

「生き生き」を応援する、市民活動情報メディア

animato

VOL.

21

アニマート

Summer 2017

アニマート
animato とは、演奏記号に使われる言葉で、「生き生きとした」「活気のある」「魂のある」などの意味をもちます。



語り合いがつくる
あした
新しい朝

AM 4:52 photo taken by Motoko Yamada

そのまま、自分らしく生きる



特定非営利活動法人 SHIP

SHIP は、性的マイノリティ*の人々が、自分らしく心身ともに健康に暮らせる社会、多様性が尊重される社会の実現を目指して、様々な活動をされています。理事長の星野さんにお話を伺いました。

自分が異常だと感じてしまう

SHIP を利用している方は、LGBT の方です。アルファベットの頭文字をとって、「L・L・レズビアン（女性同性愛者）」「G・ゲイ（男性同性愛者）」「B・バイセクシュアル（両性愛者）」「T・トランスジェンダー（体の性別と心の性別が異なる人や、そのことに違和感のある人）」です。

自分のセクシュアリティは、思春期になるにつれて、徐々に気づいていきます。小学校の高学年になれば、男子と女子が分かれる場面が多くなりますよね。そして思春期を迎える中学生になると、周りからは性的マイノリティ*について否定的な情報しか入ってこないで、自分が「異常」だと感じてしまうのです。友人、先生、親にも言えません。誰にも相談できず、自分が異常だと思いがら暮らすのは、とても辛いことです。

SHIP では、そんな悩み、不安

を抱える人のための居場所を作っています。

学校のように身近な所でも、相談できるようにしたい

思春期の時代、多くの人が学校で生活します。そこで孤立する子が一定の割合でいますので、学校に対しては啓発資料をお配りし、講演活動も行っています。

2016年度、小学校、中学校、高校での講演を105回行いました。口コミで広がって、年々講演依頼が増えており、確かな手応えを感じています。

メディアの影響もありますが、性的マイノリティの芸能人を「笑いの対象」にする傾向があり、学校の先生も「笑い」に便乗することが多いのです。

先生には学ぶことで、日常の「ホモ」「オカマ」といった言葉で傷つけている子がいること。性的マイノリティについて、同調して笑いにするのではなく、注意する勇氣を持ってもらいたいです。

行政との連携について

誰でも利用できるような体制づくりを構築するには、民間の支援だけでは限界があり、行政と連携することに意義を感じています。SHIP は2007年度から2011年度まで、神奈川県との協働事業により性的マイノリティの支援センターを開設しました。2012年4月にNPO法人化し、「SHIP にじいろキャビン」を開設。性的マイノリティの方が自由に集う場所として週4日オープンしております。

2015年からは横浜市と連携して、交流の場を定期的に開いています。

周囲の人が理解者になれば、今いる場所が「居場所」になる

一般社会ではまだ性的マイノリティをタブー視する傾向があります。それによって差別や抑圧が進み、当事者がカミングアウトできない環境になってしまい、ますます存在がわからない悪循環になっていると思います。同性を好きになったり、自分の心と身体の性が一致しないと感じたりと、セクシュアリティは、皆それぞれです。一人でも多くの人が多様な性を認めれ



- ①「SHIP にじいろキャビン」の様子
同じ仲間と一緒にしゃべりしたり、本を読んだりできます。
<http://www2.ship-web.com/cabin.html>
- ②多様なセクシュアリティ（性のあり方）
自分の身体が女性や男性にわけられなかったり、自分の体の性別に違和感があったり、同性または両性を好きになったりする人たちは、「性的マイノリティ」と呼ばれています。
- ③学校向けに制作されたポスター
- ④SHIP 理事長 星野慎二さん
- ⑤性的マイノリティは、国内にどのくらいいる？
国内では一般的に人口の約3~5%（※）とされています。
※厚生労働省研究班(名古屋市立大学 市川誠一)の男性3,000人を対象にした調査によると、同性に性的魅力を感じる割合は3.7%という調査結果もあります。

