

凸凹ライフレーター

Vol.28 2025年8月発行（偶数月発行）

凸凹なライフをおくる 私たちのニュースレター

今号のトピックス

- ・【ご案内】「休む」をテーマに障害理解啓発冊子を作成します
- ・【報告】YAH!DOみやざきさん訪問
- ・インクルーシブ防災について高知県訪問（精神障害当事者会ポルケ）
- ・【報告】QI研究協力

祝十周年

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン

HP : <https://unevennpo.wixsite.com/decoboco>

FB : <https://www.facebook.com/uneven.npo>

Twitter : https://twitter.com/uneven_npo

Mail : uneven.npo@gmail.com



ご案内

公益財団法人フランスベッド・ホームケア財団助成事業 「休む」をテーマに障害理解啓発冊子を作成します

凸凹ライフデザインでは、2025年7月よりフランスベッド・ホームケア財団ボランティア活動助成を受け「発達障害当事者による障害理解促進啓発冊子の作成」事業を実施しています。当事者視点での障害理解の社会的促進・障害当事者のエンパワメントを目的に行います。啓発冊子の作成は当団体が継続して実施している事業でもあり、これまでに15種類を発行しました。

今回のテーマは「休む」。〈発達障害や精神障害のある私たちにとって、休むって難しい！〉休むことは、私たちにとって大事なことでけれど難しい。毎日のこと、また長期的なことも、たくさんの経験や思いをもっている仲間はたくさんいます。そこで、今回冊子に皆の言葉や思いを集めて共有できるようにすることで、皆のヒントになると良い！との思いから作成します。そこで現在、

①寄稿を募集しています

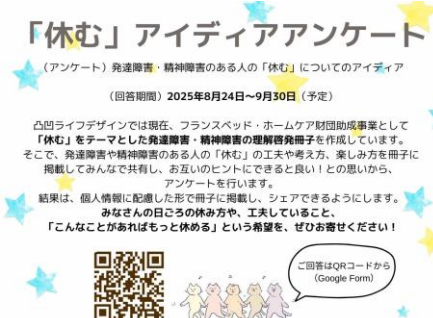
ご自身の経験からの思いや意見をお寄せください。1行から、最大4,000字程度でのご寄稿を募っています。現在のところ9月30日までの募集ですが、ご事情等ご相談に応じます。

詳細は下記QRコードよりご覧ください。寄稿いただいた方へは冊子発行の際1冊郵送させていただきます。

②「休む」アイデアアンケートを実施しています(Webアンケート)

発達障害や精神障害のある人の「休む」の工夫や考え方、楽しみ方、「こんなことがあればもっと休める」という希望などをぜひお寄せください。9月30日まで、QRコードよりご回答いただけます(Google Form)

そのほか、イラストや写真作品も募集しています。休みの日に何気なく撮った風景、ノートにふと描いた落書きなど、お気軽に、JPEG形式にてご投稿ください。



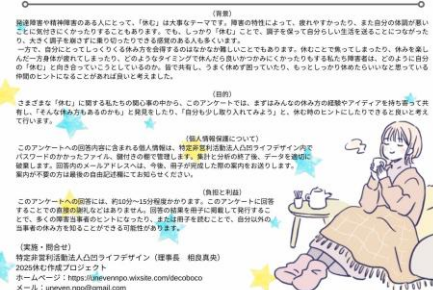
▲これまでに発行された冊子を郵送にて頒布しています。お気軽にお申込ください



▲寄稿募集のご案内



▲「休む」アイデアアンケート



国立精神・神経医療研究センター QI研究に協力しています

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所所長の張賢徳先生が行われているQI研究に当団体の相良が発達障害の当事者の立場で協力しています。この研究では、精神科外来診療の質を担保するためのチェックリストを作成されています。今年度はチェックリストにどのような項目があることが相応か、当事者、家族、医療従事者、研究者が集まり項目を絞る作業を行っており、その部分の協力を行います。8月17日に第1回目の合同インタビューが行われました。

私たちの生活にとって、信頼できる医療機関にかかり、安心して診察を受けられることはとても大切です。しかし、クリニックや病院に行き、苦しいときにあまり良くない経験をしたという仲間の声もしばしば聞くとこです。今後、研究の成果によって、より自分らしい生活を取り戻したり、つくったりできると感じることに繋がる診察が受けられる医療機関が増えることを期待し、そのための協力を続けて参ります。

当事者会きなっせ！九州の運営サポートをしています

福岡市の発達障害当事者グループきなっせ！九州は、当団体の障害当事者会センターが運営のサポートをしています。毎月1回、当事者以外の方も参加できる時間も設けています。ぜひご参加ください。



わたしたちの活動は みなさまのご寄付に支えられています



【お振込先】
ゆうちょ銀行
口座名義：特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン

* ゆうちょ銀行からのお振替の場合
記号番号：（記号）17120 （番号）32022891
* 他金融機関からのお振り込みの場合
店番：718 普通預金 口座番号：3202289

☆賛助会員も募集しています！詳しくはHPをご覧ください。

2025年7月1日(火) NPO法人障害者自立応援センターYAH!DOみやざきさんを訪問しました



「YAH!DOみやざき」さんは、宮崎市にある自立生活センター（CIL）です。地域での自立生活を自分たちでつくり、支える活動を長年実施されています。当団体の相良が、YAH!DOみやざきの永山さんが部会長を務めている宮崎市自立支援協議会障がい理解啓発部会に参画しており、6月13日（金）の部会では「発達障害の困りごと」のテーマで話題提供の機会もいただきました。

発達障害や精神障害のある人の地域生活での困難などの私たちの話を、YAH!DOみやざきのみなさんはいつも真剣に聞いてくださいます。私たちも身体障害のある人の当事者運動から学ぶことがとてもたくさんあり、みなさんの一言一言に力を感じます。

今回は、当団体の相良が（一社）精神障害当事者会ポルケ代表理事の山田さんと、YAH!DOみやざきの事務所へ訪問し、永山さん、山之内さんたちとお会いしました。360度から木のぬくもりを感じる事務所では、いつも優しく迎えてくださるお二方と、最近の取り組みなどについてゆっくりと懇談の時間をいただき、今後協働して行いたいことなどもお話できました。みなさん本当にありがとうございました！

◀前列左から山之内さん、永山さん 後列左相良、右山田さん

インクルーシブ防災について高知県を訪問しました（一般社団法人精神障害当事者会ポルケ）

当団体の相良が理事を務めている一般社団法人精神障害当事者会ポルケでは、インクルーシブ防災に関する取り組みを継続しており、当団体も熊本地震の経験から協働しています。ポルケでは、7月12日～14日に高知県を訪れ、高知県立大学の玉利さん、清家さんより南海トラフ地震のリスクが高いとされる高知県の状況や市民の方々の意識、取り組みなどについて教えていただきました。玉利さんにコーディネートいただいて訪問した中土佐町役場では、個別避難計画の作成状況や、実際に住民の方々とのようなやり取りがあるか、自治会との協働などについてお話をいただきました。平時から入ることができる津波避難タワーの見学もできました。相良は来月は宮崎市の津波避難施設の視察に訪れる予定です。



▲津波避難タワー（中土佐町）
高知県立大学にて▶

