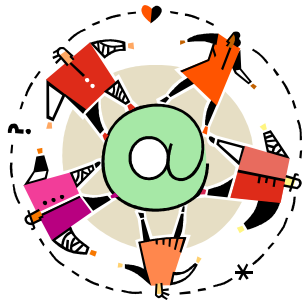


# NAGANO ピアサポだより



## 第 24 号

発行年月日：2021年1月1日（金）

発行：長野県ピアサポートネットワーク

事務局：長野県長野市県町 460-2 長教ビル 2F 203 号室

NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

皆様、明けましておめでとうございます。

新年を迎え、皆様、いかがお過ごしでいらっしゃいますか。昨年はコロナで感染予防対策や、人との距離のとり方が難しいと感じた一年でした。総会・交流会も開催出来ずに残念でしたが、各団体、個人ではオンラインでの会議や講演会が開催されました。皆様も大変な一年を過ごされていらしたと思います。

感染された方、ご家族、医療従事者皆様方のご尽力にお見舞い申し上げます。早い終息を祈ります。

先日、ドイツのメルケル首相がクリスマス休暇を迎える時期を前に熱く演説しました。「今年、孫が祖父母に会うことを控えないと来年はもう会えなくなるかもしれない。今年我慢すればまた会えます」と逆説的な言い方で感染予防を訴え国民に高く支持されました。国民を思う、とても共感的なスピーチとその姿に感動し、力をもらいました。

感染予防対策は大変重要ですが、心には「人との壁・距離」を作らないように心掛けたいと思います。

生活の仕方、暮らし方、働き方、移動や全てにおいて変革や変化がもたらされたのが2020年だったと思います。それまでは「多様さを認めよう」と言いながら、拡大・生産性の追求、効率化、消費の増大がありました。

それが縮小、自粛せざるを得ないところから、何が必要で、何が多様なのか、どんな風に対話するのかを考えた一年でした。「みんな違って、みんないい」とずっと唱えてきたのは、どこかそれが叶わないことが多かったからだだと思います。これからは、違うこと、多様でいること、互いの多様さを認めることが暮らしやすさに繋がるかと思えます。対話、コミュニケーションがより大事になり、対話の仕方も工夫が必要な時代で面白みも増すと感じます。

自分たちにとって、何が大事なのか、皆さんと共に考え、行動出来る一年になると良いと思います。

2021年が皆様にとり良い年になります様に、皆様のご健康とご多幸を願っております。

今年もよろしくお願い申し上げます。

代表 大堀尚美

## コロナ対策・コロナ禍での過ごし方・ピアサポ役員会

新型コロナ・ウイルスが全国で感染拡大しています。三密を避け、マスク・手洗い・アルコール消毒など、皆さん十分に注意されていることと思います。また、身近な方がコロナに感染された方々には、心よりお見舞い申し上げます。

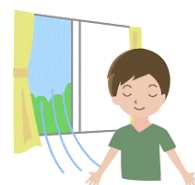
今回はコロナ対策、コロナ禍での過ごし方、ピアサポート研修の開催について、ピアサポ役員会で話し合われたことなどをまとめました。不自由さの中、自由にできることもあります。これからも希望をもっていきたいですね！

### おうち時間のリラックス方法・ストレスの癒し方

- ・ストレッチをする。 ・動画を見て料理を作る。
- ・絵を描いたり、手紙を書く。 ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・睡眠前にストレッチやヨガをする。 ・アロマを焚いて部屋の香りを楽しむリラックスする。 ・新聞を読む ・読書をする
- ・昨年12月には約400年振りに木星と土星が大接近した。 そうした天体のことなどを調べる。 ・空を見上げる。
- ・美しい景色を見る。 ・何もしないでぼうっとする ・睡眠をとる
- ・何か手作りに精を出す。 ・断捨離に取り組む。 ・家の掃除をする。
- ・庭の掃除をする。 ・花を生ける ・パソコンを勉強する。
- ・これを機会に趣味に没頭する。 ・ダンスをする。
- ・洗濯をする。 ・これまでできなかったことをする。 ・好きなテレビや映画を見る。 ・美味しいもの、好きなものを食べる。
- ・楽器を弾く ・散歩する ・土や植物に触る etc.

