



2023年の年が明けてはや大寒を迎えましたが、日頃より当所の運営に対して多大なるご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は障害者支援に関わって大きな出来事がありました。

1つ目は、2月にロシアがウクライナへ軍事侵攻したことです。間もなく1年が経とうとしていますが、未だ戦火は止みそうもなく、新たな核戦争の危機さえ囁かれています。「障害発生最大の原因は戦争による暴力である」との教訓に立って、ロシアの早期撤退と戦争終結を願わざるを得ません。世界で唯一の被爆国であり憲法9条を掲げる日本政府が、停戦に向けて積極的な外交を進めてほしいと思います。

2つ目は、9月に国連障害者権利委員会から日本に対して勧告が出されたことです。これは、日本が2014年に批准した障害者権利条約に沿って日本の障害者施策の進捗状況を審査して出されたものですが、勧告は“日本の法律や政策は障害者を人権の主体ととらえず、平等な市民として尊重しないまま、弱者を恩恵的に保護するもの”と批判しています。その上で、「精神科病院の強制入院(措置・医療保護入院)の中止と法令の廃止」「分離された特別支援教育の中止とインクルーシブ教育に向けた国の計画策定」「国民の平均所得に比べて著しく低い障害基礎年金の見直し」など、私達が「当たり前」と思い込んだり「仕方がない」と見過ごしてきたことに対して厳しい勧告がなされています。勧告に法的拘束力はありませんが、政府は改善に取り組まなければなりません。同時に、改善のためには多くの予算や人員等が必要であり、実現は容易ではないでしょう。それでも、これを契機に官民の分け隔てなく勧告を学び合い、共通認識にしていく地道な活動が必要ではないでしょうか。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

施設長 秋保 明



12月23日に Café de life を開催しました。

今回はクリスマスの直前だったため、クリスマスケーキをみんなで食べたり、お楽しみとして景品付きのビンゴゲームも行いました！

7名の方に参加いただき、みんなで楽しい時間を過ごすことができました！

コロナウイルスの感染対策をとりながら実施したため、以前のような大規模なクリスマス会の開催は難しく、参加人数を制限した小規模での開催となりましたが、参加してくれた方に楽しんでいただけてとても良かったです！



投稿コーナー



ペンネーム・そらさんの体験談から見えないつらさや不便さ、だれにでも起こり得ることであること、どのように乗り越え今の自分があるのかを伝えていきます。

【生きてみると】 No. 18

さっきまでできていたことが急にできなくなる、更にできないことが増えていく。

なぜ、と周りから怒りを含んだ疑問が来るが、私自身もわからない。空間が怖くなって外を5分も歩けない不自由さが長年続いた。「父親があなただったら自殺してるでしょうね」とまで母から言われるほど日常に安らいだ時はなかった。それでも死ねぬうちにまた歳月は経ち、一人で歩けないのに転居のきっかけが訪れ、精神保健福祉士さん達と出会い、近所くらいは出歩く日も増えてきた。これからも生きていく中で病が癒えていき、普通にできたことへの幸せを感じていけたらと思う。以前の私が今の私を想像できなかったように、まだ未来は輝いてほしい。

動物、植物のように、人間も環境次第で変わるのかもしれない。



令和4年11月22日に令和4年度 宮城野区障害者自立支援協議会 実務者ネットワーク会議全体会が開催されました。

今年度は「アフターコロナのメンタルヘルス」と題し、仙台市精神保健福祉総合センター 精神科医 大類真嗣先生の講話がありました。

コロナ禍の生活によりストレスが溜まることでイライラしたり、悲観的になってしまうなどのこころの変化や頭痛やめまい、眠れないなどからだへの影響も懸念されます。交流や行動が制限されてしまう中で周囲から孤立してしまう人も珍しくありません。

身近にいる方でいつもと違う（表情が暗い、口数が少なくなった等）と感じた際は、声をかけることが大切です。話の聞き方としては無理に追及しようとせず、温かみのある対応が重要となります。話をしてくれたら悩みを打ち明けてくれた事をねぎらうのも大事とのことです。

また、ストレスが多くなりがちな状況ではセルフケアの重要性も高まります。普段の生活では生活リズムを整えることが大事で3食きちんと食事を摂ること、十分な睡眠時間の確保や適度な運動も効果的とのことです。1人でできることには限界があるので、自分自身に対して「いつもと違う」と感じる時は思っている以上に疲労があるサインとのことなので無理をしないことがとても大切です。

令和4年11月29日に令和4年度 宮城野区障害者自立支援協議会 実務者ネットワーク会議「エリア会」（高砂・岩切エリア）を開催しました。

今年度は「支援者同士も相談できること」をテーマに地域の民生委員、地域包括支援センター等が参加し、情報交換会を開催しました。

話題提供として、当所より地域の民生委員と協力した事例について、Tagomaru ねくすと 村上氏より地域も協力して行っているビール作りの取り組みについての紹介がありました。

グループワークでは支援に悩んだ時について話し合い、支援に行き詰ったり抱え込んだりしないための工夫や支援拒否をする方に対しての支援についての情報交換をしました。

支援時の工夫については、こまめに職場の上司や支援機関に相談する、協力してくれる人を探す、気分転換する、不満を吐き出す等の意見が出され、誰かに話せること、少し距離を置けることが大切であることが分かりました。

支援を拒否する方への支援としては、家族の協力や理解が大事、長期的に関わりを持つ中で受け入れてもらえることがある、良いところをたくさん見つけて接する等の意見が出され、支援に入るきっかけが見つからない時も本人のペースに合わせることを、関わりを持ち続けることが大切であることを共有しました。

今後の取り組みについて、支援が必要な方への関わりはじめについてどのような言葉をかけたらいかなどを勉強する機会がほしい、当事者も参加して話す機会がほしい、支援機関間それぞれの特徴や良いところを知る機会があるといい、地域の良いところを再発見できる機会があるといい、施設見学をしたいなどさまざまな意見が出されました。

今回の情報交換会ではさまざまな相談を受け止めている方と意見を共有でき、それぞれの立場ならではの苦労や支援の工夫なども知ることができました。今回の情報交換会を活かしながら必要な人に必要な支援が届く 地域を目指し、今後も「顔の見える関係」を大切にしていきたいと思えます。

