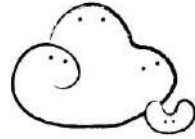


みえないことと



わからないこと

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン

一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

相良真央

今日お話ししたいこと

①自己紹介（5分ぐらい）

- ・ 障害のこと
- ・ 当事者活動のこと

②精神障害のある人を包摂する防災のあり方について（10分ぐらい）

- ・ 熊本地震後の経験のこと
- ・ 最近の活動を通して現在考えること

③精神障害のある人を包摂する地域社会について（15分ぐらい）

- ・ 精神障害と発達障害、障害特性について現在思うこと
- ・ どうしてほしいか、なにをしてほしくないか
- ・ これからの社会に望みたいこと

①自己紹介



私のこと

- ・ 1983年生まれ
- ・ 宮崎市育ち
- ・ 大宮小学校⇒宮崎西中学校⇒大宮高校中退⇒東高校通信制卒
- ・ すきなもの：コーヒー、パン、うすぐらいところ、緑のあるところ、音楽はスピッツ一筋



障害のこと

- ・ 中学在学時から心療内科・精神科に通院
- ・ うつ、強迫神経症など
- ・ 高校2年時拒食症になり大学病院に転院、発達障害の診断
- ・ 28歳頃体重が戻る
- ・ 線維筋痛症



当事者活動のこと

- ・ 2011年頃発達障害の会を立ち上げるが、うまくいかず
- ・ 本日もご参加くださっている日高さんたちと、2013年頃発達障害の活動を始める
- ・ 熊本や福岡の会とも一緒に活動
- ・ 2015年、発達障害の当事者団体NPO法人凸凹ライフデザイン設立
- ・ 2021年、一般社団法人精神障害当事者会ポルケ

①精神障害のある人を包摂する防災のあり方について

横になったり、そのまま寝たり
居場所、あります。 本を読んだり
楽しくおしゃべりしたり

KUMAMOTO
居場所×発達障害
ほしくま

普段の生活からちょっと逃げられるステーション

利用料：無料
(運営のため献金を設置しております。たまにでも、いくらでも良いのでお気持ちをいただくと嬉しいです。)

どなたでもご利用可能
(障害当事者主体にご理解のある方) 裏面をご覧ください



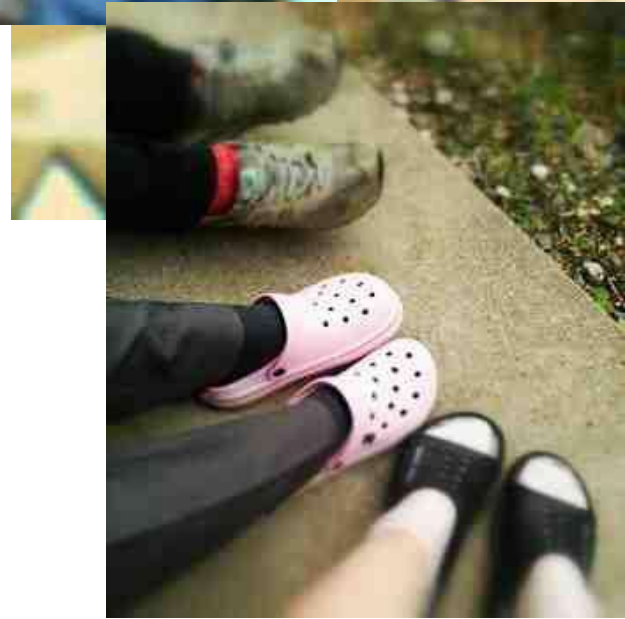
住所：熊本県熊本市中央区坪井6丁目27-45 パークサイド坪井1号室

●熊本電鉄「坪井川公園駅」から徒歩2分、「黒髪駅」から徒歩5分

●営業時間 13:00～19:00 週4日程度(土日祝を1日以上含む。)

特定非営利活動法人 凸凹ライフデザイン

詳しくはブログのカレンダーをチェックしてください。



2016.12/4(日)

転勤族、引っ越ししてきた人大歓迎!

もしあなたや、あなたの子どもが

参加費 無料 (献金制) お子様連れ OK

これからの生活や就労のことなど、ご相談にのります



はったつしょうがいつてなうがい?