### コロナ感染予防対策

三密（密集・密接・密閉）を避ける。マスクをする。アルコール消毒のある場所では、手指の消毒をする。換気をこまめにする。加湿器を使う。大人数での会食などを避ける。人混みに行かない。ドアノブ・机・椅子など、よく触れる場所の消毒をする。



そんな中、先日、第32回ピアサポ役員会が事務局において開催され、コロナ禍での過ごし方や今年度のピアサポート研修をどうするかなど、様々なことが話し合われました。

以下は役員会で出されました意見です。

- ・長野市の警戒レベルが上がったので心配。
- ・レベルが上がったが、孫が小さいこともあり、気を付けながら日常生活を淡々と送っている。
- ・コロナ対策として、祖母がコロナにかからないように注意して行動している。手洗い・うがい・アルコール消毒に気を付けている。
- ・マスクは効果があるというのが、科学的にわかっている。家ではマスクをしないので、家族が濃厚接触者ということになる。Go To イートとか政府は色々やっているが大丈夫だろうか。コロナ禍でもピアサポ役員会ができてうれしい。
- ・長野市の感染率が高まっていることがあり、勤務の関係で役員会に来られないことが残念。まず自分が罹患しないように注意している。母が敏感になっているので心配をひとつでもなくしたい。
- ・マスク・手洗い・アルコール消毒を注意している。高齢の父と母がいるので気を付けている。コロナのため、姪っ子と甥っ子が川崎から来ることができないので寂しい。
- ・毎日感染者が増え、警戒レベルが上がっている。家族だけの問題ではない。情報だけにとらわれてしまうのはいけない。仲の良い友達と話しをしたり、好きなドラマなども見てストレスを発散している。
- ・コロナ禍のなかで、自分ができる対策をしている。人と会うのが難しくなっているので、メールやラインなどを利用し、楽しい時間、リフレッシュする時間を積極的にとっている。・外出を極力控えている。

#### ピアサポート研修の実施について

今回のピアサポート研修は、ピアサポーターの活動実践報告会（北信・東信・中信・南信）の形で行ったらどうかと提案がありました。新型コロナ対策をしっかりと行うことで開催したいという皆さんの意見です。（右）

#### お休みの日の過ごし方 H.M.さん

今年もお休みの日に戸隠にある畑に通い、ジャガイモ、花豆、かぶ、大根、ほうれん草、人参、枝豆、ネギ、それと少しのハーブ（バジル、ローズマリー、ミント）を育てた。雪解けの5月の連休明けから12月の雪が降る前までの7か月間の畑仕事はいい運動になる。新緑の芽吹くとき、高原の夏の過ごしやすさ、そして紅葉の秋を目で肌で感じるができる。休憩時間に生のミントティーを飲んだり、戸隠山を見ながら疲れた腰を伸ばしたり、長い冬が来る前にできるだけお日さまを浴びて、畑仕事をしている。畑で採れた野菜は新鮮で美味しい。また来年も畑仕事をしようと思う。

#### \*内容

- ・ピアサポート研修は、実践報告会の形ならやりたいけれど、病院周りなどができないので、何も発表できない。今年はコロナでやりたいことがやれなくなっている。
- ・日常生活の中での自分自身の体調管理についてとか優生思想・津久井やまゆり事件のことなどについて、友達と話したことなどを語っていただきたい。
- ・ピアサポートについて日々の生活で心がけている事とか、こういう思いを持っています。
- ・過去のことでいいので。今年は地域移行や普及啓発事業も少なかった。各当事者会で取り組んだことなど、たくさんあるので、それらの発表を。
- ・ピアサポート研修は、飲食を伴うことをしない。基本的にマスクをとらない。席の間隔をあける。こまめに換気をする。そういったことに気を付ける。
- ・開催するかどうか決をとる。皆さん、賛成、挙手。

