶりんぐの会福会長）がしてくれました。肉や野菜も食べやすく切っておりとても美味しくいただきました。

終わってからの片付けも参加メンバーやヘルパーさんの協力のおかげできれいに終わり有難うございました。又肉を焼いてくれたヘルパーさんメンバーのかたがた暑い中を大変だったと思っています。心より感謝をしております。

山科さんバーベキューの段取りをしてくれて有難うございました。事故もなく楽しく終わり皆さんご苦労さんでした。

#### ★自己紹介もいただきました。

私は4期生の小林陸男といます。病名は進行性の肢体型筋ジストロフィーといい

ます。病気が分かってからもう 17 年経ちました。

車いす生活になってからも 12 年が経ちました。自分でできることが少なくなってきましたのです。すぷりんぐの皆さんには大変迷惑をかけたかたり助けを求めています。思いますが宜しく願いいたします。

すぷりんぐの会に参加するたびに、私はいろいろな病気が分かったり病気が違っても、病気と戦っている仲間が沢山いるのが私にはとても力になっています。これからも皆さんと講師活動やすぷりんぐの仲間としていろいろな取り組みをしていきたいと思っています。そしてまだまだ仲間が沢山できて楽しく、誰でも参加ができるすぷりんぐの会として活動できるように協力をしていきたいと思っています。皆さんどうぞ宜しく願いいたします。



### 杉山憲一さん

昨夜、雨が止んだので、蒸し暑いの中で、それぞれ異なる障がいをもつバーベキューパーティーに親睦などで行動を一緒にすることで障がいの種類によって困りごと、サポートする内容に、それぞれ違いがあることを改めて交流しました。札幌市社会福祉総合センター前に集合して、リフト付き福祉バスに乗って、川下公園ピクニック広場まで行きました。バーベキューコンロなど用意していただきましたお手伝いの人に感謝します。やきつく広場に、暑い中で参加した 20 名が、盛り上がった焼き肉とビールなどを両手にワイワイと楽しんで、ビールサーバーで自由に飲み放題で楽しそうに飲んでいました。何杯かな？ 解散する前に必ず集合写真を撮る



ことに、みんなハイポーズして解散しました。

参加したみなさん、暑い中おつかれさまでした。山科副会長さん、この広場にいろいろとご協力ありがとうございました。いい思い出になりました。以上、夏バテなどなさいませぬよう、どうかご自愛ください。

## 【おしらせ】 重要

■障がい当事者講師の会すぷりんぐに講師登録希望の方は、9 月末までに必ず、講師登録票を事務局まで郵送又はメール添付で提出してください。原則、派遣依頼があった場合、登録票の未提出の方の派遣は出来ませんのでご注意ください。今年度、新しい登録者リスト作成中です。(札幌市社会福祉協議会登録講師とは別です)

