広報
じょうえつ
koho joetsu
2026
12月号
No. 1179

上越市
公式SNSは
こちらから

特集

障害のある人もない人も、共に暮らすこのまちで

みんなで考える合理的配慮





就労支援事業所「つくし工房」の利用者と支援員の対話の様子。支援員は利用者の今困っていること、考えていることを丁寧に聞き取りながら、一緒にできる工夫を試している。

特集

障害のある人もない人も、共に暮らすこのまちで

みんなで考える合理的配慮

■問合せ…福祉課（☎025-520-5694）

障害のある人が、働く・学ぶ・出かけるなどさまざまな場面で、周りの環境や方法によって困ることがあります。そんなとき、本人の声を聞き、その人に合う方法を一緒に探すのが「合理的配慮」です。今号では、身近な場面や実際の事例を紹介します。私たちにできることを考えてみませんか。



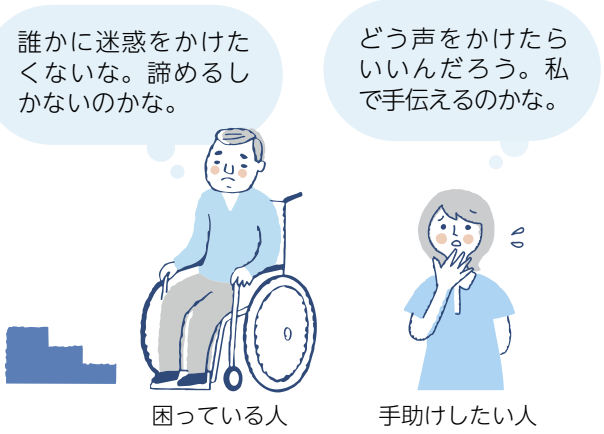
障害のある表現者や家族、支援者による手づくりのアート展示会「ぼくらのアール・ブリュット」開催に向けた会議の様子。障害の有無にかかわらず、誰もが対等な立場で意見を交わしている。

こんな場面ありませんか？

障害のある人は、段差、分かりにくい案内、音声だけの説明、具体的ではない指示など、社会の中にあるさまざまな障壁によって、活動に参加しにくくなることがあります。

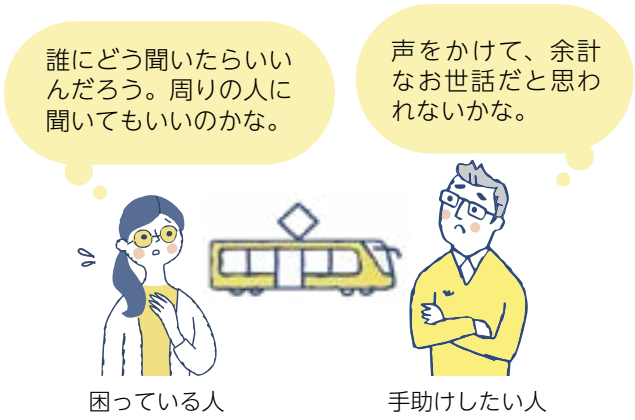
例えば

車いす使用者が通路の段差を越えられずに困っている場合



例えば

視覚障害のある人が、駅で電車の乗り換えホームがわからずに困っている場合



「話す」からはじまる合理的配慮

合理的配慮とは

障害のある人が、周りの環境や決められた方法によって活動に参加しにくいとき、本人から困りごとや必要な対応を聞き、負担が重すぎない範囲で障壁を取り除くための工夫や調整を行うことです。行政機関や事業者には、本人と話し合い、必要な合理的配慮を提供することが求められています。

まずは話してみることから

合理的配慮は、誰かが一方的に方法を決めるものではありません。本人と周囲が話し、できそうな**方法を一緒に考え、試しながら見つけていく**ものです。

また、相手の声に耳を傾け、一緒に方法を探すことは行政機関や事業者に限らず、私たち一人一人にもできることです。**こうした対話や工夫の積み重ねが、誰もが暮らしやすいまちにつながります**。



何に困っているかは、人によって違うため、本人に聞く

話し合い、一緒に方法を考える

互いに「できる方法」を試し、必要に応じて見直す

こうした対話から、その人に合う方法が見つかり、これまで難しかったことが「できる」に変わることがあります。次のページからは障害のある人と周囲の人が話し合い、**それぞれの「できる」を広げている事例を紹介**します。

