

みんなで考える
障がい者も安心して
暮らせる街づくり
～人と人とのつながり～

【太田市シンポジウム実行委員会】

目次



1. あいさつ..... 2ページ
2. CIL上州project..... 3ページ
3. 太田精神障がい者を守る家族の会 ひまわりの会...4ページ
4. 太田市手をつなぐ親の会.....5ページ
5. 太田道草の会 ひきこもりを考える家族会.....6ページ
6. 当事者インタビュー.....7~14ページ
7. 活動紹介.....15~24ページ
8. 腰痛体操.....25ページ
9. シンポジウム変遷.....26ページ

お願い

本冊子は令和4年度の冊子を編集しております。当時と内容が変更・終了しているものもありますことをご了承ください。なお、本冊子は各団体・関係機関の皆様のご協力で作成されたものです。無断での多目的活用など、ご遠慮下さい。

太田市シンポジウムに寄せて

令和3年度に引き続き、令和4年度もコロナ禍での皆様の健康保持や、感染予防を優先と考え、冊子を通して当事者や支援者の意見を市民の皆様へお届けする運びとなりました。そして令和5年度は、より多くの皆様へ届くことを願って本冊子を誰でも閲覧できるように、インターネット掲載させていただきました。

「障がいも個性」という言葉を、メディアを通じて耳にしたことがありますか。広く見れば、障がいを受け入れていくという意味で、その通りかと感じる反面、「本当にそれだけなのだろうか。それで良いのだろうか」と相反する思いや感情が沸き上がることもあるのではないのでしょうか。それはきっと、個性という語句の中に当てはめるだけでは何も解決しない実状を感じているからかもしれません。街のいたる所にある小さな段差をはじめとした、様々な障壁こそ、障がいの種なのではないのでしょうか。

先ず、この冊子を手にとって頂いたように、障がい福祉へ少し目を向けてみませんか？お持ちのスマートフォンなどで少し調べてみませんか？きっと新たな発見があると思います。調べることは、ほんの些細なことかもしれませんが、調べるためのその一歩が実は大きな価値を持っています。様々な境遇の方の生き方(生きざま)が詰まっているこの冊子を読んで浮かんだ言葉や、知らない言葉を調べてみてはいかがでしょうか。

『一人ひとりの一歩ずつ』が、障がいの有無にこだわらない世の中を組み立てて行くために何より重要なのです。

太田市シンポジウム実行委員会

『人と人との繋がりに焦点をあて、 コロナ禍で希薄となってしまったつながりの大切さ』 『今後の生活への期待感や展望』

CIL上州Project

鈴木 知幸

コロナ禍によって誰もが想像をし得なかった時代に突入を余儀なくされ、それによって生活様式を変えなければいけなくなりました。私がヘルパーとして従事している方々は重度の身体的・精神的障害を抱えながら社会の一員として世の中に対して自立をして生活している方々です。コロナ禍直後まず大きく変わってしまった事は当事者同士の直接的な交流、事務所に皆が集まる事が不可能になりそれぞれの自宅での事務作業や団体のこれからの事の会議をオンラインでせざるを得なくなってしまった事です。いわゆる一般的な認識で話を進めさせてもらうとオンラインでの業務がメリットになる方は一定数存在すると思います。余計な通勤などの手間が省かれ、もともと自宅で出来た作業を効率よく進められる機会が出来たと思うからです。しかし私達の場合は少し違います。当事者の方の中には文字盤を使ってコミュニケーションをとる方もいて、オンライン上での会話に対してレスポンスがどうしても遅れてしまったりして、少し不便に感じている方もいます。パソコンやスマートフォンを扱えない方にはオンラインというものは少し合わない印象があります。ちょっとしたやりとりや作業ならそれでもいいと思いますが、やはり対面でのやり取りの重要性をここにきて改めて実感してきています。私達CIL自立生活センターは全国に存在していて様々な障害を抱えた方がそれぞれの地域で自立生活をしています。重度の障害を抱えた方が自立を志すのは容易なことではありません。その裏にはとてつもない苦悩や葛藤があったと思います。そういった気持ちを抱えた方々がお互いに顔を合わせて近況報告や悩みや怒りをぶつけ合える場がコロナ禍以前に地方の研修にありました。行政に対してヘルパーを利用する為の重度訪問の時間交渉についての話や自立に至るまでの経緯など様々な事をテーマに意見などを出し合い、討論を交わしていました。そういったやりとりをヘルパーの私が見ていても熱量が凄まじく、実りある時間を過ごしている事を感じていました。夜は皆で外に繰り出して酒を酌み交わしながら尽きない話をし、交流を深めていました。当事者にとってもヘルパーにとってもそういった顔と顔を合わせたのコミュニケーションが非常に大事なのを肌で感じています。コロナ禍・ネットの急速な普及によるオンライン上でのやり取りが増え人と人との直接的なやり取りが少なくなっている時代ですが私達のような団体は特に直接的なコミュニケーションが重要だと思います。言葉だけでなく表情やちょっとした身体の動作、そして何より同じ空間を共有しながら人の生の声を直接聞く事は私達が生きていく上でのモチベーション、活力になっていると思います。コロナ禍という時代の終わりが不明瞭ではありますが、あの日あの時感じていた人間の根源にある暖かさのようなものを忘れずに、またこれからの受け継いでいってもらえるようにこの時代を進んでいきたいと思っています。

なにげない人と人とのつながりの大切さ

太田精神障がい者を守る家族の会 ひまわりの会 岡部典行

みなさんご機嫌いかがですか。コロナ禍（COVID-19）もすでに三年が過ぎようとしています。不要不急という言葉があちこちで聞かれるようになりました。あちこちで自粛モードになりました。