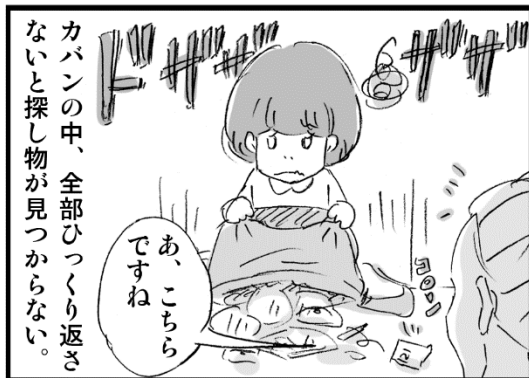
### ■今年度会費未納の方へ

8 月末までに納入の無い方は、残念ですが退会とみなします。事情があって未納の方は、事務局までご連絡ください。

# 青木洋子さん作（すぷりんぐ会員） 4コマ漫画

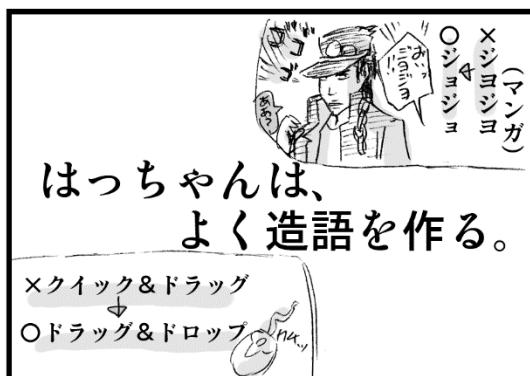
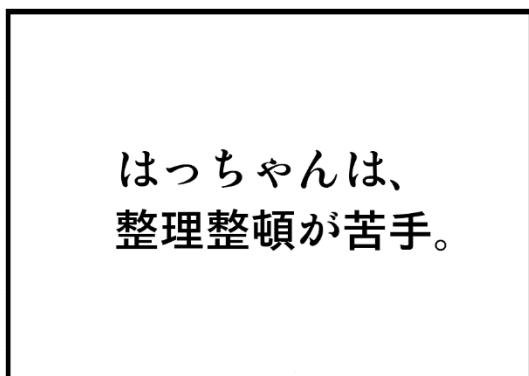
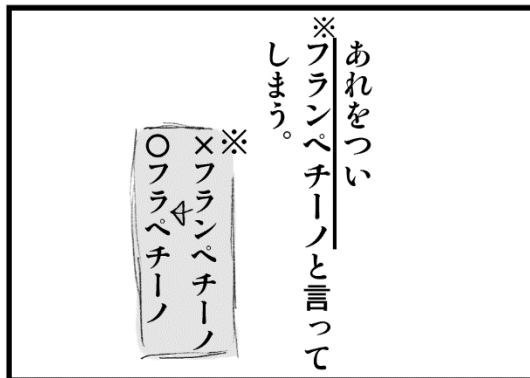
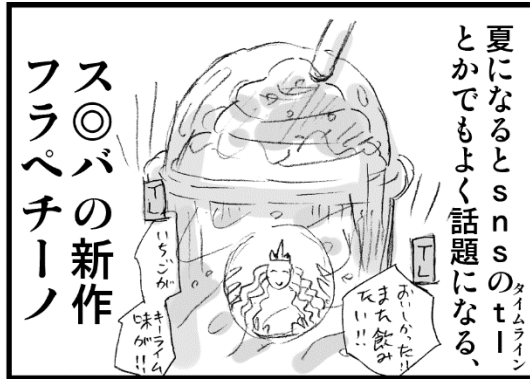
発達障がいの子、はっちゃんの、生活のワンシーンを4コマ漫画にしてくれました。この漫画を通して、発達障がいがある子がどんな障がいがあるか、知ってもらえたらいいなと思います。

## カバンの中身



【注】全ての発達ちゃんにあてはまる訳ではありません。

## フランペチーノ!!



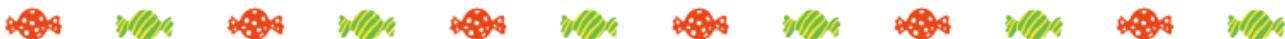


目の不自由な方向けに、お話の内容を記載します。

今回の4コマ漫画は、2作品あります。

一つ目のタイトルは「カバンの中身」。受付で番号札を出すように言われますが…。鞆をひっくり返さないと見つけれず。」はっちゃんは、整理整頓が苦手。

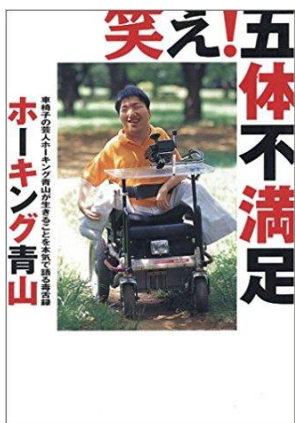
二つ目のタイトルは「フランペチーノ！！」カフェにある商品名のお話です。本当は「フラペチーノ」なのに、はっちゃんは、よく造語を作る。



## ◆おすすめの図書コーナー

## ◆旦那(アキラ)さんはアスペルガー

◆笑え！五体不満足—車いすの芸人  
ホーキング青山が生きることを本気で語る毒舌録



### 【内容紹介】

「五体不満足」だが前向きなスピリットを持つ若手お笑い芸人が、自らの体験を通して、世間の偏見に苦しむ身体障害者の本当の姿を明らかにし、バリアフリー社会への警鐘を鳴らす等、生きることの全てを伝える。



### 【内容紹介】

KY(空気が読めない)のあの人はアスペルガー症候群!?体験コミックエッセイ。妻だからここまで描けた。



## 今後の行事予定

### ・「茶話会と手話を覚えよう」

9月30日(土) 10:00~ボランティア活動センター会議室

(別紙案内参照)

### ・「障がい者の震災対策」研修会

10月28日(土) 10:00~ボランティア活動センター会議室

「震災への心構えや、いざという時の知識」について札幌市役所の出前講座から講師の先生をお呼びして、学びみんなで考えてみませんか(申し込みが必要です)

是非、ご参加ください(日程を開けておいて下さい)

※詳しくは後日、お知らせが行きますが日程のみ、お知らせします。(変更もあり)

・今年の講師養成講座修了生によるPR講演会は11月30日(木)にあります。

## 車いすのミュージシャンのライブのご紹介

### 【その1】KAZ Charity Live To a heart of children Vol. VI

～世界はこんなにもカラフルに染まっている～

収益金は、児童養護施設へ寄付されます。寄付の使われ方は子どもたちが参加する、行事やレクで必要な経費(飲食代等)に充てられます。

日時：11月19日(日) PM16:00～OPEN PM16:30～START

場所：かでの2.7 レクレーション室(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル 1F)

定員：45名まで(完全予約制)

チケット：1,000円(18歳未満無料)

サポート：ヤマガタユウジ、城 禾乃、キメラ...

