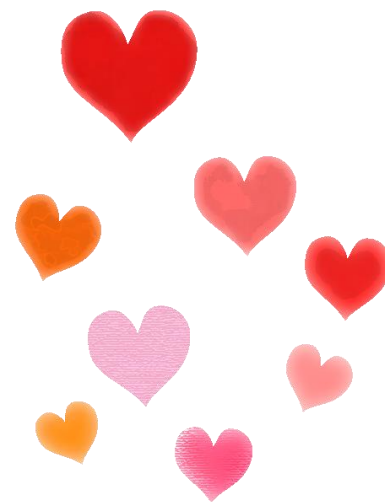


わたしのこと
知的障害のなかまのこと
合理的配慮のこと

自立支援センター『ぱあとなあ』 妹尾美紀

ピープルファーストの 考え方

- 「わたしたちは 障害者で あるまえに
ひとりの 人間である」=People First
- 1970年代に アメリカで うまれました



- 大切にしていること

- ①なかま同士 たすけあう 虐待・施設反対！被災地支援
- ②難しいことも 勉強する 制度の勉強もします
- ③つながりを つくる 交流も力を入れています
- ④ピープルファーストを ひろめる



ピープルファースト大阪の 活動

毎月第4土曜日に、集まりがあります

みんなで 勉強会をしたり レクで交流もします

会議では 1年の予定を みんなで相談して 自分たちで
決めたり、ぎゃくたいや せいどの勉強も しています



むかしの わたし

- ものすごい 恥ずかしがりや
- 入口から そ——っと のぞくだけで
自分から 話しかけるなんて できなかった



- 知っている人とは、普通に話せるけど
「みきちゃんはどう思う？」が 苦手
改めて 意見を 聞かれたら・・・

- ★ わかってもらいたいのにな・・・
どうして 怒っているのか
どんな きもちなのか

うまく言えない



知的の なかまのこと

- 軽度(B2)・中程度(B1)・重度(A)に わかれています
- すきなもの 苦手なものは それぞれ違います
- 苦手なことを 手伝ってほしいです
- 難しいことが あると 不安です

- 順番や 進め方に **こだわり**がある人もいます
- 途中まで やっていても、手順が 違うと思ったら 頭からやり直しになって、何度も繰り返す人もいます
- 静かなのが 好きな人 自分でずっと 好きな事をしゃべっているひと・・・いろいろいます



知的の なかまのこと

- 同じことを 何回も かくにんしたり
しつもんしたりする人も います
わからないことや 楽しみなこと 不安なこと
その日がくるまで 何度もききたいからです
- しえんしゃの 話していることは 重度の
なかまも きちんと わかっています



