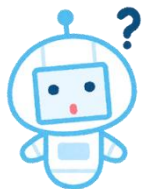


世界自閉症啓発デーは毎年4月2日に国連が定めた、自閉症や発達障害への理解を深めるための国際的な記念日です

世界自閉症啓発デーとは？



AIに質問してみると……

- 毎年4月2日に国連が定めた国際デー
- 自閉症や発達障害についての理解を深め、社会全体で支援や共生を進めることが目的
- 世界中のランドマークが青くライトアップされる「Light It Up Blue」が象徴的な取り組み

日本での主な取り組み

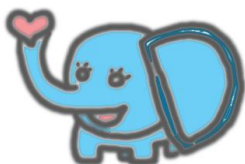
- ブルーライトアップ  
東京タワー、スカイツリー、各地の市役所や公共施設などが青色にライトアップ  
「青」は自閉症のシンボルカラーで、落ち着きや安心を表す色とされている
- イベント・講演会  
自閉症支援団体や自治体が啓発イベント、講演会、ワークショップを開催  
当事者や家族の声を聞く機会も増える
- SNS キャンペーン  
青いアイテムを身につけて投稿する  
ハッシュタグ「#世界自閉症啓発デー」「#LightItUpBlue」などがよく使われる

先日、飼犬のラッキーが行方不明になりました。昼間、庭で放し飼いにしていたところ、ネットを潜り抜けて外にでてしまったのです。老犬で歩くのもおぼつかず、目も耳も弱って、絶対自力で戻ってくることはできません。当然、長男は近年まれにみる大パニック。一晩経っても見つからず、途方にくれていました。翌日、近所の家の庭に迷い込んでいると警察に届出があり、無事に戻ってきました。危うく、長男の一生のトラウマになってしまったところでした。それからは、より一層大事にして、いつも話しかけています。もうすぐ17歳の老犬ですが、一日でも長く一緒にいられますように(垂)

ダンボクラブでは、発達障がいについて広く理解していただくための啓発活動を行っています。ご賛同いただける方の温かいご支援を募集しています。ボランティア活動にご興味のある方、ご寄付いただけます方は、下記までご連絡下さい。

お問い合わせ: [damboclub@gmail.com](mailto:damboclub@gmail.com)  
お振込口座: 伊予銀行 小栗支店 普通 1321818

ダンボクラブHP → <https://www.dunboclub.com/>



# ダンボ通信

☆第197号☆  
発行日: 2026年3月

\*\*\*\*ダンボクラブについて\*\*\*\*

発達障がいがどのようなものか知っていますか？  
私たちは、そんな子どもたちを育てています。  
この広報は、ダンボクラブがどんな活動をしているのか知っていただくために作りました。



## ☆☆☆活動報告☆☆☆

### ★保護者会 2/28(土)★

特定非営利活動法人ふうしすてむ理事兼職員及び特定非営利法人自立生活センター松山当事者職員の手銭ひとみ氏に、発達障害当事者職員の仕事と生活について講話をしていただきました。→詳細は次ページ

### ★成人当事者会「ワンピース」2/15(日)★

前半は自己紹介と近況報告を、後半は分科会で話し合いをしました。  
参加者 12名(うちスタッフ3名、見学1名)  
＜分科会の内容＞

#### Aグループ

- 支援者や担当者が変わると、支援方法や支援の質が変わってしまう。
- 未だに職場で差別的な発言をする人がいる。
- 人に伝えることの難しさ 例: 面接時に短所は？と聞かれ素直に性格を伝えて失敗した。
  - ・短気→行動力がある
  - ・不安が強い→慎重でリスクを未然に防ぐ
- 診断を受けようと思ったきっかけ、結果を聞いて思ったこと
  - ・診断を受けたとき、発達障害に対する情報や理解が不足、すぐショックを受けた。
  - ・自分は発達障害だと思って診断を受けたが、きちんとした診断が出ずモヤモヤした。
- 時には思っていることを話せる場が必要。話せるだけで、少し気持ちが晴れる。

#### Bグループ

- オリンピックについて
- O1月のSSTでの推しの紹介について
- AIのチャットGPTの良さ
  - ・履歴書作りに役立った。
  - ・無料で利用できるが、使い方によっては有料になることも。
- ゴミの出し方の常識の違い、ストレスをためてしまう。
- ご近所さんのお付き合いについて
  - ・隣が付き合いくく、知らん顔したいのに気になる。
  - ・引っ越したいが持ち家なので難しい。
- 気にしないための工夫
  - ・出掛ける。(散歩など) ・ラジオなどを聴いて気にしない。
  - ・連想するテーマを考えて気持ちを違う方に向ける。など