#### \*コロナ感染予防対策

- ・三密を避け、マスク・手指の消毒・換気など対策が十分にできていれば、開催してもいいと思う。
- ・オンラインならできると思う。
- ・マスクを必ず着用する。大声を出さない。消毒・換気をまめにし、密集を回避する。

#### \*期日

来年の1月か2月。今年の開催地は長野市で。なるべく広いところを会場予約する。

#### \*形式

- ・シンポジウムの形で開催し、シンポジストの方に出ていただく感じでは？（北信、東信、中信、南信より）
- ・それぞれの地域でどんな活動をしているかお互い学ぼう位置づけにしよう。

#### \*グループワーク

- ・シンポジウムは1時間半。  
グループワークは1時間30分で。  
三密を避け、マスク・手指の消毒・換気を徹底する
- ・誰もが情報を集めたがっているので、時間を取る。
- ・グループワークのテーマを決めれば時間短縮できる。
- ・グループワークで話し合う時間は1時間ぐらいが良い。
- ・グループワークは7名くらいで行う。
- ・密を避けて。感染予防対策をしっかりする。

アメリカやイギリスでワクチンが開発・承認されてきたので希望の光も見えてきますね。一刻も早い終息を願います。



## 自由投稿

M.T.さん

月日の経つのは早いもので、令和元年から二年へ。昭和生まれの私はだいぶ年をとってしまったように思えてなりません。子供の頃は新年を迎える事は嬉しいものでした。ところが今はというと、終活という言葉が気になるようになりました。自分らしく心おだやかにと誰もが思う最終章。そう思うのはきっかけがあります。母の発病です。

昨夏、パーキンソン病に罹患していることが分かり、現在は歩行困難となり入院。経過はあまり良いものではありません。ほぼ寝たきりの母ですが、私がお見舞いに行くといろいろと心配してくれます。どんなに年をとっても娘は娘なのだと思えます。

今私ができる事は、母に感謝しつつ、今まで受けてきた恩返しをし、母らしく生きるお手伝いができたらと思えます。このとしになって、娘という事に実感している私です。

## 津久井やまゆり園と優生思想

石田勝さん

松本のピアンテナの中でも話し合ったこのテーマについて、私の思いを伝えたい。最後まで優生思想を変えなかったかの被告と、名を明かされなかった被害者達に私はショックを受けた。そうさせてしまった社会の中で彼らは何を思い何をしたのか、何も伝わってこない。

口を閉ざせば待っているのは無関心である。

私達は忘れ去ってはならない。話し合いの中で「私にも感情に任せて子供を叱ってしまうことがある。」をいう意見があり、藤井克徳さんの云う小さな植松被告に思い至った。どんな人間であっても人格を認め合い、多様性を認める大切さを話し合った。それは心にゆとりがなければ、また、決して容易い事ではないと思ひ至った。

あらゆる所に潜む優生思想という弱者、あるいは他者を排除する考えは間違っていると信じたい。

## 「ピアサポカフェに参加して」

就労継続支援 B 型事業所 むくの木利用者 T. T さん

私は、ピアサポカフェに参加するようになって1年になります。

今まで病院と家と作業所とのつながりだったので、人との会話が苦手でした。相手から話かけられるのを待つほうでした。会話の間があくのも苦手で、何とかうめるようとしたりする所があったり、「無理してるな…自分」と思っていました。ピアサポカフェへ、作業所の仲間から誘われて緊張しながら参加してみると、皆さんマイペースな感じで、「ああ、自分もこのままでいいのだな、これが素の自分なのだ」と思えました。素の自分でいられる空間、それがピアサポカフェ、今のミニピアサポカフェでした。カフェでは様々なテーマについて、初めての人にも受け入れやすい雰囲気と和気あいあいとした1時間をすごせます。好きな映画や、連休の過ごし方、人間関係について等、それぞれの人の考え方や主張の仕方を観察することができて、有意義なひとときです。月に1回というのも、負担感がないので参加しやすいと言えます。誰かといると、話してみたいとか、聞いてもらえたという充実感があり、次回も参加してみようという気につながり、今の私があります。

