

こころらぼ^{らぼ} 18号
NAGGOYA

今号の内容

- ♥ 障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）の施行 …… 2～3
- ♥ 障害者差別解消法の施行に寄せて …… 4
- ♥ 名古屋市ひきこもり講演会を開催しました… 5
- ♥ 「マインドフルネス^{めいそう}瞑想」 …… 6
- ★ リレーでつなごう！地域の支援機関〈第8回〉「coco color（ココカラ）」 …… 7
- ★ リワーク支援プログラム（集団認知行動療法プログラム） …… 8

障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律 (障害者差別解消法) の施行 (平成28年4月1日)

■法律の目的

この法律は、障害を理由とする差別の解消の推進に関する基本的な事項や、国の行政機関、地方公共団体、民間事業者などにおける障害を理由とする差別を解消するための措置などについて定めることによって、すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現につなげることを目的としています。

■法律の背景

平成18年12月、国連総会で、障害者権利条約（正式名称：障害者の権利に関する条約）が採択され、日本は、平成19年9月に署名しました。

一方、条約の締結（批准）については、障害当事者等から、締結に先立ち、国内法の整備を始めとする障害者に関する制度改革を進めるべきとの意見が出されました。政府は、これらの意見も踏まえ、平成21年12月に「障がい者制度改革推進本部」を設置し、障害者に関する制度改革を進めていくこととしました。これを受けて、障害者基本法の改正（平成23年8月）、障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律の成立（平成24年6月）、障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律の成立と障害者の雇用の促進等に関する法律の改正（平成25年6月）等、様々な制度改革が行われました。

その取り組みの成果を踏まえて、平成25年12月、国会において全会一致で条約の締結（批准）が承認され、平成26年1月、条約を締結（批准）しました。日本は、141番目の締約国・機関となりました。

■障害を理由とする差別とは

この法律では、不当な差別的取扱いとして、障害を理由として、正当な理由なく、サービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりすることを禁止しています。また、障害のある方から、何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁を取り除くために必要で合理的な配慮を行うことが求められます。

法律では、次のように定めています。

区分	不当な差別的取扱い	合理的配慮
国の行政機関地方公共団体	不当な差別的取扱いが禁止されます。	合理的配慮を行わなければなりません。
民間事業者	不当な差別的取扱いが禁止されます。	合理的配慮を行うよう努めなければなりません。

なお、この法律は、国の行政機関や地方公共団体、民間事業者などを規制の対象にしており、一般の方が個人的な関係で障害のある方と接するような場合や、個人の思想、言論といったものは対象にしていませんが、国や地方公共団体による啓発活動を通じて、一般の方にも法律の趣旨の周知を図っていくこととされています。

また、雇用分野における障害者差別解消の措置については、障害者差別解消法とは別に、「障害者の雇用の促進等に関する法律（障害者雇用促進法）」の定めるところによります。

■法律の概要

障害者基本法 第4条 基本原則 差別の禁止	第1項 障害を理由とする差別等の 権利侵害行為の禁止	第2項 社会的障壁の除去を怠ること による権利侵害の防止	第3項 国による啓発・知識の普及を 図るための取り組み
--------------------------------------	---	---	--

↓
具体化

I 差別を解消するための 措置		不当な差別的取扱いの禁止	合理的配慮の不提供の禁止
		国・地方公共団体等 民間事業者	法的義務 努力義務

具体化な対応

内閣府（閣議決定）
政府全体の方針として、
差別解消の推進に関する
「基本方針」を策定

国・地方公共団体の機関等 ⇒ 当該機関における取組に関する要領
「職員対応要領」を策定
主務大臣（省庁）⇒ 事業者が適切に対応するための事業分野別の
指針「対応指針」を策定

（実効性の確保：主務大臣による民間事業者に対する報告徴収、助言・指導、勧告）

II 差別を解消するための 支援措置		＜紛争解決・相談＞	●相談・紛争解決の体制整備 ⇒ 既存の相談、紛争解決の制度の活用・充実
		＜地域における連携＞	●障害者差別解消支援地域協議会における関係機関等の連携
		＜啓発活動＞	●普及・啓発活動の実施
		＜情報収集等＞	●国内外における差別及び差別の解消に向けた取組に関わる情報の収集、整理及び提供