(認定) 特定非営利活動法人 SHIP

同性愛者や性同一性障害などセクシャルマイノリティの支援を行うNPO法人。2002年に任意団体「横浜 Cruise ネットワーク」として活動を開始し、2007年には神奈川県との協働事業によりコミュニティスペース「かながわレインボーセンター SHIP」を開設。その後、2012年4月からNPO法人化に伴い、団体名を「特定非営利活動法人 SHIP」に改名。2012年5月5日に、新しいコミュニティスペース「SHIP にじいろキャビン」をオープン。
<http://www.ship-web.com/Top.html>

*性的マイノリティとは、同性が好き人や、自分の性別に違和感がある人などのことをいいます。「セクシャルマイノリティ」「性的少数者」ともいいます。「異性を愛するのが普通だ」とか、「心と体の性が異なることはない、性別は男と女だけである」としている人から見て少数という意味で、決して特別な存在ではありません。

みんなで一緒に、語り合う

認知症とともに歩む人 本人会議



横浜市では、88万人の65歳以上人口のうち、認知症の方は15%、軽度認知症の方は13%、あわせると、28%となり、「認知症」は、およそ4人に1人に関わりがあるという推計となっています。

認知症当事者が集う「認知症本人会議」を運営する松本礼子さんにお話を伺いました。

松本礼子さんプロフィール
 横浜で高校の教員を勤めるなか、母が認知症になる。母の変化に驚くものの、転勤もあり、戻って来たときには、認知症のステージが進んでいた。40代で社会福祉を大学で学び直す。本人会議を開催するNPO法人ひまわりの会に所属。

ば、性的マイノリティを抱えるひとにとって、暮らしやすく、安心して自分をさらけだせる場所が増えます。行政や学校、医療機関と連携し、情報と支援が届きやすくするとともに、その人が持つ能力が、性別、セクシャリティで差別されない社会、自分らしく生きられる社会づくりを進めていきます。

性同一性障害当事者のハルキくん（戸籍上は女性、体も女性、自認している性別は男性）ヘインタビューしました。

性別の違和感を意識したきっかけ

性別を意識し始めたのは、小学校3年生の時です。体が女性になっただけのことへの違和感が大きく、特に女性は生理があります。生理が来た時に、女性として生きていけないといけないということに絶望しました。その後、スカート履くだけで体が拒否反応をするようになり、中学2年生の時に親に「友人と喧嘩して行きにくい」

と伝え、不登校になりました。

不登校の時にインターネットで「スカート はけない」と検索して、同じ思いを持つ人がいることを知りました。学校では教えてくれませんが、自分の状況を友人にも相談できなかったもので、自分が感じている違和感に名前がついていることを知り、安心しました。また、中学3年生の時にSHIPの存在を知り、通い始めました。SHIPでは、恋愛の話やバイトの話など、当事者じゃない子が学校でする普通の話をしていきます。

自分を受け入れてくれる環境

進路を選ぶ時、制服のないところに進学したくて、家から1時間半の定時制高校を選びました。男性として過ごせるか。自分の名前を「ハルキ」として変えることができるか。不安でしたが、様々なバックグラウンドの生徒がいる中で先生や友人にも受けとめてもらえました。高校生活では何のスト

レスもなく過ごすことができず、仲良くなった友人に自分のことを打ち明けた時、「ハルキがハルキなのは変わらないじゃん」と言ってくれて、自分のなかにもある偏見にも気づき、自分や相手への見方が変わりました。

「人ごとなさけ」や「いじめ」を伝えたい

最近、代表の星野さんと一緒に学校の先生向けに講演をさせていただいています。講演のアンケートを読むと、自分にとってマインスの経験が誰かにとって価値のあることがわかり、自分の自信になっていきます。「命に関わる話をしていく」ということ、甘く考えず、子どもにとって、先生は大きな存在ということ。人ごとではないと伝えていきたいです。教室では、ヘラヘラ笑っていても傷ついている子はいると思うので、ネタを止める勇気を持つてほしいです。先生や大人の言葉は、子どもの人生を変えてしまいますから。

