

公益財団法人こころのバリアフリー研究会

Newsletter No.25

2025. 12. 12

会員みなさまへ

(財)こころのバリアフリー研究会 理事長
秋山 剛

街は、クリスマスや年末、お正月の雰囲気、賑わっています。今回のニュースレターでは、お二人の新会員の方から、自己紹介をいただくことができました。お二人とも、ご自分が当事者である経験を活かして、他の方を助ける活動をされています。お二人が、日常生活及び日常行動改善プログラムや外に向けて当事者発表を、ご自分の発想と工夫で進めてこられていることは、素晴らしいと思います。



後半には、第10回こころのバリアフリー賞受賞者の方々のお話が掲載されています。畑中さんの「当事者の視点と専門職としての視点と、そのどちらでもない一人の人間としての視点」という言葉は、すごいですね。当事者、専門職は立場ですから、ある人の一部にしか過ぎません。その人の全体は、立場でくくれるものではありませんね。TOMY'S ACTION CLUBは、こころのバリアがない街作りを、全国で展開するという、規模が大きな活動をされています。「世界メンタルヘルスデー映画プロジェクト」に全国47都道府県から延べ1500名以上が参加されたのは、驚きです。精神疾患の親をもつ子ども・若者は、自分自身が当事者ではないために、支援の手から漏れてしまいがちです。NPO法人CoCoTELIは、こういった方を支援する活動をしていて、オンラインだから出会える子ども・若者と地域の社会資源のハブになるようなオンライン→オフライン連携体制の構築といった工夫もされているようです。

こころのバリアには、様々な困難がつきものですが、創意工夫が溢れるところには、不可能の文字はないのかな、と感じました。

目次	1 頁	理事長からの挨拶
	2～3 頁	新入会員
		草薨 和之 (社会福祉法人秋田ふくしハートネット愛仙の華)
		足立修 (おだわらピアステーション/鍼灸マッサージ師)
	4～5 頁	第 10 回こころのバリアフリー賞受賞者
		畑中信乃 (難病等サポート toiro)
		白澤珠理 (TOMY'S ACTION CLUB)
		平井登威 (NPO法人CoCoTELI)

草薨 和之 (社会福祉法人秋田ふくしハートネット愛仙の華)

こころのバリアフリー研究会に入会させて頂きまして、ありがとうございます。

私は、秋田県仙北市西木町にあります生活介護事業所愛仙の華で生活支援員として働いています。私が主に担っている業務は施設清掃が中心ですが同時に通所している利用者さんの見守り支援も行っています。それに加え同じ西木町にある就労支援B型事業所愛仙の施設清掃業務(主に外作業スペース)も平行して行っています。そして私自身、発達障害(ADHD・ASD)当事者で日々様々な場面で困難に直面していますが、働き始めて約5年毎日楽しく働いています。

そして何故、私が困難に直面しても自分らしくいられるのかと言うと、プログラミング的思考と認知行動療法をベースにした日常生活及び日常行動改善プログラムを自ら作成し、実践しているからです。まだまだ改良点がありますが、将来的に実践から得られた経験を伝える活動が出来たらと考えています。

足立修（おだわらピアステーション/鍼灸マッサージ師）

はじめまして。この度、こころのバリアフリー研究会に入会しました足立修と申します。私は12年前に双極症の診断を受けました。服薬と並行して自分でできる生活面の工夫を積み重ねた結果、途中休職することなく働き続けることができています。自分自身の取り組み以上に支えとなったのが妻の覚悟です。また妻を支えてくれるたくさんの人々にも感謝しています。3人の息子がいますが彼らの成長も私の生きる力になっています。

昨年从小田原市が運営しているピアサポーター活動に参加しています。参加した動機は「精神疾患に対する偏見や差別を減らしたい！」からです。当事者同士というよりも外に向けて当事者発表をしたいと思っています。これまでに社会福祉協議会、日本うつ病学会、全国精神保健福祉相談会などで当事者発表をしてきました。今後は教育現場（特に医療系大学や看護専門学校などを中心に）で登壇したいです。

私は今58歳です。子育てもひと段落し、これからのライフワークとしてピアサポーター活動に注力していきたいと思っています。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。



～第10回こころのバリアフリー賞受賞者～

畑中信乃（難病等サポート toiro）

寝たきりになって早10年が経ちました。ベッドの上だけが自分の世界のように感じていた当時は、自分にも周りの人にも、社会にも勝手にバリアを作っていました。絶望や葛藤や孤独は、体を動かせなくなったことや仕事ができなくなったこと、人の助けが必要となったことで、私が自ら作り出した世界でした。社会や環境はもちろん自分の心にも、目の前の人の心にもバリアが存在するのだと実感しました。



この世に苦しみがある限り、恐らくバリアがなくなることはないと思います。だからこそ、バリアも含めてその人の“今”と“ありのまま”に向き合っていける存在でありたいと思っています。

当事者の視点と専門職としての視点と、そのどちらでもない一人の人間としての視点を持ってこれからもサポート活動を続けてまいります。バリアとともに誰もが輝ける社会への一歩に伴走していきたいです。出逢いと支えに感謝を込めて。

白澤珠理（TOMY'S ACTION CLUB）

当団体は2025年度総会にて「こころのバリアフリー賞」を受賞し、その後「世界メンタルヘルスデー映画プロジェクト」を開催しました。総会での出会いをきっかけに新たなメンバーも加わり、4年



目にして全国47都道府県から事前申込をいただき、延べ1500名以上が参加しました。昨年に続き中学生のボランティアや高校での上映会も行われ、世代を越えた広がりを実感しています。貴会メーリングでの情報共有にもご協力いただき、心より感謝申し上げます。さらに今後はソーシャルアクション研修企画や出版も予定しており、誰にとっても暮らしやすい社会を皆様と共につくっていければと願っております。今後ともよろしくお願いたします。

平井登威 (NPO法人CoCoTELI)

NPO法人CoCoTELI (<https://cocoteli.com/>) は、「精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくる」を掲げ、精神疾患の親をもつ子ども・若者支援を行うNPO法人です。第10回こころのバリアフリー賞という栄誉ある賞をいただいたことをスタッフ一同とても嬉しく思っています。



私たちは、居住地や偏見の影響を受けづらいオンラインを活用しながら、精神疾患の親をもつ子ども・若者を対象とした相談支援や居場所づくり、情報発信を行っています。「ピアと専門職の対等な融合」を日々の現場のテーマとし、ピアスタッフと専門職が対等な関係のなか共に現場をつくっていくことに試行錯誤しながらチャレンジしています。

直近2~3年は、オンラインだから出会える子ども・若者と地域の社会資源のハブになるようなオンライン→オフライン連携体制の構築や当事者の子ども・若者たちの声を社会に届けていく啓発活動に力を入れていきます。