発達障害と診断されたら

来所もしくはメールにて受付 uneven.npo.soudan@gmail.com

- ①名前 (ハンドルネーム可)
- ②お立場 (当事者等)
- ③ご連絡可能なご連絡先 (電話番号等)
- ④一言 (動機等) をご記入ください。

会場: 共助センター 「ほしくま」 時間: 10:00~12:00

講師・話し手: 松田佳奈さん (現在4歳で当事者であるお子さんの子育てをしている二児の母。ご主人の都合で転勤が多く、各自治体、機関の対応の差を感じられたときのお話を伺います。)

10:00~11:00 「自分の子どもが発達障害だったら」 松田さんとスタッフ、発達協働センター「よりみち」相談支援専門員のトークと座談会

11:00~11:30 「自分が発達障害だったら」 ①幼少期に診断された場合 (相良真央) ②大人になってから診断された場合 (川島小箱)

11:30~12:00 雑談・懇談会 ※時間通りにいかないこともございます。ご了承ください。住所: 熊本県熊本市中央区坪井6丁目27-45 パークサイド坪井1号室 BLOG: http://decobokosoudan.blog.fc2.com お問い合わせ: uneven.npo.soudan@gmail.com

今や身近な発達障害ですが、実際自分や家族が診断された場合、熊本ではどのような手続きが可能なのか、診断された自分や家族がどのような選択肢をとれるのか皆で探っていく 講演・雑談会です。

地図など詳しくはブログをご覧ください

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

12月17日(土)のイベント

くまもと障がい者ワーク・ライフサポートセンター「縁」の



「相談にのります」生活や就労のことなど、ご相談にのります

原田さんに相談にのってもらう会 13:30~14:30

「相談会」「ビブリアバトル」は来所もしくはメールにて受付 uneven.npo.soudan@gmail.com

第2回 ほしくま ビブリアバトル 15:00~16:00

熊本県発達障害当事者会 「Little bit」定例会 16:30~18:30

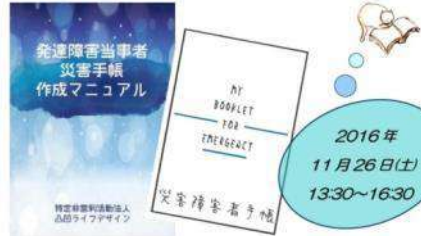
熊本県発達障害当事者会 「Little bit」定例会 16:30~18:30

会場: 共助センター「ほしくま」 熊本市中央区坪井6丁目27-45

BLOG http://decobokosoudan.blog.fc2.com お問い合わせ uneven.npo.soudan@gmail.com

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

災害障害者手帳をつくらうの会



「災害障害者手帳」は一人の被災障害者のアイデアをもとに複数の当事者が作り出した、集約的に自分のことを他者に伝える手段としての手帳。災害が起らないことを祈りますが、今後への備えは大切です。この機会にぜひ自分用の手帳を作りませんか? 障害当事者だけでなく、ご家族・支援者の方などご関心のある方はぜひお越しください!

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン主催 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

発達・精神障害者による書評合戦

W16 文化の日(木) 11/3 14:30~15:30 ビブリアバトル IN ほしくま

これはただの読書会ではない。5分という時間でおすすめの本をいかに観客にアピールできるかというバトル同士の戦いなのである。

観客様大歓迎! バトラー様熱烈歓迎!! 文化の日、熱い戦いを見逃すな!

バトル申し込み (どなたでも) uneven.npo.soudan@gmail.comへ 「ビブリアバトル希望」とタイトルを入れて、1本文にお名前・診断名がある方は診断名3つおすめたい本のタイトルと著者4ご連絡可能な連絡先を記入してメールしてください。



「ほしくま」住所: 熊本県熊本市中央区坪井6丁目27-45 パークサイド坪井1号室

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

ぶきっちょうさんでも大丈夫! みんなでつくるう ぼう板教室

2017年1月14日(土) 会場: 共助センター「ほしくま」 時間: 14:00~15:30

会場にて受付 もしくはメールにて受付 uneven.npo.soudan@gmail.com

対象: 費用でも不費用でも 手芸好きな人



興味があるけど不器用だし絵は下手... 特に発達障害のある人は思ったように手先が動かなかったり。でも手作りしてみたい! そんな気持ちを大切にしたいからみんなで協力して、楽しい時間を過ごしましょう。

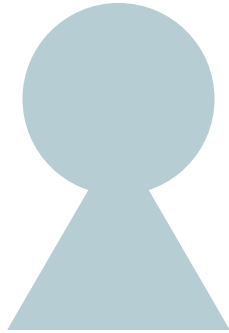
会場住所: 熊本県熊本市中央区坪井6丁目27-45 パークサイド坪井1号室 BLOG: http://decobokosoudan.blog.fc2.com お問い合わせ: uneven.npo.soudan@gmail.com