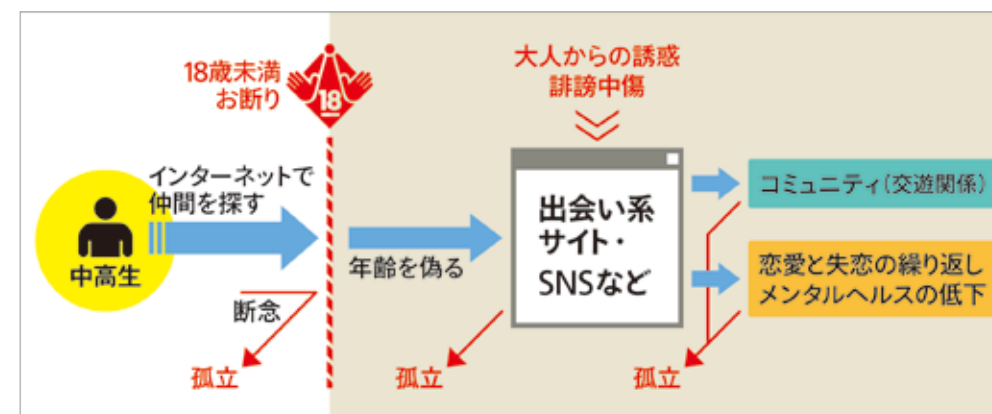
認知症本人会議とは

本人会議は毎週火曜日に「まちの保健室」で行います。

「1週間の振り返り」から始まり、みなでお昼のカレーを食べ、そのあとに社会課題について話し合います。「1週間の振り返り」では、いつものことでもいいけれど、その場にいる全員が思い出し、自分の出来事や思いを「出し合う・その人を感じる」ということを大切にしています。話していることが正しいかにはこだわりません。話す人が「このことをみんなに言おう」という「話したいことを話す」ことを大事にしています。

具は変わりますがお昼は毎週カレーです（笑）同じカレーを食べると、お互いの食べっぷりを見たり、おかわりの声掛けをしたり、味の感想を共有するだけで、それだけで通じ合うものがあるんです。同じものを共有するというフラッ

性的マイノリティを持つ中高生の交友関係の現状
 携帯電話からインターネットへアクセスし、「ゲイ」などのキーワードで検索すると、出会い系サイトや成人向けサイトが数多く表示されます。見ず知らずの人と会うこと自体が危険な上に、日常になじまない関係のため、つながりは弱く、普段交流を持たない年齢層の人とのかかわりに恐怖を感じ、かえって自信をなくしてしまうこともあります。



出典：Presence Letter 2015
 「同性が好きかも」誰にもいえず、悩んでいる人がいます http://ship-web.com/presence/presence_letter_2015.pdf

ト感でしょうか。

そのほか、最近だとみなで小田原に行ったり、高校へ講演に行ったり、出張認知症カフェに行ったりと、活動しています。

本人会議 鈴木さん・富岡さんのエピソード

鈴木さんと富岡さん（仮名）は最近、こんなことがありました。鈴木さんは、駅で仲間と別れたあと、「自分の家が出て右だ」ということは分かっていたのですが、駅の反対側に出て、ひたすら2時間歩き続けた。「よくタクシーを拾って帰った！」なんて、今では笑い話になっているけど、鮮明に残る体験ですよ。

富岡さんは、電車の乗り換えのときに、必死に切符を探して「無い！無い！」と言っていたのね。「ここはまだ探さないよ」と声をかけたら、切符が出てきた。そのとき彼女は「わたしは切符を探していたんだ」と。「無い！」というのは、切符を探しているの



メンバーからのメッセージ

石川さんが「認知症になったら終わり、ではなく、その上で今の自分はどうかすればいいの？」を考えて行かないとね。」と本人会議で言っていました。本会議でこのことを伝えたいです。本人会議では、みんな一緒にいて、お互いを励ましあう。速い人もいればゆっくりの人もいるけれど、一緒にこの認知症の旅の道のりを歩いています。