☆☆☆活動紹介☆☆☆

2026年2月28日(土)、保護者会において、発達障害当事者の手銭ひとみ氏に、仕事と生活について講話をしていただきました。

発達障害当事者・支援者の仕事と生活

利用者から支援者へ：私が見つけた「環境」と「武器」



発達障害当事者が歩む「支援される側」から「支援する側」への道のり

過去：困難と「自分」を知るまでのプロセス

学生・社会人時代の見えない生きづらさ

- 空気が読めない、手先が不器用という特性から、学校生活や事務職、接客業で挫折を経験

23歳での診断と「希望」との出会い

- 障害年金申請の際に発達障害が判明。「条件が揃えば願いは叶う」という考えに救われた。

就労支援からステップアップ

- 就労継続支援B型・A型での訓練を経て、PCスキルを磨き、徐々に専門性を高めていきました。

現在：強みを活かし、支え合う生き方

福祉サービスを賢く使って生活を安定させる

- 訪問看護やヘルパーに家事や相談を頼ることで、仕事に集中できる環境を整えている。



2つの拠点で「当事者職員」として働く

- 週40時間、IT指導やピアカウンセリングなど、自分の得意を活かして複数のNPOで活躍中。

支援の循環：助けてもらい、助ける

- 自分の苦手なことは利用者に助けてもらい、感謝を伝えることで、対等な関係性を築いている。

現在の私：2つの顔を持つ働き方

 <p><b>特定非営利活動法人 ぶうしすてむ</b> https://www.busystem.jp/</p>	<p>週30時間</p> <p>23歳からA型利用者として開始 →現在は職業指導員・理事 ・利用者対応 ・車いす介助 ・理事会業務</p>
 <p><b>自立生活センター松山</b> Living MATSUYAMA https://cil-m.net/</p>	<p>週10時間</p> <p>昨年度から当事者スタッフとして開始 ・ピアカウンセリング ・チラシ作成 (Canva) ・バリアフリー調査</p>

生活の工夫①：家事の「外部化」と「ツール化」→不器用さや判断疲れを、仕組みで解決

<p>ミールキット (ヨシケイ、Oisix)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 献立決定の苦痛を排除。レシピと材料がセットで届く。</li> </ul>	<p>視覚的情報の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 動画レシピサイトで「どれくらい焼くか」を目で見て理解する。</li> </ul>	<p>ヘルパー利用 (週1回)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ごみ捨て、洗剤、トイレ掃除、ご飯の大量炊飯と冷凍保存。</li> </ul>	<p>同行ショッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ヘルパーさんとスーパーへ行き、商品知識を学ぶ。</li> </ul>
--	---	---	---

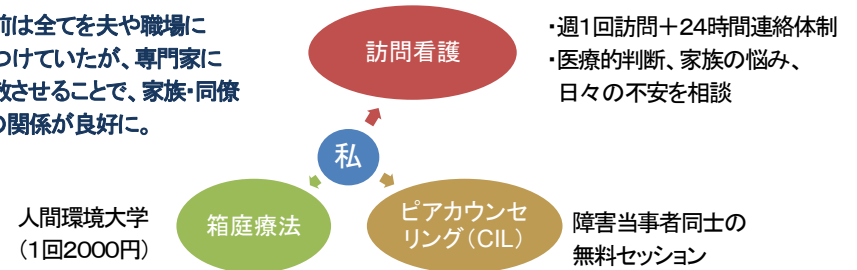
生活の工夫②：移動と安全の確保 → 安全性 > 利便性

原付バイク通勤 … 3回の事故。「運転をやめる」という決断  
↓  
公共交通機関+福祉サービス … 行政の支援でギャップを埋める。  
○砥部町の支援制度：精神障害者向けタクシー券

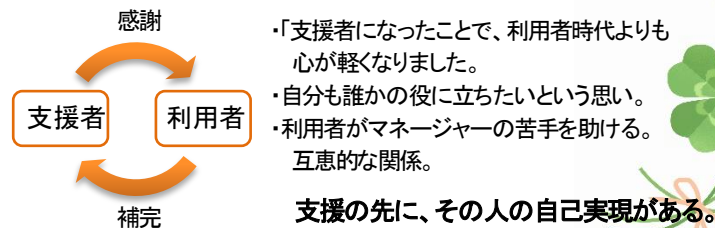


精神の安定：「依存先」を分散させる

以前は全てを夫や職場にぶつけていたが、専門家に分散させることで、家族・同僚との関係が良好に。



支援の循環：助けられること、助けること



私の武器と味方たち：家族、ヘルパーさん、職場、ミールキット、デジタルツール…etc

「条件が揃っていないだけで、条件が分かれば苦しみから解放される希望はある」  
(「Good Luck」の教え)