それぞれの立場での合理的配慮

出かける

互いに声をかけ合い、方法を一緒に考える

合理的配慮の形は一つではありません。困りごとや必要な工夫は人によって異なります。大切なのは、周りが決めつけず、本人の話を聞き、できる方法を共に考えることです。出かける、学ぶ、働く場面での三つの事例を紹介します。

車いす使用者



宮腰さん

車いすで外出するときは、駐車場の広さや段差が気になります。車から車いすへ乗り移るにはドアを全開にする必要があるため、車いす使用者用の駐車スペースが空いていないと困ります。また、スロープがあっても、傾斜が急で一人では上れないことがあります。そんなときは、自分でできる方法を試し、難しければ近くの人に声をかけています。

職場では、重い扉を同僚が自然に開けてくれます。飲み会の店も、車いすで入りやすい場所を選んでくれることがあります。ただ、段差や階段がある店でも、みんなで方法を考えれば入れる場合があります。車いすごと運んでもらうのか、私がいったん車いすから降り、車いすだけを運んでもらうのか。その場で「どうしたらいい？」と聞いてもらい、私から持つ場所や手順を伝えます。



駐車場で車いすから自家用車へ乗り込む宮腰さん

車いすだから無理だと最初から決めず、一緒に方法を探してもらえることで、私もみんなと同じ場で飲み会を楽しむことができます。

周りの人も、「声をかけてよいのかな」と迷うかもしれません。でも、まずは「手伝いましょうか」と自然に聞いてもらえるとうれしいです。必要がなければ「大丈夫です」と答えられますし、手伝ってほしいことがあれば、その方法を伝えます。声をかけたからといって、必ず手伝わなければならないわけではありません。障害があるからと特別扱いするのではなく、一人の人として関わり、できることは自分で行い、難しいところだけ助けてもらう。お互いに気兼ねなく話し、一緒に方法を探せることが、私にとっての合理的配慮です。



学ぶ

同じ学びを、その子に合った方法で

学校（行政）



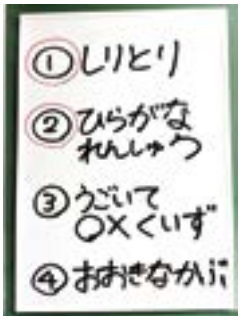
学校教育課　山田指導主事（左）、引場指導主事（右）

学校では、障害のある子どもが、ほかの子どもと同じように学び、学校生活に参加できるよう、本人や保護者と話し合いながら方法を考えています。例えば、授業の流れを示す、指示を短く一つずつ伝える、絵や写真を添えるなど工程の見通しを持ちやすくします。読むことに困難がある子にはルビ付きの問題用紙を用意し、人前での発表が難しい子には、事前に撮影した動画で発表する方法もあります。テスト時間の延長や、補聴援助システム、車いすのまま使える机などが必要な場合もあります。これは答えを教えたり、結果を優遇したりすることではなく、困りごとの原因となる部分を工夫し、その子が持つ力を発揮できるよう、学ぶためのスタートラインを整えることです。

必要な方法は一人一人違うため、困ったら、まず本人に聞くことが大切です。子ども自身も手伝ってほしいことなどを伝える力を少しずつ身に付けます。合理的配慮は一度決めたら終わりではなく、試して振り返り、本人の成長や状況に応じて見直していくことも必要です。



◀車いすの児童が横になり、ほかの児童と同じ目線で遊ぶスペース。おむつ交換を行うこともできる。



▶授業や活動の流れを示すホワイトボード。その時間に何をするかが分かり、見通しを持って参加でき、集中を維持しやすくなる。

働く

できることは任せ、難しいところを支える

事業者



㈱Wastec ENERGY　関川 専務取締役

㈱Wastec ENERGY（ウェスティック エナジー）では、障害の有無で分けず、一人の社員として向き合い、本人や障害者雇用の支援機関と対話しながら、その人に合う働き方を考えています。

障害のある社員は、工場での資源物の選別や、ごみ収集車の助手などを担当しています。作業では、選別する物をホワイトボードやイラストで示す、文章に振り仮名を付けるなど、分かりやすく伝える工夫をしています。ただ、苦手なことはやらないのではなく、本人の頑張りでできることは任せ、難しいところを支えることで、経験を重ねてできることを増やしてもらっています。月に一度、本人の変化や気になることをチームで共有し、必要に応じて支援機関にも相談します。日々の様子を見ながら対話を重ね、仕事の内容や伝え方を調整しています。一人一人に合った工夫は、特別扱いではありません。それぞれが持つ力を発揮し、自分らしく働き続けられる職場をつくることが、私たちの考える合理的配慮です。