カームダウンの 大切さ

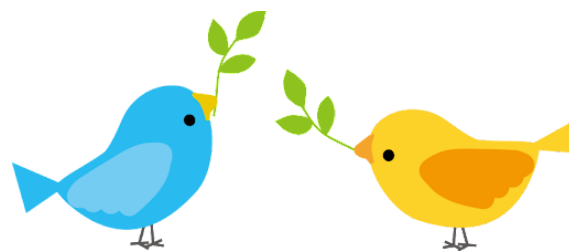
たまに うまく話せない 時があるので
そんな時は ゆっくり待ってほしいです

パニックになったり

テンションが下がらなくて しんどいとき

息が苦しそうなとき

- ・・・静かで 落ち着いた お部屋で
ゆっくり 休憩させてもらえたら うれしい



こんな感じのお部屋がうれしいです



個室でもいい ドアが閉まらなくても、だいじょうぶ
出典) エコモ財団 ホームページより

「こまる」行動

みたこと ありますか？

- 話しかけてしまう(からむ)
- 大きな声で ひとりごと
- 座りこんで 動かない・・・
- 壁や 柱に ガンガン！！

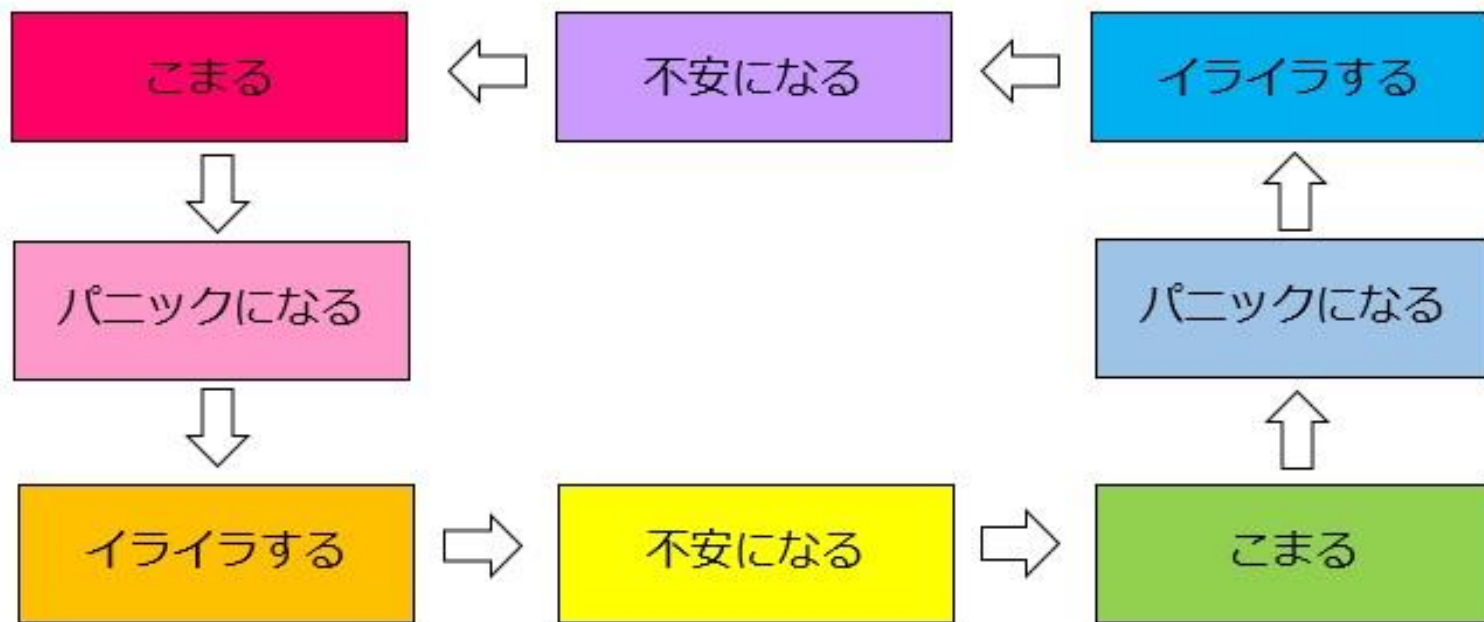
・・・などなど

ガマンが むずかしくて、どうしても

「やりたい！」「ほしい！」がでてしまうことがあります
だめってわかっている きもちもあります



わからないと 不安です



・・・頭がぐるぐるなります。いー！ってします。



いー！ってなると・・・

○ わたしのばあい

- ・・・イライラアピール をします
歩き方が かわる まわりを にらむ
ものにあたる などしてしまいます

○ もっと 重度の なかまは

- ・・・じぶんを たたく、ひっかく、かむ
まわりの ひとを たたく、ける
大きな声を だしてしまふ など
するひともし います。



いー！ってなる理由は ぜったいあります



知的の なかまが ほしい サポート 「合理的配慮」

◆わかりやすく 説明してほしい

- 小さい文字
- いっぱいの 漢字（わたしは 4つ以上） 難しい！
→ 「今 こういうことを 言っています」
支援者に 解説してもらいます

読むのが 苦手だから 言ってほしい人
聞いただけでは 難しいから 書いてほしい人・・・
人によって、苦手なことが違います



知的の なかまが ほしい サポート
「合理的配慮」

◆ 言葉は かんたんにしてほしい



「現在〇〇線では ●●駅～□□駅間で
発生した踏切での立ち往生の影響に伴い、
〇〇線上り方面の列車を運休しております」

・・・ていねいに話してくれるけど
わからない・・・なんて言ってるの？



知的の なかまが ほしい サポート 「合理的配慮」

「恐れ入りますが、こちらは土足厳禁と
なっておりますのでお履き物をお脱ぎください」



「すみません、ここではくつを脱いでくださいね」

「現在〇〇線では ●●駅～□□駅間で発生した踏切での
乗用車立ち往生の影響に伴い、〇〇線上下線ともの列車を
運休しております 運行再開までしばらくお待ちください」



「〇〇線の電車は 踏切で 車が動かなくなる 事故があったので、
安全になるまで 止まっています 少し 待ってください」

やさしい日本語 の説明がとっても大切です



知的の なかまが ほしい サポート 「合理的配慮」

サポートブック ケース12

知的障害者の なかには

- 聞いたら わかるひと
 - 読んだら わかるひと
 - かんたんな 言葉なら 聞いて読める人
- • • たくさんいます

日本に 住んでいる 日本語が 少しわかる 外国の人
耳が 遠くなった おじいさん おばあさん も きっと
かんたんな 日本語で 大きめの 文字で
ホワイトボードに書く+説明してくれたら
わかりやすくて 不安が小さくなると思います



