特集

日常にある お互い様

聞こえること、見えないこと、身体や心の状態は
人それぞれ。私たちは皆、違う個性を持ちながら
同じ地域で暮らしています。
日常の中で「お互い様」の気持ちを分かち合い、
自分らしく生きる人たちの姿から、誰もが心地良く
暮らせるまちのヒントを見つめます。



鎌倉 みゆきさん（右）
ゆりあさん（左）

世界共通の手話「I LOVE YOU」で笑顔を見せる鎌倉姉妹

インスタグラム「手話日和」は
フォロワー3,000人超え。姉妹
の日常や手話を発信しています



①母と姉の影響で小学生からバレーボールを続ける妹・ゆりあさん。今は聴覚障がい者が集まる「デフバレー」に力を注ぎ、今年の10月には全国大会に出場
②手話通訳者を目指す姉・みゆきさん。今後は聞こえる・聞こえないに関係なく、気軽に交流できる「手話カフェ」の開設が目標
③９月には姉妹で防災フェアで講演を実施。自己紹介や簡単なゲームを通じて手話を体験してもらい、参加者から「楽しかった」「手話を覚えたい」という声も

こえる姉と、聞こえない妹

生まれながら耳が聞こえない妹・ゆりあさんと、３つ上の姉・みゆきさん。今年の３月「今日も手話に触れる日」をコンセプトにインスタグラム『手話日和』を開設しました。姉妹のこれまでと、活動に込めた思いを聞きました。

幼いころ、手探りだった「会話」

「幼いころはジェスチャーや口の動きで意思疎通していました。小学生になって、両親と一緒に指文字や手話を少しずつ覚えていきました」。姉・みゆきさんは、当時をそう振り返ります。時にはぶつかり合う、ごく普通の姉妹。２人ともバレーボールに熱中していたこともあり、顔を合わせる時間はそれほど多くありませんでした。「今ほど手話もできなかったので、どう伝えればいいか分からなくて。振り返ると、妹とゆっくり話す機会は少なかったと思います」。一方、妹・ゆりあさんにとって大きな壁となったのが、周囲とのコミュニケーション。聞こえないことは外見から分かりにくいため、お店などで声を掛けられても気付けず、「無視された」と誤解されてしまうこともあったと言います。「伝えたいことが伝わらなかったり、相手の言葉が分からなかったりすることがありました。でも筆談や身ぶりを使ったり、『もう一度お願いします』と自分から伝え、コミュニケーションを取ってきました」。

伝わる喜びを、もっと身近に

２人がゆっくり話すようになったのは、大人になってから。「私が西条に戻ってきて、家で妹と話す時間が増えました。私たちにとっては、わざわざ『手話で話そう』と意識したことはなく、手話で会話するのが普通なんです」。そんなある日、２人が手話で話している姿を見た友人から「手話ができるってかっこいいよね」と言われたことが、みゆきさんにとって一つのきっかけになりました。「私たちにとっては日常でも、周りの人にとって手話はまだ身近なものではないと気付きました。もっと気軽に手話に触れてもらえたらと思ったんです」。

そこで姉妹で始めたのが、インスタグラム「手話日和」です。「姉が『手話アカウントを始めたい！』と言ってくれたときは、驚いたけれど、本当にうれしかったです。今は一緒に活動する機会も増えて、『姉妹っていいな』と改めて思うことがあります」とゆりあさん。みゆきさんにも、妹の言葉を聞いて気付いたことがありました。「『お姉ちゃんといっぱい話せる機会が増えてうれしい』と言ってくれて。ずっと近くにいたつもりだったけれど、十分に話せていなかったんだな、と初めて気付きました」。活動は手話を伝えるだけでなく、姉妹がお互いを改めて知るきっかけにもなっています。

誰もが自然体で過ごせるまちに

「私にとって『障がい』は身近な言葉でしたが、以前は『聞こえないから大変だろう』『教えてあげないと』と思うことも。でも活動を始めると、逆に妹から教えてもらうことがたくさんあります」。そう話すみゆきさんは、一方的に「助ける」「助けられる」という関係ではないことに気付いたと言います。「それぞれができることを持ち寄ればいいんだと思うようになりました」。