※ピアサポカフェは、当事者グループ「ピアンテナ」のメンバーを中心に運営している「語らいの場」です。今年度は、コロナ禍の影響で、規模を縮小しているのでも「ミニピアサポカフェ」としています。



## 自由投稿

中村 剛さん

哲学上の難問・アポリア、解決不能の思考実験に取り組んでみました。見えて来たのは、「自分は良くて人は駄目」「自分に甘く他人に厳しい」といった人間の醜さ、エゴイズムでした。自分は皆に助けられ、相手は皆のために犠牲になる…。その逆なら分かるのです。自分に厳しく他者に優しく…。僕も含めて、なかなか実行出来ませんが…。自分に対しては甘く柔軟な権利を主張し、相手に対しては尖った義務を押し付ける、これが逆だったら、世界は平和にもっと近付ける…。そう強く思うのですが、どうでしょう。まあ、現実には、人に厳しく自分に甘いのがまかり通る場合が多いのでしょうか。精神科医療でも医師の主観ばかり患者に押し付けられ、患者の主観が根こそぎ放棄させられる、いわゆる詰めの甘さが目立つようにも思えます。医師だからこそ、最終的に患者さんに寄り添えなければ意味がない…。たとえ自分の客観的精神医学が正しく、たとえ薬物療法によって病気の軽症化に成功していたとしても。まあ、浦河べてるの家のような薬すら使わない極端なのは求めませんが。

同様に医療を受ける側の患者さんにも同じ事が言えると思いました。自分の妄想とされる事等、理解してもらえない事は、相手が悪い、自分は悪くない、として、自己を基準についで周りを巻き込んで、その際の「自分だって理解してもらいたいのに！！」という気持ちは、実は先程の医師の「説得して何とかしよう」という態度と同じです。要するに医師も患者も互いに喧嘩をしている訳で（現にその様なケースを目撃しました）、それ以上のものではありません。確かに自分を曲げず相手を変革するのは、お気楽な話ですが、実際には一番変革が困難なやり方でしょう。以上の事はカントの言う「道徳的な政治家」と「政治的な道徳家」の区別にも現れています。後者は腐るほど居ますが（自らのサディズムのために道徳を振り回す）、前者は滅多に居ません。ですが、自分に厳しく他人に優しい前者が、これまたカントの言う「永久平和」のために求められているのだと思えます。



## ピアサポート研修のお知らせ

### 長野県障がい者支え合い活動支援事業

今回のピアサポート研修は、ピアサポーターの活動実践報告をします。シンポジウムとグループワークでの交流会です。シンポジストは北信・中信・東信・南信それぞれの地域の方に日々の生活で心掛けていたりピアサポート、支え合いの活動などをご発表頂きます。