こんなことで 困っていませんか？

障害があることで障害のない人たちは
違う扱いを受けて困った、
自分の障害に合った必要な工夫や
やり方をしてもらえなかったことはありませんか？

災害時の避難所で、
聴覚障害のある人がいると
管理者に伝えたのに、
必要な情報が音声でしか
伝えられなかった。



交通機関を利用したいとき、
どの乗り物に乗ったら
いいのかわからないので
職員に聞いたが、
わかるように
説明してくれなかった。

お店に入ろうとしたら
車いすを利用している
ことが理由で、断られた。



役所の会議に呼ばれたので、
わかりやすく
説明してくれる人が
必要だと伝えていたが、
用意してもらえなかった。



アパートの契約をするとき、
「私には障害があります」と伝えと、
障害があることを理由に
アパートを貸してくれなかった。



スポーツクラブや
習い事の教室などで
障害があることを理由に、
入会を断られた。

**みんなの声を受けて、
障害者差別解消法ができました。**

障害者差別解消法では、 「不当な差別的取扱い」と 「合理的配慮をしないこと」 が、差別になります。

「不当な差別的取扱い」
例えば、「障害がある」という理由だけで
スポーツクラブに入れないこと、
アパートを貸してもらえないこと、
車いすだからといってお店に入れないことなどは、
障害のない人と違う扱いを受けているので、
「不当な差別的取扱い」であると考えられます。
ただし、他に方法がない場合などは、
「不当な差別的取扱い」にならないこともあります。

「合理的配慮をしないこと」
聴覚障害のある人に声だけで話す、
視覚障害のある人に書類を渡すだけで読みあげない、
知的障害のある人にわかりやすく説明しないことは、
障害のない人にはきちんと情報を伝えているのに、
障害のある人には情報を伝えないこととなります。
障害のある人が困っている時にその人の障害に合った
必要な工夫ややり方を相手に伝えて、
それを相手にしてもらおうことを合理的配慮といえます。
障害者差別解消法では、役所や会社・お店などが、
障害のある人に「合理的配慮をしないこと」も
差別となります。

役所と会社・お店などではちょっと違う
不当な差別的取扱いをすることは、
役所も会社・お店なども禁止されます。
役所は、必ず合理的配慮をしなければなりません。
しかし、会社・お店などは、障害のある人が困らない
ようにできるだけ努力することになっています。

	役所	会社・お店など
不当な差別的取扱い	しては いけない	しては いけない
合理的配慮	しなければ ならない	するよう に努力

ただし、合理的配慮のために、例えば、
お金がかかりすぎたりすることもあります。
その場合、他の工夫ややり方を考えることとなります。

障害者差別解消法（障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律）の施行に寄せて

名古屋市精神障害者
家族会連合会会長
堀場 洋二

障害者の差別禁止法制は、国連での障害者権利条約の採択（2006年）以前から世界の障害者団体が求め続けていたものです。障害者差別解消法の制定を受け、平成26年2月、日本も国連障害者権利条約の締結国となりました。

そして、平成28年4月1日から障害者差別解消法が施行されます。偏見や差別という苦渋の生活を余儀なくされてきた障害者と家族は、実効性を担保した法律の施行に大きな期待を寄せています。

障害者差別解消法は「障害の有無によって分け隔てられることなく、お互いを尊重し合いながら共生する社会の実現に資する」ことを目的としています。法律が目指す共生社会は、きっと、人に優しい、平和な社会であり、国民の誰もが願う社会になるのではないのでしょうか。

法律の施行を前に、名古屋市においては全国の自治体のどこよりも早く、障害者への差別の訴えを受け付け、それに対応する「障害者差別相談センター」の設置を明らかにしました。また、愛知県も「相談窓口の明確化」「市町村との連携」「調整委員会の設置と権限の付与」「3年後の見直し規定」など、障害者団体の要望を反映した「愛知県障害者差別解消推進条例」を制定しました。

