

ありば

VOL. 49
2025



「だいすきなおみせとかおっぱい」
県立鹿児島南特別支援学校小学部 2 年
白尾 悠喜さん (8 歳)



「地きゅうと家族の笑顔」
県立牧之原特別支援学校中部部 3 年
角野 琉空さん (15 歳)

令和 6 年度第 4 回鹿児島県特別支援学校作品展において、県立鹿児島南特別支援学校の白尾さん、県立牧之原特別支援学校の角野さんの作品が優秀賞を受賞しました。また、白尾さんの作品は全国特別支援学校知的障害教育校長会賞にも輝きました。

白尾さんは、お店のきれいな看板と、買ってもらったシールブックの構図を参考に、大好きな人の顔を、数日かけてクレヨンで仕上げたそうです。白尾さんのお母様は「『描きたい・表現したい』という気持ちを大切に、様々な経験をさせたいです。」と、思いを話してくださいました。

角野さんは、地球全体の生き物や人を笑顔にできるようにと願いを込めて作品を描いたそうです。将来の夢は保育園の先生とのこと。「こん虫やは虫類が大好き。今後いろいろな絵を描いてみたいです。」と話してくれました。

CONTENTS

【特集】

あなたの言葉を待っている人がいます
～ 3 月は自殺対策強化月間です～

PAGE 1

ハードルを越えて

小野 奏人さん

PAGE 5

ありばヒューマンドキュメント

有留 昂生さん

PAGE 3

バリアフリー最前線

South Blue / 幸の宿 徳之島

心の輪を広げる障害者理解促進事業

PAGE 6

鹿児島県からのお知らせ

- ・世界自閉症啓発デー、発達障害啓発週間
- ・身体障害者補助犬
- ・ヘルプマーク・ヘルプカード
- ・障害者の相談窓口 (障害者 110 番)

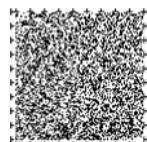
PAGE 7

ありば通心

社会福祉法人 敬和会

就労支援センターハーモニー

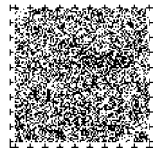
PAGE 4



あなたの言葉を 待っている人がいます



特集



鹿児島県では、自死によって毎年約300人もの尊い命が失われています。
自殺は、その多くが「追い込まれた末の死」であり、背景には、過労、生活困窮、育児や介護の疲れ、いじめや孤立など様々な社会的要因があると言われています。
あなたの周りで、「いつもと様子が違うな・・・」と感じる人がいたら、ちょっと勇気を出して心配していることを伝えてみませんか？自分のことを気かけ、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。
そして、もしあなたが悩み事を抱えていたら、一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。匿名でも結構です。
お気持ちを聞かせてください。

誰かに相談することでたくさんのメリットがあります

心が落ち着く

心が軽くなり、物事を異なった視点で考えられるようになります

頭の中が整理される

自分の気持ちや状態を客観視でき、頭が整理されます

自分では
思いつかなかった
解決策を見つけられる
思いつかなかった考え方に
気付くことができます

● 電話相談窓口 ● 令和7年1月時点での情報です。 (※相談日は、基本的に土・日・祝祭日・年末年始の休みを除きます。)

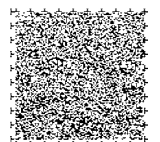
相談窓口名称	相談日・相談時間	電話番号
県自殺予防情報センター	月・木曜日 9:00～12:00/ 13:00～16:00※	099-228-9558
県精神保健福祉センター	月～金曜日 9:00～17:00※	099-218-4755
こころの電話	月～金曜日 9:00～12:00/ 13:00～16:30※	099-228-9566 099-228-9567
こころの健康相談統一ダイヤル 電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」等の公的な相談機関に接続します。(相談対応の曜日・時間は自治体によって異なります)		0570-064-556
鹿児島いのちの電話	365日・24時間	099-250-7000
#いのちSOS	毎日24時間	0120-061-338
よりそいホットライン	24時間対応	0120-279-338
チャイルドライン (18歳までの子どもがかける電話)	毎日16:00～21:00	0120-99-7777
最寄りの保健所またはお住まいの市町村役場		

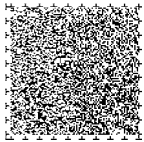
● 自死遺族等の分かち合いの会(こころ・つむぎの会) ●

内容	大切な人を自死によって亡くされた方が、つらく苦しい気持ちを語り合い、支え合うことで、生きる希望を取り戻していくことを目的とした会
開催日時	開催日：原則 偶数月の第2水曜または日曜 (午後1時～受付、会は概ね2時間) 問い合わせ：鹿児島県自殺予防情報センター 099-228-9558 (要予約) 詳細： https://www.pref.kagoshima.jp/ae14/kagoshima-mhwc.html (県ホームページ)

(厚生労働省「主な相談窓口一覧」、「まもろうよこころ」より)

3月
は
自
殺
対
策
強
化
月
間
で
す





私たち1人ひとりにできること ～あなたもゲートキーパーの輪に加わりませんか？～

ゲートキーパーとは？

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。
家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれる。

変化に気付く

眠れない、食欲がない等、
いつもと様子が違うな…。

声かけ

「何か悩んでる？よかったら、
話して。」「なんだか元気ない
けど、大丈夫？」

温かく見守る

温かく寄り添いながら、
じっくりと見守りましょう

支援先につなぐ

早めに専門機関に相談する
よう、促しましょう。
(相談を受ける方は、
一人で抱え込まない
ことが大切です。)