認知症になっても私は私



カフェで「出張認知症カフェ」を開催



毎週食べるカレーは畑で収穫した野菜を使うことも。



本人会議が働きかけ、町田市役所と一緒に作成したパンフレット「ケアパス」
 認知症ケアパスとは：発症予防から人生の最終段階まで、生活機能障害の進行状況に合わせ、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいのか、これらの流れをあらかじめ標準的に示したもの（厚生労働省 新オレンジプランより）

先日も小学校へ講演に行きました。小学校では紙芝居をやった、こどもたちから認知症について知りたいことについて質問してもらいました。「忘れちゃって、奥さんに叱られないの?」「入院しなくていいの?」「僕の言う事を聞いていない僕のお母さんは認知症なの?」と、とても素直な質問を受けました。

私たちが伝えたいこと

鈴木さんの場合は「家に帰る」、富岡さんの場合は「何か(が)無い」ということ、脳に一瞬電流が流れて、それ以外のことは思い至らなくなりました。何をしているのか目的が分からなくなる時がある、でもそのときに誰かが一緒にいると、「あ、私は切符を探していたのか」「私はこうやって忘れる傾向があるんだ」ということに気づくのです。

「治らない」ことに対して、子どもが「絶望だね」といったことに、石川さん(仮名)は「友達もいるし、励まされるから大丈夫だよ」と答えていました。

また最近、講演のときの「認知症の人が話す」というスタンスを変えようになりました。以前は、「認知症と診断された人が、頑張っ

認知症の旅の始まり

認知症の旅の始まりは「どこにいてもいいよ」というところから始まる。認知症になると日常暮らしている中で「こういうことが起こるよ」ということを私たちが町田市に働きかけて、冊子が完成しました。

認知症とともに歩む人 本人会議
 開催日時：毎週火曜日 11:00 ~ 15:00
 場所：まちの保健室
 町田市木曽東 1-24-20
 Blog : <http://matidanintisyuu.hatenablog.com/>
 交通案内：町田駅からバス 山崎団地行、野津田車庫行 滝ノ沢下車 1分

若年性認知症コーディネーター
 若年性認知症の人やその家族等の相談を行っています。
 【問い合わせ】
 横浜市総合保健医療センター診療所
 月～金曜日 9:00 ~ 16:00
 045-475-0105 (直通)

認知症の人と家族の会
 認知症の人と家族の会では、電話相談や本人・家族のつどい等を行っています。
 【問い合わせ】
 認知症の人と家族の会 神奈川県支部事務局
 月・水・金(祝日も) 10:00 ~ 16:00
 044-522-6801

石川さんと一緒に、何度も市役所に行きました。この冊子を見ると、自分が認知症の段階において「どこにいてもいいよ」ということが分かるようになっていきます。

富岡さんは、施設に住んでいるので、ごはんをつくるということでは、困っていません。生活をすすめるうえで、不得意な「ごはんをつくる」ということをしないので、逆に、自分が今どのステージにいるかがわかりづらいついていいます。

石川さんは、まるちゃんという犬を飼っているのですが、散歩で帰り道が分からなくなった時、まるちゃんに「家に帰ろう」と言うので、家まで連れて行ってくださるそうです。まるちゃんが俺を散歩させているって(笑)。でも、犬と一緒にいれば家に帰ることができると、帰り道が分からなくなっても、その部分をサポートがあれば、散歩が出来るということなんです。

誰もが生きがいを 実感できる仕事へ



特定非営利活動法人FDA (川崎市)

就労困難者の「やりがい」や「強み」に焦点を当て、当事者と就労先相互の働きやすい環境づくりに取り組むNPO法人FDA (Future Dream Achievement) 理事長の成澤俊輔さんに、お話を伺いました。

「一人ひとりの人生に、責任を持って寄り添いたい」

私たちは社会的に就労困難な方への就労支援・トレーニングを行っています。

現在FDAには、約80名の方が就労を目指して通っています。障がい者、ひきこもり、ニート、ホームレス、うつ病患者、シニア、ワーキングプアなど様々な事情を抱えた方達です。