もともと人間は群れて生きてきました。何人かで獲物をとり、分け合いました。農業も一人ではできません。コロナ禍によって群れることが出来なくなりました。

電話相談等でも当時者のお子さんが医者に行かなくなって困っている等の相談が増えました。私も内科、皮膚科、精神科と月一回行かなくてはなりません。待合室では一つ置きに椅子に座っています。空いていない時には立っています。それでも医師や看護師の方々は休まず、診てくれます。感謝です。しかしながら精神科病院内でコロナ陽性者が出た場合受け入れ先がなかなか見つからないという事象が発生しました。「精神障がい者は精神障がいだけでなく、他の病気の治療でも差別を受けているのが明らかになった。」とは都立松沢病院の斎藤先生のお話です。

私はコロナ禍になって大学生の時、英語の授業で勉強したエドガー・アラン・ポーの「赤死病の仮面」を思い出しました。目に見えない恐怖です。福島第一原発事故でも被災者は目に見えない放射能の恐怖を体験しました。その上根拠のない風評被害も受けました。コロナ禍で世界中が目に見えない恐怖と闘う事になりました。しかし消毒手洗い等の対策、自粛、不要不急の外出を控える、ワクチンの開発等で少しずつ改善の兆しが見えてきました。過去の水疱瘡、ペスト、スペイン風邪、SARS等の経験、対応、研究の記録が役に立ったという事です。記録は大切だという事です。北里柴三郎は予防医学に貢献しました。香港で蔓延したペストの原因調査で現地に行きペスト菌を発見しました。先人たちの努力にも感謝しなければなりません。

私は天体の夜間観望会のボランティアをしています。それが中止となりました。行列になるほど人が来て天体望遠鏡を覗いて、「すご〜い。」と言ってくれました。それがなくなりました。なんともさみしい限りでした。職場と家の行き帰りの毎日。職場もソーシャルディスタンスにしっかり手洗い消毒という生活になりました。もともと私は手はしっかり洗う症状でしたが。

やがて予約制で天体観望会が再開されました。もともと屋上なので換気は十分です。そして今は制限なしの観望会が戻ってきました。とはいえマスク着用ですが。それでも来館者の喜び、感動の声もどってきました。声は遠慮して小さめですが。やはり、生の星、生の声はいいものです。私たちボランティアとしてもありがたい限りです。

ちょくちょく会っていた友人とも電話連絡等だけになりました。ですが、「もう警戒度も下がりそろそろいいか。」、ということで会ってご飯を食べました。

群馬つつじ会でも理事会・研修会を再開しています。やはり直接顔をあわせるのはいいものです。今年度の総会ではコロナ前よりは少ないですが約50人集まりました。久しぶりの人も多く、顔をあわせて再会を喜びました。携帯でいつでも連絡できると思っても特に用がなけ

れば連絡しません。でも、こういった集まりがあれば顔をあわ

せられます。ひまわりの会も例会から活動を再開しました。

郵送で会報等を送っています。「会報届きました。

ありがとうございます。」と連絡が来ると私も嬉しくなります。

欧米ではすでにマスクをはずしています。日本でも早く、

少しでも元に戻ることを願ってやみません。

「障がい者も安心な太田市に！」



互いの生活を尊重しながら、 家族や地域とのつながりを持つことの大切さ

太田市手をつなぐ親の会

息子は現在29歳です。障がい者グループホームに入所し、日中は作業所に通所しています。

息子を親元から離し、グループホームに住まいを移すことを長い間検討していましたが、今年グループホームを見学させていただく機会がありました。代表の方も障害のあるお子さんをお持ちだということを知り、その上自宅近くでしたので、安心して息子を預けることができると思い入所を決意しました。

息子の生活の変化をいえば、現在のところは食事・入浴・就寝がグループホームに移っただけ。通所に際してはホームから作業所へのバス乗り場までの送迎は私たちで行っているため毎日様子を見ることができますし、週末は帰宅するのでそれほど寂しさを感じずに済んでいます。

何より息子にとってグループホームの仲間と過ごすことが楽しいようで、ゴールデンウィークもお盆も本人の希望で自宅に帰りませんでした。それだけ居心地がよいのだと思いますが、親としては少々複雑な心境です。

息子は大好きな太鼓の練習（週1回）とダンス（月1回）も続けています。できる限り継続させたいと思っています。

息子を手放してお互いに自分の人生を楽しむことがいかに大切なことわかりました。親が子離れすることにより、子どもも親離れできるのだと思います。そのために親が元気なうちに子どもに合う施設を見極めてあげて、ショートステイを体験させるということが大切なことだと感じました。

コロナ禍のため手をつなぐ親の会の活動もなかなか思うように行うことができませんが、一方で、人と人とのつながりの大切さというものを実感することもできたように思います。

身の回りの家族、友人、地域とのつながりを大事にして、互いの生活を尊重しながら今後も平和に楽しく暮らしていくことを願ってやみません。

左) 和太鼓演奏会

右) エアロビ風景



⑤



我逢人

太田道草の会 飯田光子

我逢人とは、道元禅師の言葉で、10年来の坐禅の師匠の湯呑にも書かれています。それで、すっかり覚えてしまいました。この人との出会いは奇跡ではないかと思える出会いが私にもあります。それは「太田道草の会」代表のSさんです。

