

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

どんな相談ができるの？

- ・ 他の障がい者の方と交流してみたい。
 - ・ 家事や育児、外出をする際の困りごとへの対応方法を聞いてみたい。
 - ・ 補装具や福祉用具を実際に使っている人の意見を聞いてみたい。
 - ・ 日常生活で感じている不安や不満、愚痴を聞いてもらいたい。など
- 一人で悩まずにお気軽にご相談ください。

心身障がい者相談

身体障がい者相談員、知的障がい者相談員による相談を実施しています。(無料、予約不要)

障がい者相談員には個人情報保護・守秘義務があります。安心してご相談ください。

※場所: 市役所新庁舎 3階相談室(4・9・10・1・3月は会議室301)

※日時: 毎月18日(土日祝日の場合は翌平日)午後1時～4時 ※4月、10月は午後2時～4時

令和7年度の日程

日程	担当相談員の区分	日程	担当相談員の区分
4月18日(金)	全員	10月20日(月)	全員
5月19日(月)	聴覚、肢体	11月18日(火)	聴覚、知的
6月18日(水)	肢体、知的	12月18日(木)	視覚、肢体
7月18日(金)	視覚、聴覚	1月19日(月)	視覚、肢体
8月18日(月)	視覚、知的	2月18日(水)	肢体、知的
9月18日(木)	聴覚、知的	3月18日(水)	知的、肢体

※相談員に直接連絡し、相談することもできます。連絡先は障がい福祉課へお尋ねください。

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

私は、昭和32年に生まれて間もなく失聴。原因は不明。母は耳が聞こえない人は聾学校行きと考
え、学生時代は聞こえる集団と一緒に育ちました。母は少しでも聞こえるはずと信じ、日本舞
踊やオルガンを習わせ、正しい発音ができるようにと「ことば教室」へも行きました。それでゆっく
りとした声で話すと、だいたい理解してくれているようですが、私の声は全く聞こえません。20
代の時に京都ろうあ会館に行くことがあり、この場所で手話会話をしている様子を見ました。手話
をまだ知らないのに表情豊かに手で話し合っているのに感動して、手話サークル「みみずく」に
入会して手話を学び始めました。40年ほど前に京都市から向日市に引っ越しました。勤務の都合
で京都北部に引っ越し、中々定住できませんでした。異動で乙訓聴覚言語障がい者地域活動
支援センターにて働くことになり、その後も勤務先は色々なところへ異動がありましたが、
長岡京市に住み続けています。一番お世話になったのは長岡京市ろうあ協会会長 T さんです。
乙訓ろうあ協会会長、乙訓ネットワーク委員長も兼ねていた時もあり、聴覚障がい者として「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」施行の中心におられた方です。相談員と
してアドバイスを頂き、手話で話そうあ者とのつながりを大切にしながら「楽しく色々な人と
交流して安心して暮らす」をモットーにして進めていきたいと思っています。

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

ちてきしょう しゃそうだんいん 知的障がい者相談員

七十歳を過ぎてからは、身体の衰えをますます感じずにはいられなくなってきました。日々の
生活でとくに実感するようになったのが五感の衰えです。その中でも長らく治療を受けている
眼科では、医師から視野が徐々に狭くなってきていることなどを告げられるようになってきました。
視力の衰えからくるストレスがもとでイライラする機会も増えてきました。すると、テレビを見たり、
本や新聞などを読むことが煩わしくなり、何もする気が無くなってきて、世の中の出来事にも
関心が持てなくなったり、今まで普通に感じていた好奇心までも湧いてこなくなりました。しかし、
今は以前に時々聴いていたラジオ番組を聴くようになってから視力が衰えてくるストレスから少
ずつ解放されるようになってきました。今まで見ることに依存する時間が多かった生活が段々減
ってきて、ラジオを聴くことが増えてくるとある種の新鮮さを痛感するようになってきました。朗読
の番組では、テレビを見ている時よりもイメージが膨らむ感じがして、聴き終えてからは、いろい
ろなことに對する好奇心も湧いてくることがあります。さらに、ラジオを聴きながら、心に残った言
葉や内容をメモしたりすることもあります。ただ、そばにあったレシートの裏に書いたり、新聞に入
っていたチラシの余白等に書いたりするので、知らないうちにどこかへ消え失せてしまうことが多
いです。でも、無くしたメモなどを探して書き留めていた言葉に出会うとうれしくなってその日
がとても充実したように思えたりします。

たくさんの^{おとろ}衰えを感じるようになってきた中にも、^{なか}今だに^{いま}普通に^ふ残された^{のこ}感覚を^{かんかく}大切に^{たいせつ}して^{すこ}少しでも^{あか}明るく^{たの}楽しく^す過ごしていきたいです。このことを^{そうだんいん}相談員として^{なに}何かの^よ拠り所^{どころ}としていかせていければ、^{たいへん}大変^{おも}ありがたいことだと思ひます。