未就労者の多くは早く就労することを第一の目標としてしまう傾向があり、頑張りすぎてしまいます。その反動によって調子を崩してしまう。

悩みを抱えた本人だけでなく、家族にも寄り添い、「私たちが生きがいを感じてもらえる職場とマッチングできるようにサポートしています。」

僕たちに何かできることがある？

FDAの就労トレーニングはIT等のスキルアップ、企業見学、就労体験、そして就職へと徐々にステップを踏んでいくのですが、どの段階でも重視するのは自分のことを報告したり連絡したりする「コミュニケーション力」と、毎朝起きて通う「勤怠安定力」を鍛えることです。

実際、この2つの対応が難しい方が多いのです。

トレーニング中にたくさん失敗を経験してもらいます。その都度大丈夫と伝えて、自分でその課題を乗り越えて、自信を持ってもらう。自己肯定感が低いと面接を受ける前ですぐに手くいかないと思ってしまう。

自信を持ってもらうために本当の自分と向き合って、本人から本

るから大丈夫」と講演でもお伝えし、問題を解決するための場を提供しています。

当事者と家族との面談は年間2000件ほど行なっています。家庭のことや訓練所のこと、身近なことなど何でも話してもらいますが、声だけでも何を悩んでいるかが何となくわかります。そこから、心を開いてもらうために一人ひとりに対して面談します。面談で必ずお伝えすることは、「大丈夫」ということ。「大丈夫。就職のことは心配するな」と。本心を語ってもらわないと親や周りに面倒をかけたための選択をしてしまい、自分の強みを活かせる職場を選択することができません。転職を繰り返すか、それが原因で引きこもってしまう危険もあります。

選択肢を広げ、自分らしく生きられる場を見つけてもらう

自分の心に蓋をしてしまわないように僕らが責任を持ってしっかりと

心を聴き出します。その時に「僕たちに何かできることある？」と声をかけて、一人ひとりと向き合って、一人ひとりにあった選択肢を探します。

僕が好きな言葉は「未来は、修正できると思えた過去である」です。

今なら過去に起きたことに向き合えるかもしれない。後悔したことがあれば、今だったらこうする等、自分の人生をふり返り、本来の自分と向き合うことで、生きがいを実感できる未来へ一歩を踏み出せると思います。

成澤 俊輔さんプロフィール

1985年、佐賀県生まれ。網膜色素変性症という視覚を徐々に失う先天的難病の当事者。現在、「世界一明るい視覚障がい者」として、障害者雇用に関するコンサルティングや講演などを精力的に実施。2016年8月より特定非営利活動法人FDA (Future Dream Achievement) の理事長へ就任。就労困難者に就労に至るまでのトレーニング環境を提供している。HP: <http://www.fda.jp>

就労トレーニングの様子を見守る成澤さん。
※平成26年～28年の3年間で20名以上の方が就職。

個人面談の様子。本人から本心を聴き出すため、日常会話を大切にしている。

寄り添い、本人の「本当にやりたいこと」を引き出し、多くの選択肢の中から生きがいを感ぜられる職場を選んでもらいます。彼らの強みや好みは何か。常に面談や日常の会話で探しています。