▲資源物の選別が分かりやすいように図で示している。



▶ごみ収集車の運転手をサポートし、収集作業をする社員

工夫が引き出す「できる」


音や香りへの敏感さを生かしてコーヒーを焙煎する田原さん

(福)上越つくしの里医療福祉協会
つくし工房

障害のある人の「働きたい」という思いを支える就労支援事業所。パンや焼き菓子製造・販売、コーヒー焙煎、ダンボールの組み立てやクリーニング、農作業など、一人一人に合った活動を通して、自立や社会参加を応援している。


利用者　田原さん　　生活支援員　小林さん

「できない」で終わらせない工夫

小林さん　つくし工房では、就労を目指す人や、自分のペースで働きながら生活を整えたい人など、それぞれ異なる目標を持つ利用者さんが作業に取り組んでいます。私たちが大切にしているのは、最初から「この人にはこの支援」と決めるのではなく、作業の様子や面談を通して、得意なこと、苦手なこと、本人の希望を知っていくことです。

例えば「この作業はやめたい」という言葉の背景に、作業そのものではなく、どこまで続ければよいか分からない不安が隠れていたことがありました。そこで、作業量を整理して「今日はここまで」と区切り、時間の見通しも示したところ、再び取り組めるようになりました。「できない」からやめるのではなく、「できる」工夫が必要です。そのためには、正解の方法を示すのではなく、その人が力を発揮できる方法を、一緒に探すことが大切です。

「苦手」が仕事の強みに

田原さん　私は今、コーヒー豆の焙煎をしています。豆がはぜる音や香り、色の変化を確かめながら、ちょうどよいところで火を止めます。以前苦しんでいた、音やにおいなどを強く感じる感覚が、今は焙煎に生かせています。苦手だと思っていたことが、自分の強みになりました。

私は作業を覚えるまでに時間がかかることがあります。そんなとき、まずは見守ってもらい、困ったときは、面談などで職員さんに話しています。また、消防設備の点検などで大きな音が鳴る日は、事前に教えてもらうことで、急な音で混乱することを避けられます。安心して作業ができるように助けてもらっています。

つくし工房には、就労移行支援[1]を利用していた期間を含めて6年ほど通っています。ここに来てから、うまくいかないことがあっても、少しずつ気持ちに折り合いを付けられるようになりました。今は、就労継続支援Ｂ型[2]での作業が、安定した毎日につながっています。






自家焙煎珈琲（コーヒー）ドリップバッグ（ブラジルサンマリノ）：一袋180円
販売店…つくし工房（北新保）、アトリエあきの家「ノイエス」（北城町３）

1　一般企業への就職を目指す人に、就職に必要な訓練や支援を提供するサービス
2　雇用契約を結んで働くことが困難な人に、働く機会や支援を提供するサービス

出会いで広がる「できる」

新潟県アール・ブリュット
サポートセンターNASC
ふふふのお店

主に障害のある人の作品・グッズ販売のほか、障害のある人の表現活動支援の相談を受けている。
ところ…大島ビル1階（西城町2）
営業時間…㊊～㊍　正午～午後5時


ほかの作家の作品を管理する佐藤さん

作品がつながりを作ってくれた

私は約10年前に自閉スペクトラム症[1]と診断された後、偶然手に取った小さなスケッチブックに絵を描き始めたことが、今の創作活動につながっています。ボールペンで丸やクネクネの曲線の絵を描き、題名や短い言葉と合わせて一つの作品にしています。以前は人とのやり取りが得意ではありませんでしたが、作品を展示会で見てもらうことで、「どうやって描いているの」と声をかけてもらい、作品を介して人と話せるようになりました。作品を発表する中で、ほかの作家や家族、支援者とのつながりも生まれ、その出会いから「ぼくらのアール・ブリュット」に広がり、現在は実行委員として関わっています。

