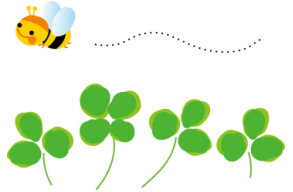


ながおかきょうししょう しゃそうだんいんつうしん 長岡京市障がい者相談員通信

この通信は、長岡京市障がい者相談員から、ちょっとした悩みを抱えておられる方々へお届けするものです。とくにお悩みのない方も読み物としてお楽しみください。

障がい者相談員ってどんな人？

国の制度に基づいて、市の相談員として活動しています。
市民からの障がいに関する相談に乗り、アドバイスをしたり
市役所や病院など必要な機関につなげたりしています。



身体障がい者相談員・・・視覚・聴覚・肢体のいずれかの身体障がいのある人
知的障がい者相談員・・・知的障がいのある人の家族

障がい者相談員に相談をしたいとき

* 心身障がい者相談日に参加する

- 事前予約は不要です。直接会場にお越しください。
- 無料です。
- 場所：分庁舎3（福祉事務所）1階会議室1
- 日時：毎月18日（土日祝日の場合は翌平日）午後1時～4時



* 相談員に直接連絡する

相談員の名前、連絡先一覧は、障がい福祉課の窓口で配布している障がい者福祉のしおりに記載しています。電話・ファクスなどで気軽にご連絡ください。

* 市役所障がい福祉課に連絡する

障がい福祉課から相談員におつなぎします。電話、ファクス、Eメールのいずれでも構いませんのでご連絡ください。

こんなときは障がい者相談員にご相談を！

知的障がいがある子どもの子育てで悩みや不安を聞いてほしいけど誰に相談すればいいだろう？

同じ障がいがある人と色々な話をしてみたいけど、どこに行けばいいんだろう？

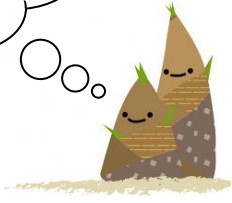
特別支援学校って
どんなところ？

補聴器ってどこで
買って同じ？



ほか ぎょうせい そうだん たか かん ひと どうじしゃ わ なや くる
他にも、行政に相談するのはハードルが高いと感じておられる人、当事者にしか分からない悩みや苦
しみなどを抱えられている人のお力になれるかもしれません。
しょう しゃそうだんいん こじんじょうほう とりあつかい ほごおよ しゅひぎ む あんしん そうだん
障がい者相談員は個人情報 の取 扱 について保護及び守秘義務があります。安心してご相談ください。
しつもん いけんなど きがる れんらく
ご質問・ご意見等がありましたらお気軽にご連絡ください。

相談と思わず、気軽な気持ちで
お喋りに来てください♪



ながおかきょうししょう しゃそうだんいん こえ
長岡京市障がい者相談員の声①

しんたいしょう しゃそうだんいん
身体障がい者相談員

私の場合は、視覚に障がいを持っています。全然見えません。手引きなしでは一人歩きが全く出来ませ
ん。そんな中でも、もう20年から相談員をさせていただいております。
中には見えにくくなって困っている等、いろいろな方がおられる事と想います。「一人ではありません」「み
んなとお話して乗り越えましょう」社会では、健全者と呼ばれる方が多くおられますが、勤め先でも苦勞
をしている方もたくさんおられます。如何したらいいのでしょうか。あなたも一度相談日にお越し下さい。



ながおかきょうししょう しゃそうだんいん こえ
長岡京市障がい者相談員の声②

しんたいしょう しゃそうだんいん
身体障がい者相談員

相談員になって2年目、障がい者歴10年目になります。一昨年からのコロナウイルスによりたくさんの方々の
の生活が困難になっている中、第6波がまん延し始めて 心配が広まってきました。ワクチン接種も中々
進まないし、いったい何回打てばいいのやら？と思っていたところによく治療薬の開発で、ほんの少し先
が明るくなってきたように思います。ですがこれからもこれまで同様の感染防止対策を続けていきましょうね。
今年度も相談日がお休みになることもあり、出掛けることが少なくなり人と話す機会が減り、相談員としての
役割を果たしていない日々を申し訳なく思っています。一般的にそれぞれの障がいの程度は段々軽くならず
に、加齢による衰えや病状の悪化などで重くなっていくことが多いように思います。悪化を少しでも
遅らせて、健康的な日々を長続きさせる為には体力気力の向上が必要となりますが、簡単なことではありま
せんよね。誰かと話をして笑ったり、愚痴ったり、共感したりをすることで、あ～楽しかったしまだ明日も
頑張ろう！と思えたらいいですね。そのお手伝いが出来ればいいなと思っています。よろしくお願ひします。



ヘルプマークは、援助が必要な方のマークです。

ヘルプマークの赤は支援を必要としていること、ハートは相手にヘルプする気持ちを持っていただくという意味を含んでいます。外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

どんな方々がつけている？

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としている方々です。



ヘルプマークマークを付けている方を見かけたら

電車・バスの中で席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすい方や、つり皮につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見から分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

駅や商業施設で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関等の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚や聴覚に障がいがあり、状況把握が難しい方、肢体に障がいがあり自力での迅速な避難が困難な方など、様々な方がいます。

配布について

受け取りのための手続きと費用について

障がい者手帳や診断書等の提示は不要です。ご利用をご希望される方が、障がい福祉課や健康づくり推進課の窓口でお声をかけて頂ければお渡しすることができます。書類での手続きは不要です。

費用も無料です。ご希望の方はお気軽にお声掛けください。



あなたも「あいサポーター」になりませんか？

平成30年4月に施行した「誰もが共に自分らしく暮らす長岡京市障がい者基本条例」の趣旨を踏まえ、平成30年5月に鳥取県と「あいサポート運動協定」を締結しました。

「あいサポート運動」とは、平成21年に鳥取県から始まった運動で、多様な障がい特性を学び、障がいのある人が困っているときに“ちょっとした手助け”を実践する『あいサポーター』の養成を通じて、誰もが暮らしやすい社会を目指す取り組みです。

「あいサポーター」とは？

様々な障がいの特性、障がいのある人が困っていること、障がいのある人への必要な配慮などを理解して、日常生活において障がいのある人が困っているときなどに、ちょっとした手助けをする意欲がある方であれば、どなたでもなることができます。

「あいサポート運動」に関する研修を受けていただき、「あいサポート運動ハンドブック」と「あいサポートバッジ」をお渡しします。

あいサポーター研修内容

- あいサポート運動について
運動の目的や趣旨を説明します（10分）
- DVD視聴
障がいについて理解しましょう（45分）
- ミニ手話講座
簡単な手話を覚えましょう（10分）

「あいサポート」とは、「愛情」の「愛」、私の「I」、
支え合いの「合い」に共通する「あい」と、
支える、応援する意味の「サポート」を組み合わせ、
障がいのある方を支え、自分の意志で行動
することを意味しています。

長岡京市では、あいサポーター養成のための
出前ミーティングを実施しています。団体や
サークルの研修、学習会の機会に
ぜひお申込みください！



発行：長岡京市健康福祉部 障がい福祉課

電話：075-955-9549 ファクス：075-952-0001 Eメール：syougai-fukushi@city.nagaokakyo.lg.jp.