「1人でなければ働けなご」をなくしたい

働くことはフルタイムで働き、エクセルを使いこなし、プレゼンができて、空気が読めて、愛想笑いができることではないと思っ

ています。それだったら、僕はプレゼンし

かできません。その人の「強み」を活かして、

人生振り返りシート例

過去（ターニングポイントとなった出来事）と未来（実現したいこと、予想される社会）を記入

	①私	②活動	③大事にしていたことや考え方	④社会的なトピック
0歳				
6歳	両親の不仲を 目の当たりにして育つ			高度成長期
9歳				
13歳	両親が正式に離婚、 精神的にかなり不安定に	音楽の先生に楽しそう に歌っていると褒めら れ合唱部に入部	親は選べないけれど 大人になったら自分で 決められる人生だと いうことを希望に 自分のイメージ トレーニング（妄想） の日々	第一次 オイルショック
14歳	父が再婚。 新しい母親が来る。 いい人だった！	おいしい食事をつ くってくれて 食べるのが大好きに		
15歳		放送部に入部 親友ができる		
…年代（ご自由に年代を設定してご記入ください。）		学園祭でビデオ作品が 人気投票で2位に！	一人ではできない ことも仲間と色んな 知恵やスキルを出し 合えば楽しいし、 結果にもつながる	第二次 オイルショック
…		テレビやラジオの 世界に行きたいと 目標ができる		
	《中略》			
29歳				バブル期
30歳	夫の転職で横浜へ (8か月の長男とともに)	慣れない環境で孤独な 子育てだったが近所の 人に支えられる	横浜の人は地方から越 してきた人にやさしい な、近所の人に助けて もらわなかったらどう なっていただろう	
32歳	大病を患い 一時は死を覚悟	家族に支えられる	医療や福祉の現状に 意識をもつ	
33歳	奇跡的に全快	転職、市民活動団体の 人と多く出会う	様々な社会のひずみを この横浜では、 市民活動や地域活動が 自らの暮らしを守る 延長で行われている！ スゴイ	阪神淡路大震災
	こどもが不登校	不登校の親子の支援を している団体に 支えられる		
	《後略》			
100歳	※シートは、横浜市市民活動支援センターホームページよりダウンロードできます			

ワークシート：私の人生を振り返る

- 自分と向き合うことは、なかなか難しいことですが、人生振り返りシートは、自分を客観的に見る助けになります。
- マイナスの体験もプラスの体験も両方が今に活かされ、誰かを支え、誰かに支えられてきたことがわかります。
- 自分自身の「当事者性」を理解しつつ、互いの人生を語り合うことで、自然と相手を尊重する気持ちが生まれます。

「誰もが人生の主人公として、幸せと豊かさを実感できる社会」真摯な本音の語り合いが、その基盤になると考えます。

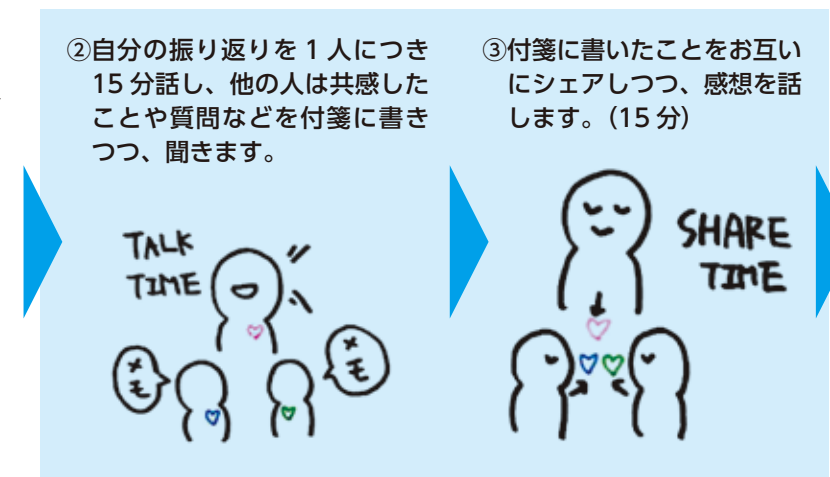
◆ワークシート記入方法

- ① 0才から今までのターニングポイントを書く。
例：入学、転校、引っ越し、出産、就職、入院…等
- ② その時にしていた活動を書く。
例：部活動、習い事、サークル、ボランティア・市民活動、仕事…等
- ③ そのときに大事にしていたことや考え方について書く。
例：楽しかったこと、つらかったこと、大切な人・仲間について…等
- ④ 当時の社会的な TOPIC を書く。
例：東京オリンピック開催、地下鉄サリン事件、リーマンショック、東日本大震災…等

◆おすすめ！シェアする方法

団体の仲間と・家族と・友人とやってみませんか？

- ① じっくり自分の人生を振り返りましょう。シートを記入します。(30分～1時間)
- ② 自分の振り返りを1人につき15分話し、他の人は共感したことや質問などを付箋に書きつつ、聞きます。
- ③ 付箋に書いたことをお互いにシェアしつつ、感想を話します。(15分)