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

①家族関係の悪化

皆が大変な時に、
五体満足なのに、
何もしないで…

たいした余震で
もないのに、
大の大人がそん
なに怖がって！



どうしても頑
張れない…
自分はダメだ

②情報収集の困難

Twitterの情報
見ておいて～



いつまで見て
いればいいん
だっけ？

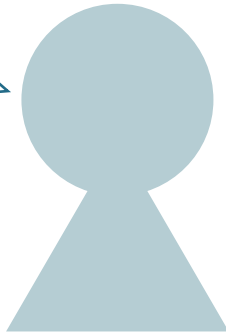
全部見なきゃ

どの情報が
正しいの？！

③障害開示

あの子うるさい！
発達障害じゃないの？

障害のことを
言ってくれないと、
配慮できないよ



とても
言えない…

「普通」に
見えるように
振舞わなければ

④ 感覚過敏/鈍麻

エコノミークラス
症候群予防に
エクササイズ！
みんなのために
良いことだ！

非常時でみんなが
我慢してるんだから



音も光も
きつくて気分
が悪い

生肉の腐っ
たにおいが
する…

感覚の安全を
確保できる
場所がない

現在の取り組み



熊本での防災ワークショップ



映像資料コンテンツの制作



福祉関係者へのインタビュー

災害に備えること



一般的な備え



障害特性に応じた備え



つながりを大事にする

③精神障害のある人を包摂する地域社会について

・私の診断名

精神障害

- ・ うつ病
- ・ 強迫神経症
- ・ 拒食症

発達障害

- ・ ASD
- ・ (特定不能の広汎性発達障害⇒自閉スペクトラム症⇒自閉症スペクトラム障害…)

そのほか

- ・ 線維筋痛症

診断とは

分類する⇒説明可能になる⇒分かる（分かったと思える）

分からないもの（人）とそのまま接してみる

噛まれるかも…

噛まないよ…



偏見の問題

偏見が良くない
ことは多くの人が
分かっている

無意識のうちに
助長される偏見

偏見に対して可
能なアクション

どうしてほしいか、なにをしてほしくな いか

フィルターをとおしてみられること
○○してあげる対象とされること
かかわるのをためらうこと

失敗したり、傷ついたりしても話し合えること
「普通」の話ができなくても、輪に入れること



かかわりかたのひとつの方法

同じ目標・目的をもった
活動（プロジェクト）を
共にする



周囲、社会に望みたいこと

- 精神障害があってもなくても良い
- 障害があることによって理不尽な制約をされることがない
- 自分の人生を生きられること



ありがとうございました

uneven.npo@gmail.com

<https://unevennpowixsite.com/decoboco>



インフォメーション



当事者と一緒に防災力アップ!

持続可能な精神障害のある人の包括的災害対策支援ツール開発
事業成果報告会

2023年度は、防災ワークショップ、「ふだんからの防災」をテーマにしたアンケート調査、関係団体へのインタビュー、啓発映像資料の制作などに取り組みました。報告会は、事業を通して得られた知見のほか、映像資料をご紹介します、みなさまの地域での防災に役立てていただける内容をお送りします。どなたでもご参加ください!

2024年3月24日(日) 13:30~16:00
大田区立消費者生活センター大集会室&オンライン(第1部のみ)
定員: 80名
資料代: 500円(会場参加) ※オンライン参加の場合は無料。カンパ歓迎。

第1部: 事業報告

- ・持続可能な精神障害のある人の包括的災害対策支援ツール開発事業について
発表者: 山田悠平、相良真央(一般社団法人精神障害当事者会ポルケ)
ゲスト: 原義和(映像ディレクター)、川口敬之(国立精神・神経医療研究センター)

第2部: 映像資料体験・交流会

- ・研修資料の視聴・解説 ・参加者リレートーク & 交流



熊本での防災ワークショップ



映像資料コンテンツの制作



福祉関係者へのインタビュー

申込方法: 右記 QR コード からお申込ください。締切: 3月22日(金)



主催: 一般社団法人精神障害当事者会ポルケ Mail: in.porque@gmail.com
協力: 特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン
助成: 公益財団法人キリン福祉財団 令和5年度「キリン・福祉のちから開拓事業」

公益財団法人
キリン福祉財団
The KIRIN Welfare Foundation