ゆりあさんも、こう続けます。「『障がい者の方に何かしなきゃ』と身構えなくてもいいと思います。まず相手を知ろう、分かり合おうという気持ちがあれば、お互いに心地良く過ごせるはずです」。聞こえる人も、聞こえない人も、それぞれの方法で言葉を交わす。そんな風景が特別ではなく、日常の一つになるように。２人は今後も、楽しみながら手話の魅力を発信していきます。

使ってみよう！
今月の手話 part.1
「ありがとう」



次号からも、日常で使える簡単な手話を毎月一つずつ紹介。今日からできる簡単な手話を、少しずつ覚えてみませんか？

それぞれの舞台で、自分らしく生きる

自分らしく輝く２人の挑戦者。「できない」ではなく「どうすればできるか」を考え、
一歩を踏み出し続ける２人の熱い思いと日常の素顔に迫ります。

皆さんの声 取材で聞いた

日常の中で感じている困りごとなどの声を集めました。身の回りにある
「見えない壁」に気付き、お互いを思いやる行動を少しずつ実践してみませんか？

【聴覚障がい者の方】
手話ができない相手であっても、マスクを外して口の動きを見せてくれたり、ゆっくり話してくれたり、身振りで示してくれたりと、「目で見て理解できる配慮」があるととても安心します。

【聴覚障がい者の方】
言葉を話せることから周囲に「聞こえている」と誤解されます。口話は難しく、本当は文字で書いて伝えてほしい場面でも、そのまま言葉で説明されてしまい、戸惑うことがあります。

【身体障がい者の方】
バリアフリー設備が十分に整っていない場所では、行きたいお店であっても、入店できず諦めることがあります。誰もが気軽に行き来できる環境が広がると、うれしいです。

【精神障がい者の方】
運転ができないので公共交通機関（電車やバスなど）の廃止や減便により、以前より移動が難しくなる場面が多くなっています。

挑戦して知った、がんばる喜び



今年は初めてピッチャーに挑戦。予選会を勝ち抜き全国大会に出場しました



幼稚園の時に耳が聞こえないことがはっきり分かりました。母が「ごめんね」と謝っていたのを覚えています。一番大変だったのは、やはりコミュニケーションです。人と話したり、電話ができなかったり。「聞こえる人はうらやましいな」と感じることも度々ありました。「聞こえる・聞こえない」による壁はありますが、「目で見て行動しなさい」という母の教えを大事に、一生懸命がんばってきました。

27歳の時に「新しいソフトボールチームができる」と聞き、小学生の頃に２年ほど経験していたソフトボールに再び挑戦することにしました。最初は迷いましたが、先輩に「全国大会に一緒に行こう」と誘われたことが、チームに入る決め手になりました。県内各地から集まったメンバーは全員耳が聞こえません。現在の人数は13人で、住んでいる場所もバラバラです。家庭や仕事との両立は難しいですが、幅広い年齢層の仲間たちが「仲良くやっていこう」という強い気持ちを持って集まり、チームワークの良さは抜群です。

初めて全国大会に出場したときは、たくさんの観客を前にプレッシャーで泣きそうになりました。でも、その経験が「相手に勝ちたい」という闘志に変わり、乗り越えることで「がんばる」「挑戦する」ことの大切さを学びました。ソフトボールを始めたころは決して経験豊富だったわけではありません。それでも続ける中で、新しいことに挑戦する楽しさを知ることができました。年齢や経験に関係なく、まずやってみる。諦めずに続けることで、できることが増えていく。ぼくの学びを、これからもソフトボールを通して伝えていきたいです。

村上（こういち） 幸一さん

2歳の時に高熱が続き、耳が聞こえなくなる。
27歳の時にソフトボールチーム「ひうちしまなみ」に加入し、これまで全国大会に多数出場。月１回程度の全体練習に励み、49歳になった今も現役でプレーを続けている

「車いすの宇髙さん」から「宇髙さん」へ



玉津小学校での福祉体験授業。休み時間には、児童と交流する場面も



けがをした当時は、世の中が真っ暗になったように感じました。しかし、同じ障がいがあっても積極的に外で活動している仲間に出会い、ヘルパーさんの手を借りながら地域で一人暮らしを始めてからは少しずつ「自分らしい生活」を送れるようになりました。