Sさんとひきこもる人の家族会を立ち上げて10年になります。私たち家族が生きづらさを感じるのは、ひきこもりの人を見守るのが苦しいという単純なことではなく、同時に家族の中に障害を抱えている人がいたり、貧困問題があったり、親族・近隣住民との人間関係に悩んでいたりと、PTSDに苛まれていたり、それらが複雑に絡み合っただけの状態のような苦しみを味わっているのではないかと実感しています。

私自身のことと言えば、24歳の時に長女を亡くし、26歳の出産後に難聴になったことなど傷口が乾かぬうちに走り続けているような人生でした。Sさんは、そんな私に寄り添ううちに子のひきこもりの回復を願う前に、母親である私自身が生きやすくなることが重要ではないかと気付いたようです。彼女は、いろいろな講演会や見学に行く先々で良く聞こえない私のために要約筆記をしてくれました。そのために要約筆記者の講習会に通ったり、録音からのテープ起こしもしてくれました。

そのSさんから「人工内耳の装着を考えてみない？ 人工内耳の埋込手術をした人を知っているから話を聞きにいつてみよう」と誘ってくれました。若い頃は高額ゆえに諦めていましたが、2014年に自立支援医療制度が使えるようになっていたのです。すでに補聴器では用をなさなくなってしまいました。Sさんに背中を押され、信州大学付属病院で手術を受けて6年半になります。通院も年に1度になり聞こえる範囲が広がっています。高齢社会では難聴者が多く、時に通訳している自分に驚いています。全身麻酔で5時間もかかる手術、リスクも十分考えられますが、応援してくれたSさんの期待にも応えなかったのです。

家族一人ひとりが生きやすくなる方法をクリアして行くことは、外堀を埋め固めて本丸への道を拓くことになります。ひきこもる人は家族会を通して社会と繋がり、太田市ではかねてからの要望が実り、伴走支援センターの相談員が窓口相談に行けない人にアウトリーチしてくれるようになりました。わかりあえる仲間と出会ったことが一步一步明るい方へ舵を切る原動力になったのです。Sさんや家族会の仲間たちに出会えたことを心から感謝しています。

当事者の方へのインタビュー

①性別・年代
や
障がい名について

②現在利用の
福祉サービス
について

③趣味や
好きなこと
嫌いなこと

④コロナの
生活での
変化

⑤今後
期待する
生活

1 Aさん 40代 男性

住んでいる所：太田市内の自宅

障がい名：知的障がいB1(中等度)

【知的障がいとは？】

知的障害は精神遅滞とも表される、知的発達障害です。最新の「精神疾患の診断・統計マニュアル 第5版(DSM-5)」では、「知的能力障害(知的発達症)」とも表記されています。知的機能や適応機能に基づいて判断され、重症度により軽度、中等度、重度、最重度に分類されます。様々な中枢神経系疾患が原因となるため、正しい診断を受けて、早期に治療・療育・教育を行う必要があります。本人のみならず、家族への支援も欠かせない発達障害のひとつです。

(厚生労働省 e-ヘルスネット から引用)

2 【福祉】・就労継続支援B型

3

趣味としていることは

- ・好きなアーティストのCDを聴くこと
- ・自宅のカラオケ機械でカラオケをすること



好きなことは

- ・自分の部屋でCDを聴きながらゆっくり過ごすこと
- ・自分の部屋で歌番組のテレビを観ること
- ・温水プールで簡単な運動をすること
- ・カラオケで歌を歌うこと

嫌いなことは・・・

- ・同じことを何度も言われること
- ・人にしつこくされること

4

コロナの生活での変化があったこと

- ・以前、移動支援サービスを利用して温水プールに出かけ体を動かしたり、カラオケで好きな歌を歌うなどをしていましたが、コロナの影響で出かけなくなってしまいました。運動不足もあり、最近の悩みはお腹が出てきたことです。
- ・コロナ前、通所している事業所は、事業所主催の祭りを開催したり、地域の行事にみんなで開催したり楽しいことがいっぱいありました。また、土曜日にお楽しみ会というイベントを年に10回くらい開催し、カラオケやボーリング、バーベキュー大会や流しそうめんなど、仲間や支援員とみんなです楽しむ事ができたが、去年と今年、イベントを縮小したり中止になってしまつてとてもつまらなかったです。
- ・楽しいことがないことが、本当につまらなかったです。

5

今後期待する生活について

- ・コロナが落ち着きを見せたら、今通っている施設のみんなと、カラオケやボーリング、バーベキュー大会や旅行に出かけ、みんなと一緒に楽しみたいです。
- ・今はコロナの影響で控えている外食や、バーベキューができる広い場所で、美味しいものをいっぱい食べたいです。

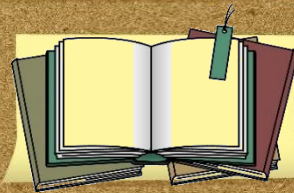
当事者の方へのインタビュー

①性別・年代
症状や
気を付けている事

②福祉サービス
や
医療サービス
について

③趣味や
好きなこと
苦手なこと

④今後
期待する
生活



① Tさん 60代 男性

住んでいる所：太田市内のグループホーム

病名：頸椎損傷による右腕・左上肢・体幹機能障害

【体幹機能障害とは？】

体幹機能障害者は、脊髄損傷や頸椎損傷の後遺症などによる体幹(頸部、胸部、腹部及び腰部)の機能障害により、体位の保持等に困難を生じるものを言う (JEEDから一部引用)

気を付けている事

- ・転倒しないようにする (酒に酔い頭から転倒し頸椎損傷となったため)
- ・体重のコントロール(コロナによる外出制限のため若干増加)
- ・手足の血流と痺れがあるため、サポーター等で温めている
- ・横になっていることが多いため、坐骨神経痛になってしまった

