



# 支援センターきらきら 2024年7月号ニュースレター

5月の状況  
登録者数...453名  
相談件数...911件  
オープンスペース  
利用者数延べ...153名

季節は梅雨、蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明ければ今年も暑い夏になることが予想されます。水分と栄養の補給やストレスをためないようにして一緒にこの時期を乗り切りましょう！

現在、今年度の登録更新手続きを行っています。7月お誕生日の方、更新がまだの方は、お気軽にスタッフにお声かけください。

電話相談、面接相談（要予約）をご希望の方は、お気軽にご連絡または職員にお声かけください。

## かき氷を食べる会

日程:7月5日(金)

14:00~終了次第おしゃべり会

参加費:200円 定員:10名

申込は前日まで、締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

必ずご希望に添えるわけではありませんがシロップやトッピングの希望を募集中です。

## 7月4日夕食会

<献立>

冷やし中華、餃子

<参加費>

400円

<定員>

先着10名

※調理はボランティアさんと職員で行います

<スケジュール>

14:00~買い物

16:00~調理開始

17:00~17:30頃食事開始

18:15頃までに解散となります

<申し込み・キャンセル>

6月25日~前日まで。

締め切り後のキャンセルは参加費をいただきます。

## 散策

今月は地域のお祭りに行きます！

①お富士さん

日程:7月1日(月)

集合・出発時間 10:00

集合場所 :きらきら

参加費:なし

屋台等で買い物をする場合は実費負担

十条のお富士さんに行きます。

毎年、富士山の山開きの日に合わせて十条富士神社ではお祭りがあります。

富士塚と呼ばれる富士山を模して造られた人工の山を登ることで富士山に登るのと同じご利益があります。

②十条自衛隊盆踊り

日程:7月19日(金)

集合・出発時間 15:30

集合場所 :きらきら

参加費:なし

屋台等で買い物をする場合は実費負担

※両日とも申し込みは必要ありません。

当日集合時間までにきらきらにお越しください。



みなさんが安心して利用するために以下のご協力をお願いしています。

①手洗い・消毒

②検温（熱のある場合は利用を見合わせていただくことがあります）

③プログラム時のマスク着用

④食事はご遠慮ください

プログラムは2ページ目の予定表（カレンダー）をご確認ください。

ニュースレターはインターネットからもご覧いただけます。

<http://www.npo-asukakai.com>



# 支援センターきらきら7月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	午前閉所 散策 お富士さん 10:00～  ボランティア 14:00～ 15:00	13時閉所	きらきらハンズ 14:00～ 15:00	夕食会 16:00～ 	かき氷を食べる会 14:00～ おしゃべり会 15:00～	
※夕食会参加者以外のオープンスペースの利用は16:00まで						
7	8	9	10	11	12	13
閉所		13時閉所		絵手紙 14:00～ 15:30	女性 おしゃべり会 14:00～ 15:30	
14	15	16	17	18	19	20
閉所 	海の日 閉所	きらピア 14:00～ 15:00	学習会 14:00～ 15:00 	13時閉所	15:30 閉所 散策 十条自衛隊 盆踊り 15:30～	笑いヨガ 11:00～ 12:00 ダーツ 14:00～ 15:00 ピアカン ①15:00～ ②16:00～
※午後のオープンスペースは学習会参加者のみ						
21	22	23	24	25	26	27
閉所		家族サロン 13:30～ 15:00	暮らしと健康 14:00～ 15:00	13時閉所		
28	29	30	31			
閉所						
※来所による相談は予約制です。 まずはお電話ください。						

## 北区障害者地域活動支援室 支援センターきらきら

〒114-0032 北区中十条1-2-18 障害者福祉センター2階 TEL 03-3905-7201～2  
 オープンスペース 10:00～12:30 14:00～17:00(土曜日は16時まで)  
 電話相談 10:00～18:00(土曜日は17時まで)  
 休館日:日・祭日、年末年始

# ♪プログラム♪

- ※学習会、夕食会の時間のオープンスペース利用は、プログラム参加者のみとなります。  
 ※予約が必要なプログラムは**前日まで**にお申し込みください。当日キャンセルの場合、プログラムによっては参加費がかかります。  
 ※下記につきましては、状況により変更する場合がありますことをあらかじめご了承ください。