私自身、けがをする前までは障がいのある方について深く考えたことはありませんでした。気にしたり意識したりする機会がなければ、話すことも知ることもほとんどなかったと思います。でも自分が障がい者の立場になったときに、まずは「地域にこんな人がいるよ」と知ってもらうことが、理解への第一歩になると感じました。そんな中で学校の先生や地域とのつながりを通じ、毎年、小・中学校などでの福祉体験授業にも参加しています。授業では講演をするだけでなく、子どもたちと一緒に遊ぶ方法を見つけたり、「できないことをどう工夫すれば実現できるか」を一緒に考えたりしています。楽しみながら関わる中で、子どもたちに大切な「気付き」を得てほしいと願っています。

一方で、暮らしの中にはまだまだ生きづらさを感じる部分もあります。例えば、イベントに招いてもらったものの、会場が２階でエレベーターがなく、入れなかったということもありました。健常者目線で作られていた設備を改善していくことも大切です。しかし、それ以上に重要なのは、障がい当事者が建物やイベントの企画段階から参画し、多様な意見を出し合うこと。目指しているのは、障がいの有無を特別に意識しなくても、お互いを一人の「人」として尊重できるまちです。そのためにも、さまざまな場に当事者が関わり、対話を重ねていくことをこれからも続けていきたいです。

宇髙 竜二（りゅうじ）さん

25歳の時に仕事中の転落事故で頸椎を損傷。
肩から下が全く動かない状態に。現在は車いすで自立生活をしながら、CIL星空とうよの代表として障がい者の自立生活を支援。
一人の「人」として地域で暮らすという選択肢を伝え続けている

活動の詳細は▼

働くことから地域とつながる













笑顔と会話が響く施設「くろ～ば～」。精神疾患の方など約30人の方々が通い、それぞれのペースで仕事に取り組んで、いつもアットホームな雰囲気に包まれています。自分らしく過ごす利用者の方の日常を覗いてみました。

NPO法人石鎚 就労継続支援B型事業所 くろ～ば～

和紙製品やアクセサリー作り、パン販売や焼き菓子の製造のほか除草作業や清掃作業などを実施。働くことを通じて、自立や社会参加を支援しています

仲間と一緒に、働く喜びとやりがい

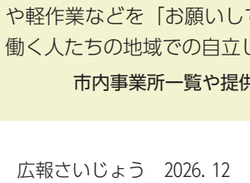
利用者の中でベテランのけんじさんは、「イベントとかに出て、自分たちが作った商品を喜んで買ってもらえたらうれしい」と笑顔で話します。仕事では新しく入った利用者に作業を教えるなど、長年の経験を生かして周囲を支える頼もしい存在です。また、自分から積極的に関わることで地域とのつながりを広げてきました。「自分のことを知ってもらうことで、昔からみんなが『けんちゃん』と声を掛けてくれて、いろんな人に支えてもらって、仲良くしてくれて。それがうれしかったもんで。もう感謝の気持ちしかないです」と振り返ります。地域の中で顔の見える関係づくりをしながら、自分の役割を見つけて貢献しています。

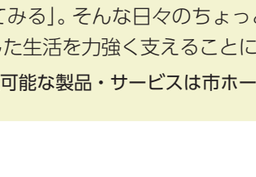
安心できる場所で、働く楽しさを見つけた

「やっぱり、商品ができたときは一番達成感がある」。仕事のやりがいを元気一杯に教えてくれるのは、こういちさんです。「僕は発達障がいなんですよね。昔は今ほど知られた病気じゃなかったんで、仕事でも作業が遅いことを周囲に理解してもらえず、やめたり、やめさせられたり。若い時は家に引きこもっていました」。しかし、発達障がいへの理解が少しずつ地域に広がり、昔より住みやすくなったと感じています。「引きこもり生活が長く、この施設も初めは来にくかったけど、ここは雰囲気が良くて毎日が楽しいです」。仲間と働き、地域の人から農作物をもらうなど、周囲とのつながりに温かさを感じながら、今では働くことそのものへの楽しさを見つけています。