2

【福祉】・共同生活援助(グループホーム)
・就労継続支援B型

【医療】・在宅療養支援診療所(往診)



3

趣味としてしていることは

・趣味らしい趣味は現在なし

好きなことは

- ・以前、スカイライン「ハコスカ」に乗っていたため旧車が好き
- ・BS昭和の『クルマ』というテレビ番組を見るのが楽しみ。同じグループホームに旧車が好きな人がいるためその方と車の話をするのが好き

苦手なことは・・・

- ・他人に対してむやみに大声をあげたりする人は苦手

4

今後**期待**する生活について

- ・家族との交流がしたい(甥、姪と食事に行きたい)
- ・自身の自宅、姉の自宅の植木の剪定に行きたい(障がい者となってからは手に力が入らないので、剪定自体は家族にお願いして、ここの枝を切った方がいいなど家族へアドバイスをしている)
- ・赤城の桑風庵のそばを食べたい。
- ・もし行けるなら同級会に参加したい。
- ・景色を見るのが好きなので、移動支援を利用し赤城、榛名などの紅葉を見に行きたい。
- ・元々日帰りバスツアーに参加してお酒を飲んだり、ご当地の美味しい物を食べたりするのが好きだったので利用できるようであれば、また利用してみたい。

当事者の方へのインタビュー

①性別・年代
症状や
病気との付き合い方

②福祉サービス
や
医療サービス
について

③趣味や
好きなこと
嫌いなこと

④コロナの
生活での
変化

⑤今後
期待する
生活

1 Aさん 60代 男性

住んでいる所：太田市内のアパート

病名：統合失調症

【統合失調症とは？】

こころや考えがまとまりづらくなってしまいう病気です。そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。統合失調症には、健康なときにはなかった状態が現れる陽性症状と健康なときにあったものが失われる陰性症状があります。陽性症状の典型は、幻覚と妄想です。

(厚生労働省みんなのメンタルヘルスから引用)

統合失調症の症状：被害妄想、幻視、幻覚 等

病気になってからの変化

- ・病気への理解が少なく、偏見が多い
- ・症状が落ち着いても、周りの人が悪口を言っているように感じてしまうこともある
- ・疲れやすい身体になってしまった
- ・飲んでいる薬の副作用で、喉が渇き、手がふるえる
- ・車の運転が困難で、仕事をするのも難しい

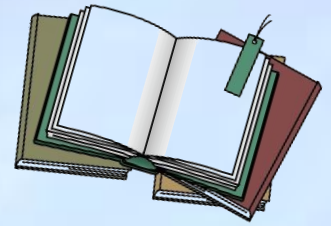
2 【福祉】・共同生活援助(グループホーム) ・地域活動支援センター

【医療】・精神科訪問看護 ・精神科デイケア

3

趣味としていることは

- ・絵を描くこと、テレビ鑑賞、カラオケ



好きなことは

- ・絵を描くことで心が落ち着き、達成感がある
- ・食えること、焼き肉やおでん、自分が調理したものの味がよかったときは特にうれしい

嫌いなことは・・・

- ・洗濯、掃除はものぐさで、洗濯機は入れるだけだが面倒に感じることもある
- ・天候が悪い時は、病院の通院、買い物も嫌に感じ、風が強い時は自転車での移動も大変

4

コロナの生活での変化があったこと

- ・マスク、消毒、行きたいところ、会いたい人と会えない。親戚とも疎遠になってしまう。
- ・コロナの生活に慣れてきたこともあるが、ストレスは多く、消毒など、自分でも気を付けているが、周りの人に「消毒が足りない」と言われてショックに感じたこともあった。
- ・コロナ対策で過剰に気にする人、気にしない人というが、神経質の場合は大変に感じる。精神障がい者でも、神経質な性格、特性の方は被害妄想も強くなり、病状の悪化に繋がっている方もいるかもしれない。通常的生活より明らかに「悪口(批判)」は多くなったように感じる。

5

今後**期待**する生活について

今より大きな家に住みたい。夢としては一軒家に住みたいが、アパート生活の方が楽な部分もある。自分の描いた絵を色々な人に見てもらいたい。カラオケで大きな声を出し、ストレスを発散したい。基礎疾患があり、日頃からなるべく運動をして気を付けてはいるが好きなものを食べたい。

精神薬は生活をする上で大切で、薬を忘れず飲むことで病状は安定している。薬を飲まないと眠れなくなり、病状(妄想など)も悪化する可能性もある。薬の効果はあるが、副作用で手がふるえてしまう為、いつかは薬を飲まないで生活をしたいと思っている。

コロナの影響で外出が中々出来ないが、色々な所に出かけてショッピングをしたい。友人とも気軽に会えなくなってしまった為、また友人とつながりを持ちたい。

当事者の方へのインタビュー

①性別

年代

病名

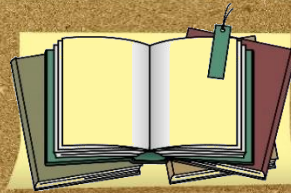
②今の

生活スタイルに
なるまでに...