1　コミュニケーションの困難さや空間・人・特定の行動に対する強いこだわりなど、多様な特性のみられる発達障害の一つ


自身の作品を持つ　ふふふのお店店長　佐藤さん





その人の思いに合わせて

現在は「ふふふのお店」の店長として、作品の管理や販売のほか、作品発表や販売などの相談を受けています。相談では、まず何をしたいのか、何に困っているのかを聞き、私一人で答えを出さず、周りと一緒に考えます。作品を置きたい人には、本人に価格を決めてもらい、販売手数料なども丁寧に説明します。最初から「できません」と否定せず、その人の思いをどう実現できるか考えることを大切にしています。一方で、発表すれば必ず売れるわけではないなど、活動を続ける難しさも、自分の経験を踏まえて正直に伝えています。

一人一人の「できる」を広げる

障害の有無にかかわらず、作品を通して互いを知るきっかけになればと思い、小・中学校などの依頼で、障害とアートについて話し、子どもたちと一緒に絵を描いたりすることもあります。以前、普段はなかなか絵を最後まで描けない子が、私の方法で一枚の絵を描き切ったと先生から聞き、うれしく思いました。ほかの人と同じ方法では難しくても、その人に合う方法や環境で、持っている力を発揮できることがあります。一人一人に合う方法を一緒に考えることが、「できる」自信と活動の広がりにつながるのだと思います。



『ファンタジスタ』

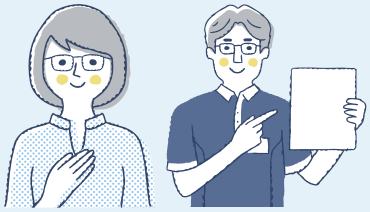
【丸とクネクネのファンタジスタとは私の事よ】

丸とクネクネしか描けない。
むしろ丸とクネクネだけ
突出している。
なので勝手にファンタジスタを
名乗る。
称号は名乗っていれば、
勝手についてくると思うのだ。

佐藤さんの作品

市ではこんなことに取り組んでいます

01 手話通訳者・要約筆記者の派遣



聴覚、音声・言語機能に障害のある人などが、公的機関や病院、学校を訪れるとき、日常生活や社会参加に関する行事へ出かけるときなどに、手話通訳者または要約筆記者を無料で派遣します。事前の申請が必要です。

詳しくは

02 合理的配慮の理解促進



内閣府の「合理的配慮等具体例データ集」では、障害の種別や、教育、仕事、公共交通、買い物などの場面から、具体的な配慮の例を探すことができます。本人に合う方法を一緒に考える際の参考にしてください。

詳しくは

03 ヘルプカード・ヘルプマークの普及啓発





外見からは分からなくても援助や配慮を必要とする人がいます。ヘルプカードには、緊急連絡先や必要な支援内容を書いて携帯できます。ヘルプマークを身に着けた人を見かけたら、困っている様子がないか見守り、必要に応じて声をかけてください。

詳しくは

04 障害者差別や合理的配慮の相談受付



障害を理由とする不当な扱いや、配慮について困ったことがあるときは、市役所などへ相談できます。配慮を求める側と対応する側の事情を整理し、解決方法を一緒に考えます。

▶問合せ…福祉課（☎025-520-5694）、各総合事務所

お知らせ

12月3日～9日は「障害者週間」です

障害者週間は、障害や障害のある人への関心と理解を深め、障害のある人の社会参加を促進するための1週間です。障害のある人もない人も、互いに人格と個性を尊重し合う共生社会を目指して定められた「障害者差別解消法」では、障害を理由とする不当な差別的取り扱いを禁止するとともに、行政機関や事業者に合理的配慮の提供を義務付けています。

この機会に、障害について知り、相手の声に耳を傾けることから始めてみませんか。



配慮のかたちに、正解はない。

話し合い、ともに答えを探すことで

誰もが自分らしく暮らせるまちへ。





私たちは、さまざまな違いを持ちながら、同じまちで暮らしています。

今回、障害のある当事者や、周囲で支える人に話を伺う中で、共通していた言葉がありました。それは「決めつけずに、まずは話を聞いてほしい」ということ。

私たちは時に、優しさから「きっとこう困っているだろう」と推測して手を差し伸べます。しかしそれは、相手が本当に望むこととは違うかもしれません。用意した「正解」が、相手の正解とは限らないのです。

大切なのは、正解を用意することではなく、対話を通じてともに「答え」を見つけていく姿勢です。

私たちが踏み出すこの一歩は、誰もが参加しやすく、自分らしく暮らせるまちにつながるのではないでしょうか。