

悠々あゆみ会についてご存知ですか？聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、詳しくご存じない方も多いのではないのでしょうか？この機会に是非知っていただけたらと思います。

悠々あゆみ会とは

加賀市で生活している障がいのある当事者の会です。

「悠々あゆみ会」は「障がいがある人もない人も一緒に歩いていこう」「障がいがある人も臆することなくどうと歩いていこう」という思いから名づけました。

月に1回、交流や余暇活動を行っています。また、障害理解を深めるための啓発活動を行うために、どうするか話し合いをし、講演活動などを行っています。皆さんも参加してみませんか？

最近の活動

加賀市じりつ支援協議会つながり部会講演会が、令和6年11月30日に行われました。悠々あゆみ会メンバーが企画から運営まで行い、発表もしました。ヘルプマークを付けている人が困っていたら声をかけて欲しいことなど市民の皆様にお伝えしました。またタオルペアを作成し、来場者にお配りしました。参加者からはヘルプマークについて当事者の意見が聞けて良かったという声がありました。



お問い合わせ先

地域活動支援センターかが

☎ (0761) 72-4545 (担当 小西)

—発行にあたって—

「アーモンド」は、障がいのある方が住みやすい地域になるための体制を整備する事業の一つとして、地域住民に向けて発行する機関誌です。

障がいとは何か、障がいのある方の生活や、必要とする支援はどのようなものかをお伝えすることで、障がいに対する理解を深めることを目的としています。また、多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただき理解を広めることを目的としています。より多くの地域住民の方々に障がいについて知っていただくことで、障がいや病気の有無にかかわらず、皆さんが生活しやすい地域になればと考えています。

発行元： 社会福祉法人長久福祉会 地域活動支援センターかが
(石川県加賀市百々町 81 番地 1)
地域活動支援センター機能強化事業

発行日： 令和7年3月

問い合わせ先： 地域活動支援センターかが (担当：小西)

TEL 0761-72-4545

FAX 0761-72-7030

気になったことや感想があれば、
問い合わせ先まで
お気軽にご連絡下さい♪

双極性障害について当事者から学ぶ

アーモンドは、障がいのある方に対する理解を広めることを目的としている情報誌です。このコーナーでは当事者の方に協力を得ながら、「こころの病気について」を紹介しています。こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくいという特徴があります。そのため気づかぬうちに無理なことをさせたり、傷つけたりして症状を悪化させているかも知れません。周囲の人々が病気の特徴を理解し、本人をサポートしていけることが大切です。今回は、双極性障害 ※1の症状や治療について TK さんに教えていただきました。

双極性障害を経験して感じていること

双極性障害になったきっかけ

TK さん

いくつかの大学院の受験をした時に全て落ちてしまい、精神的に辛い日々が続きました。自分を否定されたように感じて生きててもつらいと思うようになり、その後精神科のある病院を受診し3ヶ月入院となりました。先生からはその時にはじめて※1 双極性障害と診断されました。

私の双極性障害の症状

気持ちが上がる時と、気持ちが沈む時があります。私の場合は睡眠不足になると気持ちが上がります。活動的になり予定をたくさん詰め込んでしまうので、後で苦勞してしまいます。気持ちが沈む時は自分の悪口を言われている気分になったり、自分を否定されているような声が聞こえたりします。

私の治療法

3ヶ月に1回受診し、睡眠薬、頓服薬、不安やそう状態を抑える薬を病院から処方してもらい飲んでいきます。体調が悪い時は無理に動かず家でゆっくり体を休めるようにしています。

私の暮らしについて

グループホームで暮らしています。週に5日高齢者施設で働いています。お仕事の後は※2 地域活動支援センターに行き、お昼ごはんを食べたり、仲間と話して過ごしています。またお休みの日は、買物に出かけたり、お友達と出かけたり、お家で YOUTUBE を観たり、好きなアイドルのライブに行ったりして過ごしています。

市民の皆様へ伝えたいこと

双極性障害の症状として気分が上がって予定を詰め込み過ぎたりお金を使い過ぎる時があります。そんな時は大丈夫？と声掛けがあると気づくことができます。また気持ちが沈んでいる時は、人によって違うと思いますが、私の場合は話を聞いてもらおうと気持ちが楽になります。元気ない様子があれば、声をかけて、話を聞いて下さると助かります。

