

はじめに

“ノーマライゼーション”とか“バリアフリー”という言葉聞いたことがありますか。障害がある人もない人も、共に地域の中で支えあっていくことを基本とする考え方です。

共に生きる社会をめざすにはまず、障害を正しく理解することが大切です。お互いがお互いを認めあい、尊重しあえる社会が実現したら素晴らしいことでしょう。

しかし、普段の生活の中で、ちょっとした手助けをしたいと思っても、多くの人は「どうしたらいいのだろう？」と踏みとどまってしまうがちです。そんなとき、少しでも知識があれば、“一歩”を踏み出す勇気もわいてくるのではないのでしょうか。

この冊子は、障害のある人と出会ったときに、“はじめの一歩”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を紹介しています。自然な気持ちで、一歩を踏み出すきっかけとなれば幸いです。

精神障害のある人に

「精神障害」について

精神障害のある人は、外見から判断できない場合が多く、障害の内容も様々です。障害をもたらす主な病気に、統合失調症やうつ病、そして、そううつ病などがあります。これらの病気は遺伝や親の育て方が原因ではなく、決して珍しい病気でもありません。例えば、統合失調症は100人に1人位の割合で発病すると言われていて、うつ病は子どもから老年期まで、どの年代でも発病する非常に多い病気です。

精神障害のある人は、一般的に、心優しく、自己主張が苦手で、きまじめで、周囲の人に必要以上に気を配ってしまう傾向があります。薬を服用しているため、その薬の作用によって動作が鈍くなったり、つかれやすくなったり、頭がボーっとするなどが、人によっては出てくることがあります。

精神障害のある人にとって、一番の問題は、「精神障害者は何をするかわからない」という偏見を持たれるということです。このような偏見や誤解のために、家に閉じこもりがちになり、地域との接点を失い、将来に対する不安の中で暮らさなくてはならない人が少なくありません。これは、障害のある人にとって病気の障害と同じくらい大きなハンディキャップとなります。

私たちが一番始めにできる精神障害のある人へのサポートは、精神障害について正しい知識を持つこと、正しい理解をすることです。

そして、理解者が増え、精神障害のある人への色々な支援の輪が広がるのがさらなるサポートにつながります。

<引用>障害者理解へのガイドブック『ともに生きる未来』
ほんの木 編著 (出版)株ほんの木

こんなことを望んでいます

現在、市内の作業所やデイケアなどにかよっている障害者の方々から寄せていただいたご意見です。

精神障害への偏見を持たないでほしい

- ・病気のことをもっと理解してほしい。
- ・「危険な人」「事件を起こす人」と決めつけないでほしい。
- ・子どもに話しかけるような言い方はしないでほしい。
- ・構えず、不必要な距離を置くことなく、自然に接してほしい。

プライバシーに留意してほしい

- ・病気や家庭事情などのプライバシーに関わることを聞かないでほしい。
- ・しつこく個人的なことを聞かないでほしい。

地域の人と親しくなりたい

- ・町内の行事などに声をかけてほしい。体調の悪い時には、無理強いはしないでほしい。
- ・茶飲み友達や気軽におしゃべりできたり、相談できる人が近くにいてほしい。

仕事に関すること

- ・病気の状態など、自分たちを理解してもらい、負担のかからないペースで働かせてもらえる職場を増やしてほしい。
- ・精神障害というだけで仕事に就けなかったり、それを理由に解雇しないでほしい。

障害者の施設などの存在を知り、応援してほしい

- ・ボランティアとして、活動の応援をしてほしい。また、施設の運営や新しい施設の設立にも、理解と応援をしてほしい。

はじめの一步 もくじ

はじめに

もくじ

車いすに乗った人に

街で車いすの人に出会ったとき
車いすの各部の名称
車いす操作の基本
車いすの人のサポートのしかた

視覚障害のある人に

街で視覚障害のある人に出会ったとき
視覚障害のある人のサポートのしかた
弱視の人への理解のために
盲導犬を連れている人に出会ったとき

聴覚障害のある人に

こんな時に困っています
コミュニケーションの方法
心のこもったコミュニケーションのために
手話を覚えましょう

知的障害のある人に

知的障害について
具体的な例をあげてみましょう

精神障害のある人に

精神障害について
こんなことを望んでいます

ボランティアって

こんにちはボランティアセンターです

最後に

はじめの一步は、全35ページの冊子です。障害のある人と出会ったときに、“はじめの一步”を踏み出すために必要な、基本的な知識や介助の方法を、挿絵入りで分かりやすく紹介しています。ご希望の方には、1冊100円(税込)で販売しております。詳しくは新潟市社会福祉協議会ボランティアセンターまでご連絡下さい。