③

ご両親の希望

④明るい未来
への
お手伝い



1 Hさん 20代 男性

住んでいる所：実家敷地内

病名：自閉症・強度行動障害

【自閉症とは？】

コミュニケーションの場面で、言葉や視線、表情、身振りなどを用いて相互的にやりとりをしたり、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを読み取ったりすることが苦手です。また、特定のことに強い関心をもっていたり、こだわりが強かったりします。また、感覚の過敏さを持ち合わせている場合もあります。

(厚生労働省みんなのメンタルヘルスから引用)

【強度行動障害とは？】

強度行動障害とは、自分の体を叩いたり食べられないものを口に入れる、危険につながる飛び出しなど本人の健康を損ねる行動、他人を叩いたり物を壊す、大泣きが何時間も続くなど周囲の人のくらしに影響を及ぼす行動が、著しく高い頻度で起こるため、特別に配慮された支援が必要になっている状態のことを言います。適切で専門的な支援を行う必要があります。医療を含めた強度行動障害に関する総合的な支援体制を構築するとともに、障害者福祉施設等の従事者が、専門的な知識や技術を身に付け、本人の生活の質を向上させることが求められています。

(国立障害者リハビリテーションセンターから引用)

2

今の生活スタイルになるまでに…

令和3年の春頃から、福祉の援助を受けながらの生活。実家の敷地内にあるプレハブを改装し、自立を目指した新しい生活をヘルパーと始めている。自立開始当初は食事、就寝などの生活リズムが不安定であり、入院をしていた影響から身体の筋力の低下も見られた。規則正しい生活、身体の筋力を戻していくために散歩を多くし、徐々に日々の生活に馴染んでいくことから始めた。毎日の散歩やストレッチ、本人の訴えを支援者がしっかりと聞き、できる限り要望に沿うようにお出かけをしたり、時にはヘルパーから新しい経験をしてもらう為に、ご本人がやった事のないこと・行った事のない所へ行ったことあった。日々の生活の中でやりがいや充実感をご本人に感じてもらえるような創意工夫が数多くあった。その成果が出てきたのか、最近はとても笑う事が増え、ヘルパーとの交流や親睦を深め、鼻歌を歌ったりと、日々リラックスしている様子が見られている。足腰も安定してきて、活動的になりました。

3

ご両親の希望

親離れして完全な自立生活を目指してほしい。

4

明るい未来へのお手伝い

日常生活に必要な身の回りの事について、なるべくご本人に出来る事はご本人にやってもらう。今後ご本人がアパートへ転居しての自立生活に向けて、日々の生活の中で些細な事もご本人にお願いしています。例えばご飯を食べ終わった後の食器を自分で洗う、お風呂掃除をしてお湯を張る、掃除機をかける、麦茶を作る、洗濯物を干す…など色々なことにチャレンジしてもらっています。時には失敗してしまう事や、不穏な日々もあり、上手くいくことばかりではありません。でもいいと思います。ヘルパーにとってもご本人にとっても、全て経験として互いに日々勉強となっています。

今後もご本人がやれる事が徐々に増えていく事を意識し、ご本人の明るい未来を創り上げていくお手伝いをしていきたいと思っています。

CIL(自立生活センター) 上州Project

概要

たとえ重い障がいがあっても、その人が望む生活を障がいを持つ当事者がサポートしていく団体です。

失敗も含めてさまざまな経験を経てその人の生きていく力になる「エンパワメント」の考え方を重要視していきます。

障がい者だけが良ければいい…というのではなく、誰もが「生きてきてよかった」と思えるよう共生し、サポートしあえる仲間が存在している、そんな団体です。

活動内容

1 権利擁護（アドボカシー）

知的障がい、精神障がい認知機能の低下などのために自分で判断する能力が不十分だったり、意志や権利を主張することが難しい人たちのために、代理人が権利の主張や自己決定をサポートしたり、代弁して権利を擁護したり表明したりする活動。

2 ピア・カウンセリング

ピア（PEER）とは、仲間という意味です。

障がいを持つ人同士が素直に話し合い、お互いがカウンセラーとなって悩みごとの相談に乗ります。一般の人からの理解を得られず、自分自身を否定しがちになってしまいます。ピア・カウンセリングは、自分と同じ立場にいる、障がい者の人々のみで行うことで本音で話し、本当の共感ができます。

3 自立生活プログラム（ILP）

障がい者が自立生活に必要な心構えや技術を学ぶ場です。

先輩の障がい者から生活技能を学ぶために作られた、障がい者文化の伝達の間ともいえるものです。生活技能とは対人関係の作り方、介助者との接し方、住宅、性について健康管理、トラブルの処理方法、金銭管理、調理、危機管理、社会資源の使い方などです。



目的・活動内容

当時の市立太田養護学校訪問学級の親御さんを中心に太田病院などで行き会う車いすの子どもたちの親御さんなどに声を掛け合いました。現在の会員数は22名です。「障がいの重い子どもとともに地域で楽しく暮らしたい・・・」をモットーに主に市外にしかないリハビリ施設や通園、学校を市内にも～という思いでした。

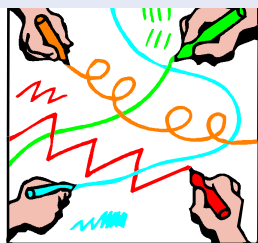
そして、今は亡き当時の「社会福祉法人 太田松翠会」大川理事長にお願いし「太田市手をつなぐ親の会」に仲間入りさせていただきました。当時は合併前でしたので「太田地区手をつなぐ親の会」といいました。

まずは地域で安心安全に通える場所を～の要望に大川先生、後任の富会長と当時の「太田松翠会」ひまわり学園園長の岩崎先生のご尽力により重症心身障がい児者通園施設「ぽかぽか」が2012年に開設しました。夢がかなった気分でした。

2020年に「県立太田特別支援学校」になりましたが、前身の太田市立太田養護学校に2002年に重度重複障がい児の通学が始まり2007年には医療的ケアが実施されました。今では当たり前かもしれませんが、ここに至るまでは当時の親の献身的な自己犠牲の積み重ねと学校関係者のおかげと感謝しています。