名古屋市も愛知県も「職員対応要領の策定」や「差別解消支援地域協議会の設置」と共に「職員向け・市民及び県民・事業者向けの啓発事業」の推進に必要な予算を計上しています。こうした積極的な対応を障害当事者や家族など障害者団体は高く評価しています。

障害分野の中でも、精神障害者と家族は「社会の偏見」「内なる偏見」に苦しみ、長い間、障害者福祉の対象からも除外されてきました。現在、私たちは他障害者同様に「JRなどの交通運賃割引制度」や「愛知県障害者医療費助成制度」の適用を求めています。国連の障害者権利条約、障害者差別解消法の趣旨に照らし、一刻も早い解決を願ってやみません。

家族の生活実態調査では、在宅の精神障害者の約8割が「未就労・引きこもり」の状態にあり、無支援状態の中で今を生きることが明らかになりま

した。

家族の高齢化は、支援力の限界と共に「親亡き後問題」を深刻にしています。「地域生活支援の仕組みづくりは、待ったなしの喫緊の課題」となっていること、病気や障害（生活のしづらさ）は、本人や家族の自己責任ではないことを告発したいと思えます。

精神障害者は、病気の発症によって「人間関係をつくる能力」「物事を処理する能力」など「日常生活能力」や「労働能力」にダメージを受けています。その障害特性から、様々な社会生活の場面で邪険にされたり、叱責されたり、排除されたりする体験が幾重にも積み重なって「未就労・引きこもり」となるケースが多く見受けられます。

本人や家族から差別事例が「過去形」として語られることはあっても「現在進行形の合理的配慮の不提供や直接差別・間接差別（無理解による無意識の差別、善意による差別も含む）」には、不利益を被る恐れから「SOS」の声を挙げることはできませんでした。

今受けている差別的扱いに泣き寝入りせずに相談する勇気と、相談を受けた機関は本人の不利益とならない取扱いを行うことが必要になってくると思います。私たちも普及啓発事業や家族相談事業等を通して、差別事例を一つ一つ地道に積み上げていく努力の先に「社会的障壁の除去」や「様々な生活場面での合理的配慮」「支え合いの共生社会」の姿が見えてくるのではないかと…極論を言えば、法律を生かすも殺すも私たちの取り組み次第ではないかと…という思いを新たにしています。



あいせい紀年病院デイケア あかりちゃん

平成27年度 名古屋市ひきこもり講演会

「ひきこもりの理解のために ～今私たちにできること～」を開催しました。

年の瀬も押し迫る12月19日（土）、名古屋市高齢者就業支援センター（昭和区）にて、平成27年度「名古屋市ひきこもり講演会」を開催しました。週末にもかかわらず、ひきこもりのご本人やご家族、地域の方、支援関係者など119名の方にご参加いただき、ひきこもりの問題に対する関心の高さがうかがわれました。

今回は「ひきこもりの理解のために ～今私たちにできること～」と題し、第一部では「基調講演」として、白梅学園大学子ども学部教授の長谷川俊雄先生をお招きし、ご講演いただきました。長谷川先生からは、「ひきこもり」についてどのように考えていくのか、“脱構築”というキーワードのもとにお話いただきました。私たちは、ひきこもりのゴールを「就労」や「外出」と考えてしまいがちですが、本人が望んでいない場合は、支援者や家族の思いが、時に強制や暴力になってしまいます。そうではなく、ひきこもる場所や程度をすこし緩めてみる「ひらきこもり」を目標に、いかにご本人にとって安心・安全な環境を作っていくかが大切かということをあらためて考えることができました。また、長谷川先生からご紹介いただいた、ひきこもりのご本人の言葉や、ご家族のエピソードがとても印象的でした。

第二部では、「支援団体等活動紹介」として、平成24年度に開設された、名古屋市ひきこもり地域支援センターの報告をはじめ、名古屋市内で長年にわたり、ひきこもりの方等の支援を行っている特定非営利活動法人オレンジの会、なごや若者サポート

