

# ほっと♡はあとすまいる



しょう ひと き  
「障がいのある人」と聞いたとき、どんなイメージをもちますか？

こうえんじ ニュース とくべつごう しょう りかい  
すまいる高円寺NEWS特別号は、障がいへの理解を  
もくてき ほんこう  
目的として、発行しています。

だい だん く ちいき  
第2弾は『暮らしやすい地域とは』をテーマに、  
じぶん ちいきせいかつ しょう りかい  
「自分たちにとっての地域生活とは」「障がい理解」などについて、  
こうえんじ かつどう ひと しょくいん  
すまいる高円寺でピアサポート活動をしている人たちと職員が  
たいわ ないよう けいさい  
対話をした内容を掲載します。

こうほうし て ひとり じぶん となり だれ おも  
この広報紙を手にした、一人ひとりが、自分や隣の誰かのことを思い、  
き ぐ ちいき かんが  
気づき、「暮らしやすい地域にするには」ということを考える  
ねが  
きっかけにつながればと願っています。

# 『暮らしやすい地域とは』

なや  
悩み  
にがて  
苦手なこと

すまいる高円寺でピアサポート活動を  
している人たちと職員が対話をした  
一部をご紹介します。

まわりと同じにしないと思ってしまう  
ことが悩みのきっかけになる。



こんな  
暮らしを  
しています。

ひとり  
一人ひとり  
の困りごと。



店のレジや防犯カメラは、  
視線を感じるので苦手。

いきつけ

安心と  
暮らしの支え。



いきつけのカフェ  
は、リーズナブルで  
客が少なくていい。

ちょっと  
した  
気づかい

周りの人に気を  
つかい、生活音を  
立てないよう  
気をつけている。

コスパを考え、水筒を持って  
公園や寺をめぐり、季節感を味わう。

苦しい時は誰かに  
伝えられるといい。



図書館など静かな  
ところがいい。



こえ  
声かけ  
あいさつ



商店街では顔見知りの  
人は声をかけてくれる。

顔見知りの人や馴染みの場所が増えると安心できる。

時間を共有することでわかることもある。







へんけん  
偏見  
おも  
思いこみ

ほんらい じぶん  
本来の自分はわかって  
もらえない。



め みえる しょう 障がいも 見えない しょう 障がいもある。  
しょう 障がいはこわい？  
こわいというより、わからないからなのでは。



あんしん  
安心

へんけん いま かん  
偏見、今はその感じは  
なくなった。  
いぜん じぶん そと  
以前は自分の外にも  
なか  
中にもあった。

じぶん  
自分らしく

おと とき  
音がうるさい時は  
みみせん  
耳栓をする。



やくわり  
役割

シーエム 民生委員のことを しょうかい  
ラジオCMで 紹介  
していた。こま 困っている時に とき たす 助けて  
くれそう。民生委員とつながりたい。



ようしょう たいじんきょうふ  
幼少のころ 対人恐怖があった。  
ひと あつ ば 下を 向いて 黙って  
いたが、ピアサポート かつどう ひとまえ 活動で 人前でも  
はなし 話ができるようになった。

こうりゅう  
交流

いぜん がっこう ぎょうじ さんか  
以前、学校とか かわる 行事に 参加させて  
もらった 後は すごく 穏やかな 気持ちに  
なった。いっしょ きょうつう じかん あいて  
一緒に 共通の 時間、相手の ことを  
み ことば などを かわす ことで 距離が 縮まる。



