

参加して  
みませんか？

# ともに障がいに寄り添う場

まちには、障がいを持つことによる、悩みやつらい思いを、共感し合える場があります。仲間とともに障がいに寄り添う会を紹介します。興味がある人は、ぜひ参加してみてください。

## 三戸町身体障害者福祉会

三戸町身体障害者福祉会は、身体に障がいを持つ人が、いきいきと生活を送れるよう支援し、まちの身体障がい福祉の増進につなげようと、立ち上げられた会です。

現在の会員は16人。障がい部位は、腕や足が不自由な人、聴覚に障がいがある人など、さまざまですが、この会での活動を楽しみ、会員同士で交流を深めています。

活動内容は多様で、スポーツ大会に参加して、体を動かすほか、研修会に参加して、生活に役立つ知識など、さまざまなことを学んでいます。中学生との交流会も開き、ニュースポーツなどのレクリエーションも楽しめます。このような、町外の人や子どもたちとの交流の機会は新鮮で、会員たちには、心身ともによい刺激になっているようです。

また、会員同士でのつながりが、大きな力となっています。身体に障がいがある人は「思いどおりに身体を動かせない」「挑戦したいこ



笑顔あふれる中学生との交流会

とがあるけれど、身体が不自由なためにできない」など、日常生活のさまざまな面で、つらい、悔しい思いをすることがあります。このような思いを、会員たちに聞いてもらおうと、気持ちも軽くなり、悩みの解決につながることもあります。



気合い十分！三戸町障害者スポーツ大会

## 三戸町精神障害者家族会 「さんのへ家族会」

さんのへ家族会は、精神に障がいを持つ人の家族が集まり、精神障がいについて正しい理解を深めるとともに、家族間で交流を持ちながら、まちの精神保健福祉の向上を目指して活動している会です。

精神障がいは、脳の組織や細胞に変化が生じたり、脳の機能に障がいが起こったりして、さまざまな精神症状や身体症状、行動の変化が見られるものです。うつ病や統合失調症、気分障害など多くの種類があり、その症状は、人によって異なり、見た目には分かりにくく、理解されづらいものです。

この精神障がいについて、まずは正しい知識を持つことが大切です。家族会では、専門家を招いて勉強会を開いたり、研修会に参加して、さまざまな事例を学んでいます。交流会も開き、家族同士でお互いに悩みを話し合ったり、明るく世間話もしたり、よい気分転換にもなっているようです。

精神障がいを持つ人を支える家族は「今後どうなっていくのだろう。どう対応すればいいのだろう」

と、不安に思う人が多いですが、この会で先輩会員の経験談を聞くことにより「自分もこうしてみようか」「こう話しかけてみよう」など、今後の見通しを持つことができます。また、経験談を語った会員は、自身のことを客観的に振り返り、対応を見直すことができます。また、当事者の家族だからこそ、分かり合える悩みや思いを語り合い、共感してもらうことが、会員の皆さんの心の支えとなっているようです。


家族会に興味を持った人は、一度お問い合わせください。新しい仲間の参加を、会の皆さんが待っています。


### 入会者募集中！

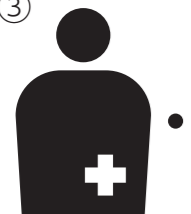
- 連絡先  
さんのへ家族会事務局(三戸町役場 健康推進課)  
☎ 20-1152
- 会費
    - ・年会費 3,000円
    - ・賛助会員年会費 1口500円
  - 活動内容
    - ・家族教室(学習会や交流会を年4回開催)
    - ・青森県精神保健福祉会連合会総会および研修会
    - ・県南地区精神保健福祉家族会研修会 など

### ミニクイズ！「マークを覚えて気配りを」

まちで見かけることがある、下記のマーク①から③の説明として正しいものを、AからCの中から選び、線ですらないでみましょう。答えは下に掲載しています。

① 

② 



③ 

**A 身体障害者標識**  
肢体不自由であることを理由に、免許に条件を付されている人が運転する車に表示するマーク。マークの表示は努力義務です。

**B オストメイト**  
がんなどで人工肛門・人工ぼうこうを増設している排泄機能に障害のある人をオストメイトといいます。このマークは、オストメイトであること、またはオストメイト対応のトイレがあることを表しています。

**C ヘルプマーク**  
義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病、妊娠初期の人など、外見から分からなくても、援助や配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。

### 会長のひとこと






玉木 君子 会長

「思いを人にうちあけて」  
さんのへ家族会 会長  
玉木 君子 さん

さんのへ家族会に入り、早いもので20年たちます。これまで、会員の皆さんに悩みを聞いてもらい、たくさん助けてもらいました。家族の症状が、はじめは精神的な病気と分からず、知識もありませんでした。しかし、この会で勉強したり、他の人の話を聞いたりして、視野が広がりました。それに何より、悩みを話すと気が楽になります。一人で考え込まず、一緒に話してみませんか？

### 会長のひとこと

大向 信市 会長

「寄り添い、助け合おう」  
三戸町身体障害者福祉会 会長  
大向 信市 さん

会員の障がい部位や状態は、みな異なりますが、楽しい行事へ参加したり、互いに悩みを話して共感したりして、交流を深めています。時には、ご家族の皆さんからのご協力いただき、とてもありがたいです。この会では、会員をいつでも募集しています。悩んでいることがあったら話を聞き、解決方法を一緒に考えます。私たちと協力しましょう。

### 入会者募集中！

連絡先  
三戸町身体障害者福祉会事務局  
(三戸町社会福祉協議会)  
☎ 22-0262

- 会費 年会費 1,500円
- 活動内容
  - ・三戸町身体障害者福祉連合会総会 および研修会
  - ・中学生との交流会
  - ・青森県・三戸町障害者スポーツ大会
  - ・新年会
  - ・障がい者交流会 など

※「障害」の「害」の漢字が、不快感を与えるおそれがあることから、制度や固有名詞などに用いられる場合を除き、「害」の字をひらがなで表記しています。