ステーション（特定非営利活動法人ICDS）の2団体の方から、それぞれの団体の活動内容や特徴などについてご発表いただきました。第一部よりひきつづきご登壇いただいた長谷川先生とのトークセッションでは、ご本人やご家族を支援する中で「こうすればひきこもりの問題が解決する」という“魔法の言葉”はなく、ご本人の「動き出したい」という内発的な感情、決断をサポートする、そういう関わりを継続していくことの大切さなどが語られました。

来場者からは、「ひきこもりのとらえ方の幅が広がった」、「子どもの気持ちの一部がより理解できたように感じた」、「不安が少しだけ安心にかわった」、「もっと長谷川先生のお話を聞きたかった」など様々な声が寄せられました。今回の講演会がきっかけとなって相談機関に足を運ばれた方もみえるかもしれません。こうした取組みを通して、一人ひとりがひきこもりの問題に関心を寄せ、今私たちに何ができるのか、考えるきっかけになればと願っています。



あいせい紀年病院デイケア 原 康博さん



あいせい紀年病院デイケア そいけの杜子さん



あいせい紀年病院デイケア 器の猿子

皆さんは「マインドフルネス瞑想」という言葉を聞いたことがありますか？「マインドフルネス瞑想」は、元々は仏教の考えに基づく瞑想なのですが、ストレスを軽減したり、集中力を高める効果があるということから、近年注目を集めています。グーグルやインテルなど、従業員の研修プログラムに取り入れている企業もあります。また、イギリスでは、学校教育の現場にも取り入れられているようです。マインドフルネスに注目しているのは、企業や学校だけではなくありません。ストレスを軽減する他、身体の慢性的な痛みを和らげたり、うつ病の再発を防止したりする効果があると言われ、医療の現場でも注目されています。日本では、まだそこまで一般的に知られているわけではありませんが、NHKの番組でも取り上げられるなど注目され始めています。今日は、マインドフルネス瞑想がこうした効果を上げる理由や、マインドフルネスを身につける方法などについて少し書いてみたいと思います。

日本マインドフルネス学会では、マインドフルネスを「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義しています。マインドフルネスな状態になると、雑念や先入観・偏見を排除し、今ここで起きている事実に意識を集中し充分にかかわることができるようになり、その結果様々な事から「気づき」を得る事ができるようになります。そして、「気づき」により、その瞬間に直面している状況を受け入れ、思慮深い対応ができるようになるのだと説明しています。

私たちは、日常の慣れ親しんだ活動を行う際には、特別に意識をしなくても問題なくその事を行う事が出来ます。日常生活の中では、「どうやったか覚えていないけど、間違いなくこなしていた」ということはよくあります。通勤や通学の際には、何処の駅で降りるのかとか、何処の角を曲がるのかなど特に意識しなくても、ちゃんと目的地に着く事が出来ます。いわば「自動操縦」の状態です。このように私たちは、日常生活の多くの場面を、マインドフルネスではない自動操縦の状態です。私たちは自動操縦状態で様々なことを行なうスキル（技術）を身につけているので、多くの複雑な活動を同時にこなすことができます。これは生活をしたり仕事をこなしていく上でとても役に立つスキルです。しかし、私たちが自動操縦状態で行なうのは、通勤・通学など体を動かす活動だけではなく、頭を使って考えることも、自動操縦の状態で行なっていることがよくあります。ある出来事が起きると、私たちは過去の体験などを元に状況を分析・判断し、解決の方法を見つけていきます。その際にも、いかなればパターン化された思考をすることで効率的に事を進めています。これも重要なことなのですが、良くない面もあります。不安や気分の落ち込みを招くなど、感情に影響するような出来事に対して、パターン化された思考を当てはめると、過去の出来事を批判的・自己否定的に考えるスタイルを繰り返してしまい、苦しみを増加させることになりやすいのです。批判的・自己否定的なパターン化された思考を繰り返すことにより、私たちは不安や悲しみ、気分の落ち込みといったマイナスの感情を解決しようと急ぎたてられます。そうすると、自分が望んでいる状態（幸せな状態）と現実の状態（不幸な状態）のギャッ