関節リウマチの症状がある、くみさんも自分の体調に合わせて仕事に取り組めています。「症状がでると体が動かず、とても辛いです。尿漏れが心配なときもあったけど、ここの皆さんは私が言わなくても配慮してくれる」。遠出をするときには車のシートが汚れないようタオルを敷いてくれるなど、さりげない気配りのおかげで安心して出掛けられたと振り返ります。「除草作業など体力的に大変な作業もあるけど、ここでの仕事がとても楽しい」と、これからも元気に過ごしていきたいと意気込んでいます。

今回インタビューにご協力いただいた皆さん









対話と伴走で地域とのつながりを

事業所の管理者を務める藤岡さんは、これまでを振り返り、「支える側のペースを押し付けないことが大事」と語ります。かつて、就労を急がせて、利用者が体調を崩してしまったことがありました。「本人さんの思いをくみ取り、時間をかけて伴走することが重要だ」と実感したと言います。

現在、くろ～ば～では農作業やパンの販売、イベントなどの参加を通じて、利用者が地域で活動する姿を見てもらう取り組みを続けています。「地域に出ることで、いろんな人とつながり、協力し、助けてくれるようになりました。地域で生きていくためには私たちもできるだけ出ていくことが大事だと思っています」と、顔を合わせ、会話をし、ともに活動することが障がいへの理解や先入観の変化につながると言います。障がいのある人が地域で普通に暮らし、一人一人が自分に合った方法で働き、地域の中でつながっていくことを当たり前にするために。利用者の笑顔と、それを支える温かな支援の輪が、今日も地域へと広がっています。

Pick up!

「買う」「頼む」から始まる、地域で支える一歩

市内には、障がいのある方が自立を目指して働く就労事業所が20カ所以上あります。お弁当や焼き菓子、雑貨の制作・販売をはじめ、清掃やデータ入力といった作業の提供など、内容はさまざまです。

事業所で作られた商品を「イベントで買ってみる」、あるいは草刈りや軽作業などを「お願いしてみる」。そんな日々のちょっとした行動が、働く人たちの地域での自立した生活を力強く支えることにつながります。

市内事業所一覧や提供可能な製品・サービスは市ホームページから▶















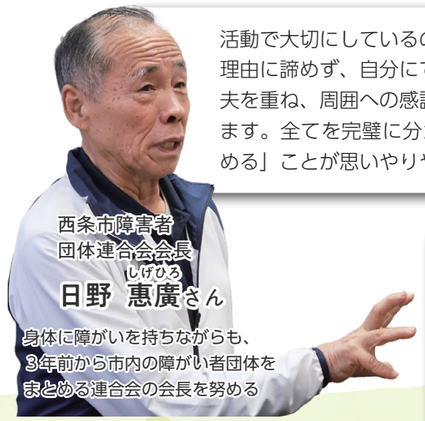






つながり合う毎日は、きっとすぐそばにある。

一歩を踏み出し、地域とつながることで増えた笑顔の数々。
「助け、助けられる」ではなく、お互いの得意を持ち寄り、
それぞれのペースで生きることは、特別なことではなく私たちの日常の風景です。
困ったときは支え合い、うれしいときは分かち合う。
ともに生きる仲間として声を掛け合い、認め合う小さな積み重ねが、
誰もがありのままに暮らせるやさしいまちをつくっていきます。
今日も私たちの毎日は、やさしい「お互い様」で満ちていますように。



西条市障害者団体連合会会長
日野 恵廣（しげひろ）さん
身体に障がいを持ちながらも、3年前から市内の障がい者団体をまとめる連合会の会長を努める

活動で大切にしているのは「融和」と「協調」です。障がいを理由に諦めず、自分にできることから取り組む。そして、工夫を重ね、周囲への感謝を忘れない姿勢が大切だと思っています。全てを完璧に分かり合うのは難しくても、「理解を深める」ことが思いやりや信頼につながると信じています。



西条市地域福祉課
久保 貴幸（たかゆき）さん
生まれながら耳が聞こえない。学校や地域での手話講座などを通じて、手話や障がいへの理解を広めている

受講者から「手話を使ったよ」と教えてもらったときは本当にうれしかったですね。今は「まずは職場内から」という思いで、職員向けの手話講座も実施しています。お互いの伝え方を工夫し、遠慮なく話し合える関係づくりが、安心して過ごせる一歩だと感じています。