※1 双極性障害 躁状態とうつ状態を繰り返す精神疾患です。躁状態の程度により大まかに双極Ⅰ型（顕著な躁状態が現）、躁極Ⅱ型（軽躁状態が出現）に分類されます。いずれも気分が高揚し開放的で、頭の回転が良くなった感覚を覚え、思い立つと行動にうつすのが早いなどの特徴があります。

※2 地域活動支援センター 障がいのある方、創作活動や生産活動の機会の提供社会との交流の促進を目的とした施設。

～厚生労働省 HP より引用しました～

障がいについて学ぶ講座を開催しました

今年度、家事支援サポーター養成受講者やボランティアに興味がある方を対象に、令和7年1月30日に「障がい」について学ぶ講座を開催いたしました。各障がいの特徴、当事者とかかわる際の基本的な視点と姿勢についてお話ししました。この機会に知っていただけたらと思います。

日時: 令和7年1月30日(木)10:00~11:30

場所: JA にここらんど(〒922-0423石川県加賀市作見町ホ56-1)

内容: 障がいの基礎知識・かかわりについて

講師 地域活動支援センターかが
精神保健福祉士 田中 知子

当日の講座の紹介

当日の講座では障がい(身体障害、知的障害、精神障害)の説明や障がいがある方とかかわり方や環境を整えることなどのお話がありました。

また当事者である木下真由さんをお招きしてご自身の障がいについてや、毎日の暮らしやのこと、今の想いを語っていただきました。



○障がいとは?

・障がいは生まれた時からある人もいれば、病気や事故、あるいは年をとることによって発生する場合もあり、誰にでも生じる可能性のある身近なものです。

・障がいにはさまざまな種類があり、同じ障がいでもその人ごとに症状や程度は違います。また外見だけでは分からない障がいもあります。

○身体障害とは? 身体の機能に障がいがある状態のことです。(視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、内部障害など一見見ただけでは分からない障がいもあります。)

○知的障害とは? 生活や学習面で現れる知的機能の働きや発達が同年齢の人の平均と比べてゆっくりしている状態をいいます。外見からはわかりにくい障がいです。

○精神障害とは? 精神疾患のために日常生活や社会生活がしづらくなる状態をいいます。

障がいがあっても外出したり、買物したり、友だちと会ったり、私たちと同じように生活しています。障がいの有無にかかわらず、同じ人として接し、交流しましょう。

障がいがある人とかかわり方について考えてみよう!

◆環境を工夫する

事故により左足のひざ下を切断して片足がなくなってしまった A さん。障がいにより、歩行が困難、痛みにより不眠、段差は移動しづらいという生活の困難さがある。

→車いすや義足という補助用具があることで移動が可能になる。

→段差をなくすことで移動しやすくなる。

A さんに車いすや、義足や、段差をなくす支援をしたように、障がいのある方お一人お一人の生活のしづらさを知ることで、生活の困難さの軽減を一緒に考えることができるのです。



◆伝え方を工夫する

○情報を見える化する

言葉だけで伝えず、メモを書いたり絵で見てわかると理解しやすいです。

○先の見通しがたつと安心

いつ終わるか、次何をするか、前もって説明されると安心して活動に取り組みます。

○否定的な表現を避け、肯定的な伝え方をする

×廊下は走ってはいけません → ○廊下は歩いて下さい。

○抽象的な表現は避け、具体的に

×服装をきちんとしましょう → ○シャツの裾をズボンの中に入れましょう。



◆かかわる人の姿勢は?

○傾聴 耳を傾け、相手の想いを理解する。

○ひとり一人の事情(障がいの特性=生活のしづらさ)を理解する。

○本人のことはもちろん、周囲、家族を責めてはいけない。

○本人にとって、丁寧な説明、わかりやすい解説をする。



優しくされて嫌な人はいないですよ。笑顔で明るく接してくれると嬉しいです。人にされて嫌なことは、人にしないですよ。これって人間関係の基本ですね♡。