会の活動としては2000年より医師会、健康センターのご協力のもと「プール活動」が始まりました。ボランティアさんを募って健康センターのプールを貸切にて行っています。

活動がなかなか難しい世の中ですが親としてまとまっていることが大事と思い頑張っていきます。



- 1999年4月発足
- 会員数22名

代表：厚地 美佐子 (TEL/FAX : 0276-45-2807)
E-mail : kureyonnokai_1999@yahoo.co.jp



太田精神障がい者を守る家族の会ひまわりの会

成り立ち

三枚橋病院、当時の院長から地域家族会活動の役割の大切さをお聞きし、昭和61年5月、病院の皆様の支えを頂き、ひまわりの会は発足しました。事務局を麦の家に置き、まず、麦の家の通所者の昼食づくりボランティアから始めました。今年設立37周年を迎えます。

活動内容

(例会を再開しました。日程変更があります。詳しくはお電話ください。)

月1回第1火曜日例会を福祉会館にて行っております。5月に総会、5月と11月に三枚橋病院の先生を中心に会員以外にも呼びかけ「心の病気勉強会」を行っております。11月には施設見学と会員の親睦を兼ねた研修バス旅行を実施しております。

また、会報「ひまわり便り」を年3回発行しております。現在第99号まで発行しております。

定例会では会員の方々それぞれの悩みや経験を話し、皆で共有し、より深めていっています。会員でなければ話せない、わかってもらえない内容でもここでなら話せるということで十分に価値のある場だと思っております。食事会も行われ、より充実したものを目指しております。また、群馬県精神障害者家族会連合会（群馬つつじ会）、全国組織「みんなねっと」（公益社団法人全国精神保健福祉会連合会）とも連携し、それぞれの研修会に参加しております。

【ひまわりの会】 設立：昭和61年5月

会員数：30名（会員は家族、当事者、支援者等条件は問いません。）

会長：岡部 典行 (TEL：090-4676-1852)

事務局：群馬県太田市長手町26「麦の家」内
(TEL：0276-25-5417)

基本理念・活動内容

私たち太田市手をつなぐ親の会は、昭和41年8月に発足しました。
初代会長・大川博正先生のもと

- 1.施設づくり
- 2.親亡き後の保障の確立
- 3.ことばの治療教室
- 4.児童相談所の設置

上記4つの運動目標を立てて活動が始まりました。

翌年の昭和42年6月、太田市手をつなぐ育成会総会で通園施設（現在のかなやま学園）設立運動が始まり、会員はもちろん太田市議会議長を始めとする太田市通園施設設立委員会や多くの地域の方々のご理解とご協力をいただきました。

設立から50年以上が経過した現在では、国の障がい者福祉施策や制度も格段の発展を遂げています。

一方で、5年前の津久井やまゆり園の事件のように、障がい者の暮らしを深く考えさせられることも起きています。

4年ほど前、市内の新設グループホーム住民説明会に出席する機会をいただき、「障がい者の親亡き後」の理解が乏しいことを実感しました。

私たち親の会は各地区・グループの活動で、地域社会で障がい者が暮らすための理解を得るため、また支援に繋がるきっかけづくりとして、さまざまなイベントに関わっています。

市内高校生が演奏する吹奏楽の演奏会、太田スポレク祭模擬店の出店など、市内各地区のイベントに参加し、障がいのある人が「普通に」「共に」暮らしていることを身近に感じてもらう努力を、楽しみながら積み重ねています。

また、毎年3月に障がい児者と共に楽しむことができるコンサート「ピアノを囲んで」を主催しています。近年はコロナ禍のため開催できていませんが、再開の折りはぜひみなさんご参加ください。

障害者基本法や福祉施設の発展の中で、会員は障がい児教育、障がい者の暮らし方を知るための勉強会、市長を囲んでの懇談会、市内福祉事業者・太田市福祉課担当者を交えた研修会などの活動も行っています。

また、近年の福祉講演会では自閉症者の東田直樹さんを始め、各講演会で素晴らしい講師を迎え、開催することができており、少しではありますが社会啓発の一端を担うことができていると感じています。

親の会は障がい者理解の啓発を通じて、障がい児者が地域社会で地域の方々と自然に、共に暮らすことを願い、活動しています。

代表：岡田 晃 (TEL/FAX : 0276-25-2886)
E-mail : staff-oyanokai@ota-oyanokai.com



太田市身体障害者連合会

活動内容

- 1 身体障がい者の福祉の強化促進
- 2 身体障がい者の啓蒙と援護に関すること
- 3 会員の相談業務
- 4 関係官公庁との連絡調整に関すること
- 5 関係団体との連絡調整に関すること
- 6 各種関係行事に参加
- 7 その他必要と認められる事項

事業内容

- 1 グラウンドゴルフ定例会及び年3回の大会の開催
- 2 カラオケの集いを年3回開催
- 3 日帰り研修・1泊2日の研修を開催
- 4 地域へ参加(太田市スポレク祭等)
- 5 社会福祉協議会への参加
- 6 シンポジウムへの参加

等

【共に活動を楽しみませんか】

☆本会は、障がい者の自立と
社会参加推進活動に取り組んでいます☆

- ◎身体障がい者の福祉の向上と残存機能の訓練を図るとともに交流会や研修会、スポーツ大会などを開催しています。
- ◎私達は、各部に障がいを持ちながらもハンディキャップにも負けずに色々な活動をしております

ハンディを
自信につなぐのは
まず一歩から!!