プログラム	曜日・時間	参加人数・備考	予約	参加費
ボランティア活動	第1・第3月曜日 14:00~15:00	古切手の整理をします。	不要	なし
きらきらハンズ	第1水曜日 14:00~15:00	手芸・ぬり絵・折り紙など、初めての方でもお気軽にご参加ください。	不要	なし
夕食会	第1木曜日 16:00~18:15頃	参加人数は先着10名。 <b>※詳しくは1ページの左下をご確認ください。</b>	必要	400円
おしゃべり会	第1金曜日 14:00~15:00	日ごろ感じていることをお話しませんか。	不要	なし
絵手紙	奇数月の第2木曜日 14:00~15:30	北区ホームページの障害者作品展に絵手紙の作品が掲載されています♪	必要	300円
女性おしゃべり会	第2金曜日 14:00~15:30	お菓子をみんなで作り、お茶を飲みながらのんびりお話しませんか。 <b>※今月はベリースムージーを作ります。定員6名です。</b>	必要	200円
きらピア	第3火曜日 14:00~15:00	ピア活動 経験や体験等を話したり、当事者同士だからこそ分かり合え、話せる時間を目指しています。 <b>※利用者の方のプログラムです。</b>	不要	なし
学習会	第3水曜日 14:00~15:30	対人関係の持ち方などを学びます。	必要	なし
笑いヨガ	第3土曜日 11:00~12:00	体力がない方でも笑いたい方なら、どなたでも参加できます。	必要	なし
ダーツクラブ	第3土曜日 14:00~15:00	健康マージャンならぬ、賭けない・呑まない健康ダーツを目指しています。	必要	なし
ピアカウンセリング	第3土曜日	①15:00~②16:00~ 定員各1名	必要	なし
散策	第4火曜日 10:00~	<b>※参加費、集合場所等については1ページ下をご確認ください。</b>	必要	実費
家族サロン	第4火曜日 13:30~15:00	家族のためのスペースで、自分だけの時間を持ちましょう♪ 今月は洋室での開催です。 <b>※障害のある方のご家族が対象です。</b>	必要	なし
暮らしと健康	第4水曜日 14:00~15:00	健康で楽しく元気に暮らすために、みんなで考えて話します。	必要	なし

## 「健康管理」

先日健診を受けて、管理栄養士さんに3カ月で体重を2kg落として、ウエストを2センチ細くしてと言われました。いざやってみると、これが存外に難しい事で健康管理の大変さが身に染みんでいます。皆さんの健康的な毎日を作る一助にピアカンがなれば嬉しいです。何でもお気軽にお話下さい。あなたの秘密は守られます。  
きらきらピアカウンセラー 宮澤 秀一

ピアカウンセリングは、毎月第3土曜日15:00より

## 6月7日おしゃべり会報告

参加者0名のため中止となりました。  
意見箱の投書はありませんでした。

## 新しい本が入りました

オープンスペースの本棚に新たに加わった本の一部をご紹介します。



### 山本美穂子

『‘あの人’との境界線の引き方 セラピストのためのバウンダリーの教科書』

バウンダリーとは人との境界線のことです。バウンダリーが曖昧だと依存したり、尽くしすぎて人間関係が上手くいかないことが多くなります。バウンダリーを学べば人間関係の悩みが減るかもしれません。

### 村上由美

『片付けが苦手でもうまくいく！発達障害の人の「片付けスキル」を伸ばす本』

片付けのコツを3ステップ（しまう場所、しまう量、しまい方を決める）で紹介しています。コツを掴めば片付け上手になれるかもしれません。

### 玉井仁（著）百万友輝（マンガ）

『認知行動療法で自己肯定感を育てる自分をもっと好きになるノート』

マンガで説明されているので読み進めやすく自分で考えてみるワークもあります。読み進める中で自分の考え方のクセに気付いたり自分自身と向き合うことができます。

## 鳩山会館に行ってきました

鳩山会館にバラ観賞に行ってきました。残念ながらバラは見ごろを過ぎていましたがつつじや紫陽花が咲いていました。洋館内の見学やハトをモチーフとする貴重なステンドグラスも見る事ができました。

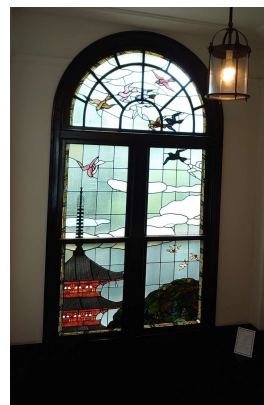
感想

「鳩山家の基盤とか見られて良かった」

「皆と行けたのがたのしかった」

「個人宅であれだけの展示ができるのがすごい」

「ステンドグラスが綺麗だった」



↑ハトがモチーフのステンドグラス

↓つつじと外観





## 合理的配慮とセルフアドボカシー

きらきらでは精神保健福祉に関することや生活に役立つことなどニュースレターに載せきれない情報を不定期におまけとしてお知らせします。皆さんのお役に立つような情報を提供出来たらと思っています。ぜひご覧ください。

2024年4月より改正障害者差別解消法が施行され**事業者による障害のある人への合理的配慮の提供が義務化されました**。そこで今回は「合理的配慮」と必要な配慮を伝えるために必要な「セルフアドボカシー（自己権利擁護）」について紹介します。

