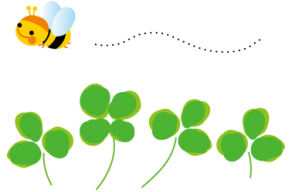


ながおかきょうししょう しゃそうだんいんつうしん 長岡京市障がい者相談員通信

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：市役所新庁舎 3階相談室

※令和5年3月20日・4月18日・10月25日は分庁舎31階会議室1で開催

- 日時：毎月18日（土日祝日の場合は翌平日）午後1時～4時 ※10月は25日の開催



* 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繋ぎします。
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？

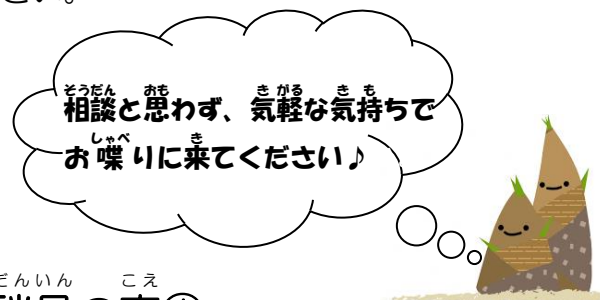
とくべつしえんがっこう
特別支援学校って
どんなところ？



ほちょうき
補聴器ってどこで
買っても同じ？



ほかにも、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。
障がい者相談員は個人情報（こじんじょうほう）の取扱い（とりあつかい）について保護及び守秘義務（しゅひぎむ）があります。安心してご相談ください。
ご質問・ご意見等（いけんなど）がありましたらお気軽（きがる）にご連絡（れんらく）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

しんたいししょう しゃそうだんいん
身体障がい者相談員

私は、今年（ことし）から障がい者相談員（しゃそうだんいん）になりました。
障がいは生まれたときからありました。少し不便（びぶん）を感じながらも今まで生活（せいかつ）してきました。自分で車（くるま）を運転（うんでん）して足の代わり（あしのかわり）に移動（いどう）をしてきたのであまり不便（びぶん）を感じませんでした。
ところが、最近（さいきん）になって自身（じしん）で車（くるま）を運転（うんでん）することも足（あし）で歩く（ある）ことも難（むずか）しくなってきたため、以前（いぜん）よりも出来ない（できない）ことが増えて（ふえて）困（まど）り果（は）てています。
私（わたし）と同じ（おな）ように困（まど）っておられる方（かた）がいらっしゃる（いらっしゃる）かも知（も）りませんので、悩（なや）みを分かち合（あ）いなにかヒント（hint）を差し上げ（さしあげ）られたらと思（おも）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

しんたいししょう しゃそうだんいん
身体障がい者相談員

私は2022年度（ねんど）から、障がい者相談員（しゃそうだんいん）をさせていただいています。
私自身（わたしじしん）、視覚障がい者（めがみえない見えにくい者）の一人（ひとり）ですので、白（び）々の生活（せいかつ）や仕事（しごと）で困（まど）ること、悩（なや）むこともあります。その分（ぶん）、嬉しい（うれ）しいこと楽（たの）しいこともたくさんあり、何（なに）より人（ひと）との出（で）会（あ）いにはいつも感謝（かんしや）しています。
コロナ禍（か）で、人（ひと）と直接（ちよくせつ）会（あ）う機会（きかい）が減（へ）ったり、オンラインでのつながりが増（ふ）えている近頃（ちかごろ）ではありますが、自分（じぶん）たちの暮（く）らす地域（ちいき）に障がい者相談員（しゃそうだんいん）がいること、障がい当事者（とうじしや）の仲間（ななかま）や支援者（しえんしや）もいることを知（し）っていただけるとうれしいです。
そして必要（ひつよう）な時（とき）には、気軽（きがる）にお声（こゑ）をお聞（き）かせください。
よろしくお願（ねが）いいたします。





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。

交通機関等の事故など、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出来ます。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」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：syogaifukushi@city.nagaokakyo.lg.jp.