会長代理：野村 吉平 (TEL：0276-38-0586)
住所：群馬県太田市古戸町705

太田市新田身体障害者団体

基本理念

身体障害者福祉法の理念の実現を図り、併せて会員相互の友愛親睦と生活の安定を得て広く社会福祉の増進に寄与することを目的とする。

- 1 身体障害者巡回診療、厚生相談への協力
- 2 身体障害者福祉法、その他福祉に関する法令に定められた事項
- 3 関係資料の収集及び配布
- 4 レクレーション、その他文化事業及び施設の育成
- 5 社会福祉協議会への協力
- 6 その他目的達成に必要な事項

改革

当団体は、旧木崎町・旧生品村・旧綿打村で活動していた団体が、昭和31年の3町村の合併で旧新田町が形成されてから新田身体障害者団体となり、平成17年に太田市との合併より現在の団体名となり、67年以上の活動を展開しています。

事業内容【共に活動いたしましょう】

- 1 新田しんしょう便りの発行(団体活動資料・福祉関連資料の配布)
- 2 グラウンドゴルフ定例会及び年3回の大会の開催
- 3 カラオケの集いを年2回開催
- 4 日帰り研修・1泊2日の研修を開催
- 5 地域へ参加(太田市スポレク祭・新田地区ふれあい福祉運動会・新田地区ふれあい祭り・ボランティアの集い)
- 6 社会福祉協議会への参加
- 7 シンポジウムへの参加 等



会長：高田 進 (TEL/FAX 070-8998-3271)
E-mail：susumutakada002@gmail.com

活動内容

- 1 会員相互の親睦を図る
- 2 各奉仕団体との懇談会
- 3 民謡教室、カラオケ大会、旅行
- 4 ふれあいスポーツ大会参加等
- 5 その他、必要と認められる事項

視覚障害について

視力や視野に障がいがあり、日常生活を送る上で困難さを感じている状態を視覚障がいといいます。具体的には眼鏡やコンタクトを着用してもある一定レベル以上の視力が出なかったり、視野が狭くなり、足元の段差に気づかずにつまづいたり、人や人物にぶつかることがあります。

視力とは…

目は、自分から離れた物体を見分けることができます。これが視力です。矯正しても、一定レベルまで視力の回復が期待できない場合を「視力障がい」といいます。

視野とは…

目は、静止したままでもかなり広い範囲を見ることができます。この見える範囲を「視野」といいます。全体的に見える範囲が狭くなったり、部分的に見えないところがあるなど、視野が欠ける状態を「視野障がい」といいます。

身近にある配慮

- ・視覚障がい者誘導用ブロック（点字ブロック）
点状の点ブロックと線状の線ブロックがあり、日本で開発され世界に広まったものです。
- ・視覚障がい者用横断帯（エスコートゾーン）
横断歩道帯に設置している点状の横断帯です。愛媛県で発案され全国に広まっています。

代表：澁澤 明 （TEL：0276-49-2363）

住所：群馬県太田市内ヶ島町1551-12



目的

聴覚障がい者相互の連帯に基づいて、聴覚障がいの生活と権利を守り、その福祉発展と充実をはかります。

活動内容

1. 私たち耳の不自由な者は、ともすると社会から孤立することになります。そのため聴覚障がい者が集まり自立更生と共に会員同士の親睦活動（レク・各種行事）を行っています
2. 私たち聴覚障がい者は、社会から差別や偏見誤解などがあることから、社会から疎外されがちです。そのため、健聴者のみなさんとの交流が大切で、ぐみの木会と共に活動し、また一般市民への手話や聴覚障がい者への理解・啓蒙を行っています。（定例会参加・手話講習会・合同役員会・合同行事開催・行政への陳情・市の行事参加等）
3. 聴覚障がい者の生活と権利を守り、また、社会参加のためのコミュニケーション保障及び、情報獲得のため、手話通訳者を養成し、登録手話通訳者の派遣及び、専任通訳者の設置の整備を行っています。
4. 平成29年12月18日付で、太田市手話助言条例を太田市議会で設立しました。一般市民に手話を普及し「市民手話教室」・イベント各種で呼びかけていきたいと思います。

聴覚障がいについて

音が聞こえない、または聞こえにくい状態を聴覚障がいといいます。病気、事故などで生じる場合や、生まれつきの場合、加齢による場合などがあります。

太田ろう協会
Instagram



代表：茂木 修 （FAX：0276-57-4525）

住所：群馬県太田市新田村田町2061-5

太田道草の会 ひきこもりを考える家族会

目的

- ・ひきこもらざるを得ない生き方をしている人への理解を深め、ひきこもっていてもいなくても、安心して暮らせる社会をめざす。

活動内容

- 1 定例会(毎月第1木曜日 13:30~16:00 太田市福社会館)
何でも言い合い、聞きあう「しゃべり場」
- 2 講演会開催 (市民活動普及啓発事業に応募)
- 3 学習会開催
- 4 相談会開催
- 5 関係団体・家族会との交流
- 6 市との意見交換 (2020)
- 7 当事者の応援
居場所ITOとの連携
(毎週木曜日14:00~16:00 太田市役所南庁舎2階)
農作物の収穫交流
文章校正教室 (月2回)
- 8 ホームページ「太田道草の会によろこそ」
「しゃべり場だより」毎月発行・掲載