コラム① ヘルプマークって何？^{なに}



ヘルプマークは、^{えんじょ}援助が^{ひつよう}必要な^{かた}方のマーク

ヘルプマークの^{あか}赤は^{しえん}支援を^{ひつよう}必要としていること、^{あいて}ハートは^き相手に^もヘルプする^{えんじょ}気持ちを^も持っていた^いま^みだく^{ふく}という^{がいけん}意味を^わ含んでいます。外見からは^{えんじょ}分かりにくいけれども、^{ひつよう}援助を^{かた}必要とする^{かた}方のためのマークです。

どんな^{かたがた}方々が^{かた}つけているの？

^{ぎそく}義足や^{じんこうかんせつ}人工関節^{しょう}を使用している方、^{かた}内部^{ないぶ}障がい^{しょう}や^{なんびょう}難病^{かた}の方、^{にんしんしよき}妊娠初期^{かた}の方など、^{えんじょ}援助や^{はいりよ}配慮を^{ひつよう}必要としている^{かたがた}方々です。

ヘルプマークマークを^つ付けている^{かた}方を見^みかけたら

このマークを見^みかけたら、^{でんしゃない}電車内^{せき}で席を^{こま}ゆずる、^{こま}困っている^{こえ}ようであれば^{とう}声を^{おも}かける等、^{こえ}思いや^{とう}りのある^{こえ}行動^{ねが}をお願いします。

ヘルプマークを^う受け取る^とには

^{ながおかきょうし}長岡京市役所では、^{しょう}障がい^{ふくしか}福祉課と^{けんこう}健康づくり^{すいしんか}推進課の^{まどぐち}窓口で、^{ひとりひと}1人1つ^{わた}お渡ししています。
^{ひよう}費用は^{むりよう}無料です。また、^{しょう}障がい^{しやてちよう}者手帳や^{しんだんしやとう}診断書等の^{ていじ}提示や^{しよるい}書類^{てつづ}での^{ふよう}手続きは^{ふよう}不要です。
^{りよう}ご利用を^{きぼう}ご希望される方が、^{かた}窓口で^{まどぐち}お声を^{こえ}かけて^い頂ければ^{わた}お渡し^ですることが出来ます。
^{りよう}ご利用を^{きぼう}ご希望される方^{かた}ご本人が、^{ほんにん}窓口^{まどぐち}にお越^こしいただくことが^{むずか}難しい場合は、^{ばあい}ご家族^{かぞく}にお渡し^{わた}することも出来ます。ご希望の方は^{きぼう}お気軽^{かた}にお声^{こえ}掛けください。

ヘルプマークをかばんなどに^つ付けたり、^{ひと}人の^め目の^{とど}届きや
^{けいじ}すいところ^{がいしゅつ}に掲示したら、^{とき}外出の^{こま}時に^{こま}困ったことがあつ
ても^{じぶん}自分から^{たす}助けを^{もと}求めやすくなった。また、^{まわりの}周りの^{ひと}の人に
^{こえ}声を^か掛けて^{きかい}もらう^つ機会もヘルプマークを^ふ付けることで^ふ増
えたから、^き気兼ねなく^{がいしゅつ}外出^{こえ}できるようになった。



コラム② 「合理的配慮」を知っていますか

合理的配慮とは

障がいのある方から「配慮をしてもらいたい」と意思表示があった場合、過重な負担とならない範囲において必要かつ合理的な配慮を行うことです。

具体的には…

- 飲食店で車いすのまま食事をしたい。⇒車いすのまま着席できるような店のいすを移動させる。
- 難聴のため筆談をもらったが、文字が細く小さくて読めない。⇒太いペンで大きく書く。等

“過重な負担”の判断は、具体的な場面や状況に応じて異なりますが、「前例がない」「特別扱いできない」「もし何かあったら…」「〇〇障がいのある人は…」といった考え方は避け、可能な範囲でどのような対応ができるか、建設的な解決策を共に検討することが重要です。

令和6年4月から民間事業者にも合理的配慮の提供が義務化されました

障害者差別解消法により、従来から行政機関には合理的配慮の提供が義務付けられていました。令和6年4月1日からは、民間事業者についても合理的配慮の提供が義務化されました。

“民間事業者”には、企業だけでなく、営利・非営利問わず、個人事業者やボランティア組織なども含まれます。

コラム③ あなたも“あいサポーター”になりませんか？

あいサポーター研修



長岡京市では、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”の養成を行う、「あいサポーター研修」を実施しています。

長岡京市は、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あり、“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。

「あいサポーター研修」は出張で実施することも可能ですので、団体やサークルの研修、学習会の機会にぜひご活用ください。また、個人で受講することもできます。

ご興味のある方は、障がい福祉課までお気軽にご相談ください。

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：syogaifukushi@city.nagaokakyo.lg.jp