わたしの きもちの 整理整頓

◆わからないこと、難しいことがたくさんだと不安になってい——！ってなります

「どう思う？」とだけ聞かれたら、
焦ってパニックになるときがあります
「ちゃんと言わなきゃ！」になる

・・・い——！ってなったら

じぶんの きもちが見えなくなってしまう

きもちを向けて いっしょに考えてほしい
ゆっくり話を聞いて 紙に書いて みつけていく
いっしょに探してほしいです



うれしいこと・いやなこと

わたしが まわりから言われて・・・

うれしかったこと

「ゆっくりでいいよ」待ってくれる

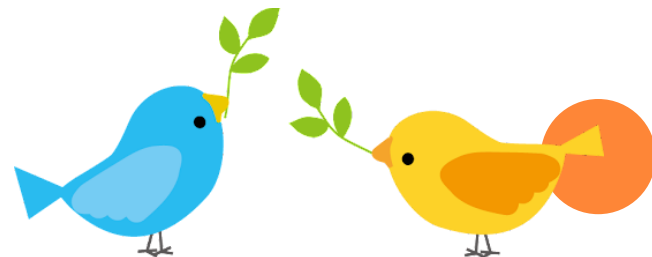
「何があったの」じっくり、話を聞いてくれる

いやだったこと

「早くして！」 「時間ないよ！」 せかされる

上から目線で 言われる

子どもあつかいされる

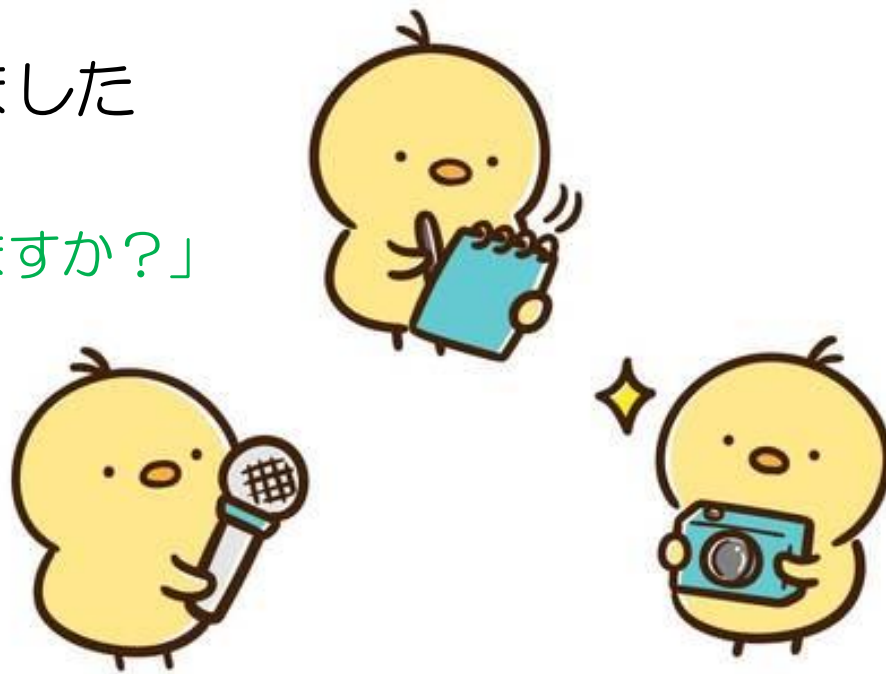


どんなふうに 接したらいいか？

聞かれることも多いけど・・・
いろんなタイプがあって
いろんな人が いるから・・・

支援者にインタビューしました

「当事者と お話するとき
どんなことに 気をつけていますか？」



- キシない
- 何回も、同じことを 同じ言い方で 伝え続ける
- 面倒くさがらない
- あきらめない（あきらめたらそこで試合終了）
- 言い続けて 向き合ったら ちょっとずつ変わるかも
- 年単位の覚悟が必要
- 人として尊敬する
- 当事者の多くは「ダメ」とたくさん言われてきている
否定しないで、まず話を聞く。受け止める
- いいか悪いか、聞く側が決めない
- 笑えるところは いっしょに笑う
- その人の いいところを 繰り返し 伝えていく
- 同じ言葉を 何回も 時間をかけて 伝える

- 何回も伝えていても、そのとき強い気持ちがあったら頭でわかっているけども 気持ちが勝っちゃう場合が多い
- 「なんでわからへんの！」が一番悲しい言葉
それも障害。
- 言いたいことがあっても、どうやって言ったらいいかわからなくて、もやもや・いらいらしている人もいる
ゆっくり、いろんな質問をして、少しずつときほぐしていく
- できるだけわかりやすいかんたんな言葉を使う
- 「わからない」は不安の種になる
- 言葉が出ない人にもいっぱい話しかけて反応を探す
- 笑ってくれたらうれしい！
- 衝動に 理性が 勝てない時がある。我慢が難しかったり、やりたい気持ちが 頭の全部になってしまう時がある。
そんな時は「かなしい」って同じことを伝えていく。

みんな共通していること「こたえはない！」

さいごに

- ★手伝ってもらえれば わたしたちは
難しいことも がんばれます
行きたいところ やりたいこと
わたしたちにも もちろん あります
みんなが 楽しいきもちになれる
万博や交通であってほしいです

- ★「知的障害だから」って かまえないで、
ひとりの 人間として、こころを向けて
ゆっくり お話してほしいです

きいてくれてありがとうございました。