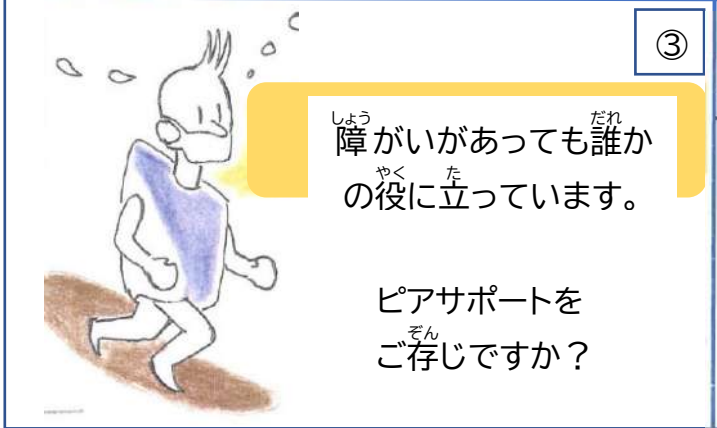
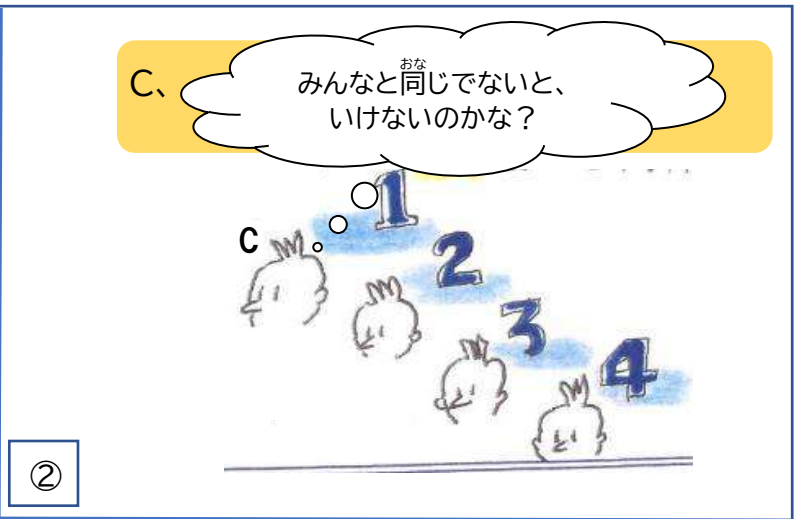
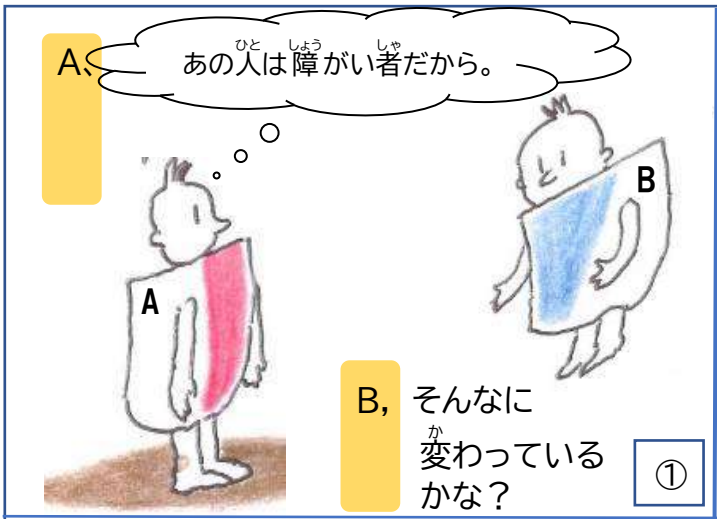
ささ あ  
支え合い

ピアサポート かつどう しえん あいて  
ピアサポート活動で 支援する 相手  
にも 支えられている と思う。



ひとり ひとり 暮らし やすい 地域 にする ためには…  
みなさんは どう 考え ますか？





ピアサポートとは・・・ピア(障がい当事者)が自らの立場、体験をもとに、課題を抱えた人々に寄り添いながらサポートすることです。 さく ケータイ 作 KT

～記事作成に関わった人たちの紹介～



すまいる高円寺で、ピアサポート活動をしている人たちです。



ほっとできる場所、はあと(心)が寄り添って、すまいる(笑顔)になれるまち

をお願い作成した、すまいる高円寺NEWS特別号はいかがでしたか？  
 今回は対話の一部を紹介しましたが、どのようにしたら誰もが暮らしやすい地域になるのか、考えるきっかけになればと願っています。最後まで読んでいただきありがとうございました。

**<委託法人>** 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

**<開所時間>** 平日9:00～19:00 / 土日9:00～17:00

**<休所日>** 月曜日・祝祭日・年末年始

**<住所>** 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

**<連絡先>** 電話番号:03-5306-6381 / FAX番号:03-5306-6383

**<アクセス>** JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分

ホームページがあります  
**【すまいる高円寺】**で検索してください！