### 「合理的配慮」とは

障害者が社会的障壁を感じる際にそれを取り除くための必要な配慮のことです。例えば、車イス利用者に対して乗り物へ乗るときにスロープを設置することや長時間列に並んでいることが困難である人に対して他の場所で順番を待つことを可能にするなどがあります。

**合理的配慮の提供**を受けるためには、事業者から**社会的障壁の除去**を必要としている旨の**意思の表明**が必要です。その実施に伴う**負担が過重でない**ときに、障害者の権利利益を侵害することとならないよう社会的障壁の除去の実施について必要かつ合理的な配慮が行われます。

☆合理的配慮の提供が義務になりましたが、「意思の表明」がないと合理的配慮の提供は受けられません。その意思表示で必要なのが「セルフアドボカシー（自己権利擁護）」です。



### 「セルフアドボカシー（自己権利擁護）」とは

**自分の権利や配慮の必要性を自ら主張し、権利や配慮を獲得できるよう行動していくことです**。権利や配慮の必要性を主張するためには、自分にはどんな権利があるのか、どんな配慮が必要なのかを知る必要があります。

必要な配慮は人それぞれですので、今回はすべての人に当てはまる権利について確認してみましょう。権利というと日本国憲法や世界人権宣言や障害者権利条約などに定められ保障されています。それだけでなく毎日の生活の中でも様々な権利があります。裏面に「個人の権利憲章」を掲載します。どんな権利があるのか確認してみましょう。

#### 合理的配慮に関する参考資料

内閣府ホームページ

リーフレット「令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されます！」  
[https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai\\_leaflet-r05.html](https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai_leaflet-r05.html)



NHK福祉情報サイト ハートネット

「合理的配慮」がよく分かる 考え方と具体例  
<https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/843/>



## 個人の権利憲章

個人の権利憲章はWRAP（元気回復行動プラン）においてセルフアドボカシー（自分の大切なことを大切に）のために自分にある権利を確認する資料です。

1. 私には、自分の望むことを要求する権利があります。
2. 私には、応じることのできない要請や要求を断る権利があります。
3. 私には、考えを変える権利があります。
4. 私には、間違いをするし、完璧である必要のない権利があります。
5. 私には、自分自身の価値と基準に従う権利があります。
6. 私には、人を傷つけないやり方で、肯定的、否定的なものも含めて、全ての感情を表す権利があります。
7. 私には、準備ができていないこと、安全ではないこと、自分の価値に反すると感じることに對して、いつでもノーという権利があります。
8. 私には、自分で優先順位を決める権利があります。
9. 私には、他人の振る舞い、行動、感情や問題に對して、責任を取らなくてもよい権利があります。
10. 私には、人から誠実さを期待する権利があります。
11. 私には、愛する人に対して怒りを感じ、責任ある方法でそれを表現する権利があります。
12. 私には、ユニークな自分である権利があります。
13. 私には、おびえを感じ、「恐れている」と言う権利があります。
14. 私には、「わかりません」と言う権利があります。
15. 私には、自分の感情、信念、価値にもとづいて意思決定をする権利があります。
16. 私には、自分にとっての現実をもつ権利があります。
17. 私には、個人のスペースと時間を持つ権利があります。
18. 私には、ふざけたり軽率である権利があります。
19. 私には、健康でいる権利があります。
20. 私には、虐待を受けない環境にいる権利があります。
21. 私には、友達を作り、人々にかこまれて安心を感じる権利があります。
22. 私には、変化し成長する権利があります。
23. 私には、ニーズと要求を人に尊重してもらう権利があります。
24. 私には、尊厳と敬意を込めて、接してもらう権利があります。
25. 私には、悲しむ権利があります。
26. 私には、性生活を満たす権利があります。
27. 私には、幸せである権利があります。



(Anxiety and Phobia Workbook, Edmund J. Bourne, Ph.D., 1990、New Harbinger Publications, Oakland, CAからMary Ellen Copelandが改変したものです。)

出典：久野恵理（訳） Mary Ellen Copeland, Ph.D. 「ファシリテーター研修マニュアル 元気回復行動プラン (WRAP™) を含むメンタルヘルスのリカバリー」

権利やセルフアドボカシーに関する参考資料  
「わかりやすい世界人権宣言(谷川俊太郎訳)」

<https://www.amnesty.or.jp/lp/udhr/>

外務省ホームページ

障害者権利条約（障害者の権利に関する条約）

[https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jinken/index\\_shogaisha.html](https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/jinken/index_shogaisha.html)

ユニバーサルマナー検定 ホームページ

【前編】障害者の意識のバリア「諦め」と「周囲とのコンフリクト（対立や衝突）」とは

<https://universal-manners.jp/blog/20230227>