寄付先：現在検討中

Web Page：http://kaz-sing.com/charity/

チケット予約Mail：kazing.s@gmail.com

TEL：090-9083-7040 (PM20:00～22:00まで可)

主催：KAZ 一派実行委員会

後援：札幌市・札幌市教育委員会

#### ※お願い

- ・人数制限が施設運営上必須のため、予約されていない方の入場はできません・付き添いの方につきましても、チケットは必要になります  
(チャリティーイベントのためご理解ください)
- ・レクレーション室に入る際には、施設管理側より車椅子のタイヤを軽く拭くように指示されていますので、ご迷惑をおかけしますが、ご協力お願いします
- ・かでの2.7の自販機で購入した飲み物のみ持ち込み可(極力こぼさないでください)



### 【その2】Keiichiro mori live in 札幌 power of music!～音楽の力～ 森圭一郎

シンガーソングライター 埼玉県生まれ 16歳の時の事故の後に歌を始める

その後日本縦断、アメリカ横断ツアー、NHK Eテレ ストレッチマンパープルでもある

日時：2017年11月18日(土) PM15:00～OPEN PM15:30～START

場所：かでの2.7 レクレーション室(札幌市中央区北2条西7丁目 道民活動センタービル 1F)

チケット：3000円(付添人半額)

問い合わせ：011-615-4420 (ダニーズレストラン山岸)



## イベント案内

平成 29 年 10 月 7 日（土）12：00～16：30（11：30 開場）

北翔大学ポルトホール（南 1 条西 22-1-1）にて第 4 回一緒にね文化祭！が開催されます。ダンス・歌・バンド演奏・車いすファッションショーなど一緒に楽しみましょう

### 《編集後記》

・私事ですが、10 年やらせていただいたラジオ番組を卒業いたしました。色々と都合があり、卒業しましたが、感謝の思いでいっぱいです。

ラジオに出たいと思ったキッカケは、障害当事者が声を発信することで世界を変えていきたいと思ったからです。障がいがあっても、住みやすい街になってほしいとの願いを込めていました。10 年前に比べると街で障がいのある方を見かけることが多くなりました。まだまだ改善点はあります。すぷりんぐの皆様と一緒に活動し、より暮らしやすい世の中にしていきたいです。この前、お出かけしていた時にこんな会話が聞こえてきました。「自分の名前、点字で書けるようになった？」「超、難しい！」と。女子大生風の女の子たちでした。無性に嬉しくなったのと、私も名前くらい点字で書けたらカッコいいなあ、なんて思いました。今年は、北海道らしくない暑さですね。飼っている犬のためにクーラーをつけた、なんて、話を聞きました。うちの犬も涼しいところを探して、毎日生活しております。人間も、ペットも、夏バテに気をつけないといけませんね。（み）

♥ 高橋めぐみさんと佐々木美紅さんが交代で会報を担当して作成しています。今月は佐々木美紅さんが担当でした。次号は 11 月発行予定です。

### 事務局が移転しました！

障がい当事者講師の会 すぷりんぐ事務局

〒006-0835 札幌市手稲区曙 5 条 2 丁目 7-30-402 我妻宅

TEL 090-2271-5181 FAX 011-644-0334

ホームページ <http://spring-hokkaido.jimdo.com>

フェイスブック <https://www.facebook.com/spring2013hokkaido>

メールアドレス [spring/hokkaido@gmail.com](mailto:spring/hokkaido@gmail.com)



障がい当事者講師の会 すぷりんぐのホームページでは、新しい情報も次々に UP していますので、どうぞご覧下さい。

（HP, FB 管理担当 大谷哲也さん）

■会報に載せたいことや、情報などございましたら事務局まで、どしどし寄せください。

■今後、パソコンメールアドレスをお持ちの方には、メールにて会報やご案内を送付させていただきます。経費の都合上ご理解ください。（どうしても紙面でなくてはならない方は、お手数ですが事務局までご一報ください）