プを目の当たりにし、ますます自己批判的・否定的な考えのループから抜け出せなくなってしまいます。こうした状態がうつ状態（うつ病）を引き起こすことになるのです。さらに、過去にうつ病を経験したことがある人には、批判的・自己否定的な思考のループに陥りやすいという特徴があるため、うつ病という病気は再発を起こしやすいのです。

マインドフルネスな状態では、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれのない状態で、ただ観る」ので、感情に関わるような出来事を体験した時でも、過去の思考パターンにとらわれることなく、様々なことに「気づき」、その状況をうまく受け入れることができるようになります。問題を解決しようと急ぎたてられ、思考のループにはまり込んだ状態から抜け出し、問題を受け入れてうまく対応できる状態になります。その結果、うつ病の再発を起こしにくくなるのです。

では、どうすればマインドフルネスを身につけることができるのでしょうか。マインドフルネスを身につけるにはエクササイズ（練習）が必要ですが、そのエクササイズがマインドフルネス瞑想なのです。マインドフルネス瞑想にはいくつかの方法がありますが、瞑想する中で呼吸や自分の身体に意識を集中していく体験を続けます。それにより、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価せずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」を身につけていきます。実際にやってみるとお分かりになるとと思いますが、一つのことに意識を向け続けることはなかなか難しいことです。呼吸のことだけに意識を集中しようとしても、すぐに何か違うことを考え始めてしまいます。「今日は少し寒いなあ」とか、「こんなことやっていて本当に役に立つのかなあ」などなど。しかし、次から次に考えが浮かんでくること自体は当たり前なことなので、それを無理に浮かんでこないように抑え込もうというわけではありません。考えが浮かんできたら、「ああ、今、今日は寒いって考えたな」、「こんなことやって役に立つのかな、と考えたな」とだけ考えて、直ぐに呼吸に意識を戻すようにするのです。これを繰り返し続けることで、「考えている自分」を客観的に観ることができるようになり、心に浮かんでくる考えは、単なる考えにすぎず、事実そのものではないのだと、一歩離れた視点で物事を観ることができるようになります。すると、直面している問題にも巻き込まれることがなくなり、様々なことに「気づき」、問題を受け入れ対応することができるようになります。

マインドフルネスは、1回瞑想を行なったからといって直ぐに身につくものではありません。毎日繰り返し行なうことで徐々に身につけていくものです。また、一旦身につけた後も、日々の生活の中で繰り返し練習を続けていくことが必要です。そうすることで、集中力が高く、ストレスに対して強く、健康な状態を保つことができるのです。

マインドフルネスについて簡単に説明させていただきましたが、お分かりいただけましたでしょうか。マインドフルネス瞑想のエクササイズを一人で続けることはなかなか難しいかもしれませんが、続けるだけの意味はありそうです。瞑想について解説した書籍も多数出版されています。いかがですか？皆さんもマインドフルネスを目指して瞑想を始めてみませんか。

リレーでつなごう！地域の支援機関 第8回

多機能型事業所 生活訓練 **coco color**

coco color とは

coco color（ココカラ）は、喫茶店タイプの生活訓練事業所です。
ふらりと立ち寄ることが出来る場所。
ちょっと寄ってみようと思える場所。
そんな居場所が coco color です。

心の病気のために、家にこもりがちな方、
生活のサイクルが乱れがちな方、
何もやる気が起きない方・・・。

coco color に来てみてください。

coco colorの風景



プログラム内容

- ・弁トレ（お弁当トレーニング）
→はたらく工房と合同
- ・スポーツ（フットサル、ソフトボール等）
→はたらく工房、
デイケアひまわりクラブと合同
- ・コミュニケーションプログラム
- ・外出（余暇支援）
- ・個別支援（面談、内職、施設見学等）
- ・物作り（羊毛フェルト、ビーズ等）
- ・PC など