それぞれの地域のピアサポート活動からの学びの場と交流の場にしたいと思います。

コロナ感染予防対策をしっかりと行います。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

テーマ：「それぞれのピアサポートとこれからへの願い」

日時：2021年1月30日（土）

場所：長野市生涯学習センター（トイゴ）4階 第2・第3 大学習室

内容：ピアサポートの実践発表 日頃の思いやそれぞれのリカバリー・ピアサポートの実践

時間：12:30 受付

13:00~14:30 シンポジウム 14:30~14:40 休憩

14:40~16:00 交流会 16:00 終了

参加申込み：2021年1月23日（水）まで（当日参加も可能）

電話または同封の申込用紙による FAX またはメールで。

参加費：無料 \*詳しくは同封のチラシをご覧ください。

連絡先：NPO 法人ポプラの会事務局 電話：026-219-2780 FAX：026-219-2740

令和3年度

総会・交流会のご案内

日時：

2021年4月24日（土）

13:00~16:00

場所

松本市中央公民館

M ウィング

内容

13:00~14:15 総会

令和2年度事業報告

収支報告・令和3年度事業

計画・予算案 他

14:30~16:00 交流会

2021年2月役員会にて開

催検討（予定変更有）

詳細は次号ピアサポ 25 号

にてご連絡します。

### 障害者差別解消法における合理的配慮の義務化

#### 【障害者差別解消法の施行3年後見直しの検討の方向性について】

令和2年12月内閣府政策調整担当

1 これまでの経緯 障害者差別解消法の附則第7条の規定においては、施行3年経過後の見直しの検討を行うこととされている。平成31年4月に施行3年経過することを踏まえ、平成31年1月から内閣府の障害者政策委員会において議論の上、本年6月に意見書が取りまとめられた。その中で、事業者による合理的配慮については、更に関係各方面の意見を踏まえつつ、その義務化を検討するとされている。これを踏まえ、事業者団体及び障害者団体へのヒアリング（団体ヒアリングの概要）を実施した。

令和2年10月19日から28日までの間に、事業者団体（34団体）、障害者団体（19団体）を対象として実施。

事業者団体の多くが義務化に一定の理解を示す一方、一部の事業者団体（鉄道事業者、中小事業者団体等）は、現時点では義務化は時期尚早である、引き続き努力義務とすべきとの意見であった。

義務化に対する態度にかかわらず、多くの事業者団体が、義務化によるトラブルの増加を強く懸念しており、義務化する場合には、合理的配慮の考え方をより明確化すること、周知啓発を進めること、事業者からの相談に応ずる体制を整備することが必要であるとの意見であった。

障害者団体からは、総じて、事業者の合理的配慮の提供を義務化すべきとの強い意見が示されたほか、相談・紛争解決体制を整備すべき、差別の定義を明確にすべき、周知啓発を進めるべき等の意見があった。

2 対応方針（案） 上記を踏まえ、事業者による合理的配慮の提供の義務化等を主な内容とする改正法案を次期通常国会に提出することを検討中である。（以上、厚生労働省ホームページより引用）

\*行政だけでなく民間でも合理的配慮は義務化される方針となり前進します。合理的配慮について、「どんな配慮があれば働きやすいのか、生活しやすいのか」ということを今後も是非、当事者の声として解消法に採用して欲しいと願います。是非、皆で声を届けましょう。

### 精神保健福祉手帳によるタクシー運賃割引の実施

長野県タクシー協会が、精神保健福祉手帳による運賃割引を各社に要望して下さっています。割引は一部の会社で行っていますので、乗車される際には手帳による割引がきくかどうか乗務員さんに聴いてみてください。

長野県障がい者の地域交通網を考える会でも、引き続き JR や高速バス、その他の交通網でも精神保健福祉手帳による割引が図られるように運動を続けて参りましょう。手帳の割引はご本人が提示の時のみ可能です。

（1） 距離制運賃の割引…1割引、以下①②③④の割引を重複しては受けられません。

① 身体障がいのある方…身体障害者手帳を所持している方が乗務員にその手帳を提示すると適用される。

② 知的障がいのある方…療育手帳を所持している方が乗務員にその手帳を提示すると適用される。

③ 精神障がいのある方…精神保健福祉手帳を所持している方が乗務員にその手帳を提示すると適用される。

④ 運転免許証返納者割引…運転経歴証明書の交付を受けた方が運転経歴証明書を乗務員に提示すると適用される。

※精神障がい者割引及び運転免許証返納者割引については、割引を導入していない事業者があるため、事前にタクシー事業者へお問い合わせされるか、ご乗車時に乗務員におたずねください。（2） 遠距離割引は、一定（9,000円）を超えた額に対して1割引となります。各事業所にお尋ねください。出典：長野県タクシー協会ホームページより引用・改訂

編集後記 皆様、明けましておめでとうございます。今年も皆様にとって良い年になりますように願っています。（T）

皆様のご健康とご多幸をお祈りしております。活動も再開しますので皆様のご参加をお待ちしております。（O）