家族会

我が子が長期間社会から引きこもってしまうと、誰しも長いトンネルに入ったように不安になるものです。

家族は1番の応援団です。明るく柔軟な態度でのぞめるように、まずは親たちが本音で話し合い、愚痴も言い合い、心を軽くすることが大切です。

仲間との共感、当事者への理解を深めながら、社会的資源を上手に利用して、少しずつ力を付けていきましょう。

代表：柴田 昌子

TEL：0276-48-9760

住所：群馬県太田市台之郷1793-3

080-1148-5639

社会福祉法人 東毛会

〒373-0022 群馬県太田市東金井町819番地
TEL : 0276-22-1493 FAX : 0276-22-1490
ホームページ : <http://harukazeso.www2.jp>

社会福祉法人 福晃会

〒379-2305 群馬県太田市六千石町51-1
TEL : 0277-78-7191 FAX : 0277-78-7192
ホームページ : <http://fukukoukai.jp>

社会福祉法人 アルカディア

〒373-0008 群馬県太田市鶴生田町733-123
TEL : 0276-20-2509 FAX : 0276-20-2510
ホームページ : <http://arcadia-gr.com>

シンポジウム写真館



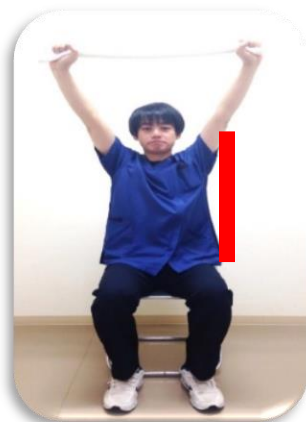
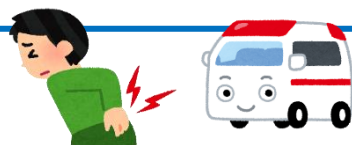
協力医療機関より、自宅で簡単に出来る腰痛予防体操のレクチャー資料です！ぜひご利用ください♪

今日からできる！腰痛予防体操

～ストレッチ編～ 各20秒

①両手でタオルを握り、体を傾ける

②体をひねる



体ごと左右へ傾けます。
両脇腹をのばすように!!

体を斜めうしろにひねります。
両手で椅子の端を触るように…

～筋力トレーニング編～

①腹式呼吸

②タオル押し運動



・吸う：2秒
・吐く：7秒以上
※5回くりかえし



丸めたタオルを背中と背もたれの間に入れ、背中でタオルを押しします。
※10秒×5セット



鼻から息を吸って、口からゆっくり吐きます。

息を吐くときは「これ以上、吐く空気がない!!」というくらいお腹を凹ませましょう。

腹筋を意識しながら、できる範囲でやってみましょう！

みんなで考える 障がい者も安心して暮らせる街づくりを 市民とともに考える

第1回

『障がい者が安心して暮らせる街
づくりを市民とともに考える』

2016年7月24日(日)

場所：宝泉行政センター

各障がい分野毎ではなく、太田市で3障がいを対象とした初のシンポジウムの開催。第1部で知的障がい・身体障がい・精神障がい者の当事者の方々やピアサポーターが登壇し、自身のこれまでの生活を語る。第2部では座談会を開催し、当事者の方々や施設職員のみならず、ご来場していただいた方々にもご参加いただき、様々な意見交換が行われた。

2016



2017

第2回

～障がいは、他人事ではない～
2017年11月26日(日)

場所：太田市立太田高等学校 大ホール
コーディネーター：大学准教授をお招きし、シンポジスト4名との座談会。初めて参加者に【感謝をつぶやく・ささやく・叫ぶ】という感謝の表現をしていただく場となった。イムス太田中央総合病院の看護師の方々による、健康チェック・健康測定も初めての試み。

2018

第3回

～こころの豊かさって何？～

2018年11月18日(日)

場所：宝泉行政センター

司会：精神科医(産業医なども歴任)による、身体障がい・知的障がい・精神障がいを抱えている当事者の方の生活を伺う。生活していく上のこころの豊かさについて語り合った。

今回は【感謝をつぶやく・ささやく・叫ぶ】から、【気持ちをささやく・つぶやく・さけぶ】に変わり、当日参加のご来場者の方々が続出し大盛況となった。

2019

第4回

～私も話したい・聴きたい～
2019年11月30日(土)

場所：宝泉行政センター

上州ろう太鼓 心響による演奏、手話通訳を初めて導入した。身体・精神・知的障がいを抱えている当事者の生活をお話し戴いた他、太田道草の会(ひきこもりの家族)のお話も。

台風19号による被害に遭われた方への募金活動も行われた。当日に向けてFM太郎や様々な媒体で実行委員会による告知を行った。

令和3年度

～私の生活とコロナ～

コロナ禍もあり集合型のシンポジウム開催ではなく、冊子形式での『シンポジウム』の発刊を行う。

2021

2022

令和5年度

令和4年度作成～人と人とのつながり～が好評により、より多くの方の手元に届くことを願い、デジタル化に。

2023

令和4年度

～人と人とのつながり～

2年連続冊子形式。多くの方の手元に渡り、1,000部発行された。

本冊子は、地域生活支援事業の補助金を受けて作成しました。

実行委員会

社会福祉法人 福晃会

社会福祉法人 東毛会

社会福祉法人 アルカディア

CIL上州Project

重症心身障害児者父母の会 くれよんの会

太田精神障がい者を守る家族の会 ひまわりの会

太田市手をつなぐ親の会

太田市身体障害者連合会

太田市新田身体障害者団体

太田市視覚障害者福祉協会

太田市聴覚障害者福祉協会

太田道草の会 ひきこもりを考える家族会

協力医療機関

IMSグループ 医療法人財団明理会

イムス太田中央総合病院

【太田市シンポジウム実行委員会】

～一人ひとりの一歩ずつ～

令和5年度 デジタル化となりました