月の例

月	火	水	木	金
コラージュ	弁トレ	工場見学	ウォーキング①	フットサル
物作り①	弁トレ	1日フリー	お菓子作り	ソフト
物作り②	弁トレ	陶芸をしよう	ウォーキング②	フットサル
おしゃべりくらぶ	弁トレ	はたらく工房 合同レク	カレンダー作り	ソフト



◆お問い合わせ先

〒458-0801

愛知県名古屋市長区鳴海町三皿16番地 児島ビル1階

TEL・FAX 052-629-2911

開所時間 月～金 9:00～15:00

<http://cococolor-midoriku.jimdo.com/>

今回は「ウィングル名古屋野並センター」さんです。

リワーク支援プログラム (集団認知行動療法プログラム)

対象者

- ①うつ病またはうつ病に類する疾患（統合失調症・双極Ⅰ型障害によるうつ状態は除く）により精神科、心療内科等に通院中の方
 - ②疾患の為に休職・離職している方
 - ③復職・再就職する意欲のある方
 - ④継続した参加ができる程度に病状や生活リズムが安定している方
 - ⑤主治医が当プログラムへの参加に同意している方。
- ※就労経験のない方、また就労経験が学生時代のアルバイトのみの方は対象となりません。

見学説明会

プログラムへの参加を希望される方はまずは見学説明会にお越しください。
※参加を希望される方は事前に当センターへ電話でご予約下さい。

(日程)

- 第Ⅰ期 平成28年 3月14日(月)、3月25日(金)
 - 第Ⅱ期 平成28年 7月11日(月)、7月22日(金)
 - 第Ⅲ期 平成28年10月17日(月)、10月28日(金)
- 各回とも午前10時から午前11時

プログラム実施期間

- 第Ⅰ期 平成28年 5月11日(水)～7月28日(木)
 - 第Ⅱ期 平成28年 8月31日(水)～12月 1日(木)
 - 第Ⅲ期 平成28年12月 7日(水)～平成29年3月2日(木)
- 曜日 原則として水曜日、木曜日 午前9時30分～午前11時30分
利用はいずれか1期のみ

名古屋市精神保健福祉センター ころらぼ

Nagoya City Mental health & Welfare Center KOKORABO

名古屋市精神保健福祉センターは、精神保健福祉活動の中心的な施設としてさまざまな事業を行っています。

精神保健 福祉相談 (予約制)

思春期の精神保健相談、薬物リハビリテーション相談、自死遺族相談、その他の精神保健福祉相談を行っています。

普及 啓発

心の健康や精神障害に関する正しい知識の普及を図るために、講演会の開催やパンフレットの発行を行っています。

組織 育成

精神障害者家族会や精神保健福祉に関するボランティア団体等の活動を支援しています。

リワーク支援 プログラム

うつ状態で離職(休職)中の方が復職・再就職を目指すプログラムを行っています。

調査研究 企画立案

精神保健福祉行政の推進を図るため、調査研究や情報収集を行い、施策の企画立案を行っています。

人材育成 ・ 技術援助

保健所等の関係機関の職員を対象に、精神保健福祉活動についての専門的な教育研修、技術援助を行っています。

精神医療 審査会 の事務

精神障害者の人権に配慮し、その適正な医療及び保護のための専門的・独立的な機関である精神医療審査会の事務を行っています。

自立支援医療 (精神通院) 等判定

自立支援医療(精神通院)・精神障害者保健福祉手帳の申請に対する判定業務を行っています。

名古屋市ひきこもり地域支援センター tel.052-483-2077

名古屋市精神保健福祉センター通信 ころらぼNAGOYA 18号

発行日 2016年3月
発行 名古屋市
発行部数 2,900部
編集担当 名古屋市精神保健福祉センター ころらぼ
〒453-0024 名古屋市中村区名染町4丁目7番地の18
tel.052-483-2095 fax.052-483-2029
http://www.city.nagoya.jp/kurashi/
category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html