交代します

「その人がいるだけ、暮らしがあるだけ」

性的マイノリティの方にどう接するか？認知症の方にどう接するか？障がい者の方にどう接するか？そんなふうに考えて、身構えてしまうことがあります。今回の取材で見えてきたことは、「誰かと向き合い、語り合うことで、自分の考え、そして相手の考えがわかってくる。その上で違いを認め合うことが、自分らしく生きることにつながる」

ということです。

いつのまにか縛られていた枠から意識を解放して、「あなたと私がいる、ともに時間を過ごしている」と気づく。そうすると結局目の前に座っているのは「セクシュアルマイノリティの〇〇さん」ではなく、「認知症の〇〇さん」でもなく、「〇〇さん」がいるだけ。「強者・弱者の対立軸があるのではなく、その人がいる

だけなんだよね。」と、認知症本人会議の松本さん。何かの当事者であること、何かの当事者でないこと、そんな「分け」を超えて、一緒に時間を過ごす。ちゃんと向き合って話をする。

「一人ひとりの暮らしがあるだけ」という視点を大切にしていきたいと思います。

前号の反響

前号(20号)は、「自分らしく息がつけるところ」を特集し、自分発で仲間を集め、多世代が集う居場所をつくった方々取材し、その秘密を探りました。

皆様からお寄せいただいた感想や激励を、ご紹介させていただきます。

●素敵な活動のご紹介で、私もささやかながら空き家活用による居場所の開設、準備に関わっており、とても励まされる記事でした。ぜひ、見学の機会などあれば、仲間と一緒に伺ってみたいです。

●今回は、制度の中身まで踏み込んだ編集だったので、「animato」全体が「追い風」のような印象でした。

●「場づくり」の対談ページを読んで、本音を伝える難しさと大切さを考えさせられました。

次号 Vol.22 は、12月発行予定です。次号にも皆さまからの感想や反響を掲載します。animato 編集チーム宛に、Eメール (daihyo@hamacen.jp) にてお寄せください。(吉原・薄井・山田)

横浜市 Yokohama Citizens Empowerment Center 市民活動支援センター

管理運営：認定NPO法人市民セクターよこはま

<https://opencity.jp/yokohama/>

住所：横浜市中区桜木町1-1-56

みなとみらい21クリーンセンタービル4・5階

TEL：045-223-2666 FAX：045-223-2888

Email：daihyo@hamacen.jp

開館時間：月・土 9:00-21:00 日・祝 9:00-17:00

休館日：年末年始・第4日曜日（12月は第1・第4日曜日）

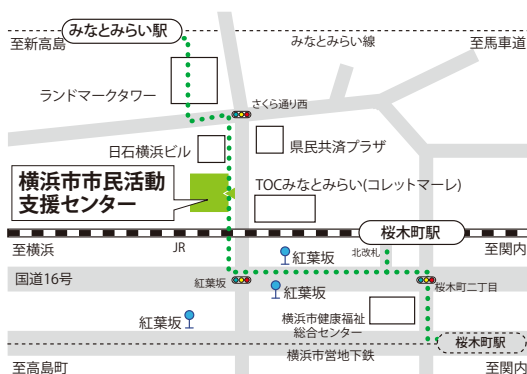
JR線「桜木町駅」北改札 徒歩5分

市営地下鉄線「桜木町駅」徒歩7分

みなとみらい線「みなとみらい駅」徒歩10分

発行日：2017年8月7日

デザイン・印刷：株式会社大川印刷



毎月メールマガジンを配信中。

アニマート ピコ

facebookもぜひご覧ください。

横浜市市民活動支援センター



FSC® 森林認証紙、ノンVOC インキ（石油系溶剤0%）等印刷資材と製造工程が環境に配慮されたグリーンプリンティング認定工場にて、印刷事業において発生するCO₂ 全てをカーボンオフセット（相殺）した「CO₂:ゼロ印刷」で印刷しています。