傾聴

(耳を傾けねざらう)
早めに専門機関に相談する
よう、促しましょう。
(相談を受ける方は、
一人で抱え込まない
ことが大切です。)

まずは、声をかけること
から始めてみませんか。

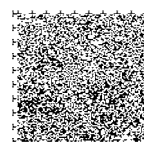
厚生労働省「誰でもゲートキーパー手帳」から引用

● SNS相談窓口 ●

(*) 鹿児島県地域自殺対策強化事業補助金を受けた民間団体のうち、同意いただいた団体についてのみ掲載しています。

NPO 法人 ネットポリス鹿児島(*)	目安箱(健康相談) LINE ID : meyasubako <返答時間> 18:00 ~ 22:00 (相談は 24 時間受付) HP : http://npk.sblo.jp/	
一般社団法人 パーソナルサービス支援機構 (*)	おおすみのちつなぐほっと LINE (大隅地域にお住まいの方) <返答時間> 24 時間 HP : https://kanoya-ps.com/	
NPO 法人 こどもサポート鹿児島(*)	あったか相談ルーム <返答時間> 24 時間 HP : https://www.npo-kosapo.com/	
NPO 法人 あいら子育て・地域支援 情報局みちみち(*)	みちみち LINE ID : @811ddvay <返答時間> 8:00 ~ 22:00 (相談は 24 時間受付) 返答時間以外も対応可能な場合があります HP : https://michi-michi-aira.com/	
NPO 法人 CDPC サポート(*)	<返信時間> 10:00 ~ 17:00 HP : https://resast.jp/inquiry/Zjc4YWEyMTY0Y	
NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク	「生きづらびっと」では、SNS やチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。 LINE : @yorisoi-chat  チャット : https://yorisoi-chat.jp/ <相談時間> 毎日 8:00 ~ 22:30 (22 時まで受付)	

(厚生労働省「主な相談窓口一覧」より)

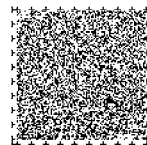




チームの勝利に貢献できるよう、マネージャーとして今よりもっと練習をサポートしていきたいです。

ありが

ヒューマンドキュメント



南さつま市立大笠中学校
軟式野球部マネージャー 1年

ありどめ こうき
[有留 昂生]さん

工夫次第で “できる”ことを

南さつま市立大笠中学校の1年生、有留昂生さんは、同校野球部初のマネージャーとして、豊富な野球知識と鋭い観察力を活かし、チームを支えています。

昂生さんが野球を好きになったきっかけは、小学2年生の時に祖父と一緒に観たプロ野球中継でした。しかし、脳性麻痺の影響で日常生活は車椅子で送っているの、何かできることを自分もやってみたいと思っていたそうです。

そのような中、野球部のマネージャーになるきっかけを作ったのは、2つ上の兄・蓮さんでした。当時大笠中学校の野球部員であった蓮さんは、顧問の中村先生に昂生さんのことを話したそうです。中村先生は、当時小学生だった昂生さんに「中学に進学したらマネージャーになってみないか」と声をかけました。昂生さんの入部について、中村先生は「これまで大笠中学校の野球部にはマネージャーというポジションはありませんでした。でも、野球が好きなのに環境が整っていないから参加できないというのは違うと思うんです。好きなことは、どんな形であ

れ、工夫次第で“できる”はずですよ」と振り返ります。

一歩踏み出して “やってみる”

中学に進学後、迷わず入部を決めた昂生さん。入部当初は「本当にチームの一員として受け入れてもらえるだろうか」という不安もあったそうです。ところが、そんな心配は不要で、チームの部員は昂生さんを最初から迎え入れてくれていました。

昂生さんが、マネージャーとしてまず必要だと考えたのは、スコアブックの作成でした。紙に記録すると時間がかかってしまうと考えて、両親に相談してタブレットを購入。試合中もタブレットを駆使してデータを分析し、ミーティングで部員へすぐに改善点を伝えていきます。昂生さんの存在をきっかけに、チーム全体が互いを認め合いながら成長できる環境になっているそうです。

同じ野球部に所属する双子の弟・悠生さんも、「昂生はマネージャーとして野球部のために一生懸命頑張ってくれています。」と語ってくれました。

「入部して一番嬉しかったことは、



部員のプレーを観察し、改善点を提案。声出しなども積極的におこなっています。



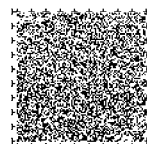
全員野球で勝利をつかみ取ります！

取材日：令和7年1月

市の総合体育大会で一勝し、みんな喜びを分かち合えたときです。」と昂生さん。今の目標は県大会出場とのこと。「今はチームのみんなが同じ方向を向いています。一人でも違う方向を向くとチームとしてまとまらなくなってしまう。だからこそ、しっかり情報を共有し、チーム一丸となって成長していける団結力を大事にしていきたい。」と今後の展望を話してくれました。

最後に、昂生さんは「やりたいことがあっても、悩んで踏み出せないことはあると思います。でも、悩むのではなく、一歩踏み出して“やってみる”ことを大切にしてほしいです。」と思いを語ってくれました。

南さつま市立大笠中学校
〒897-1201
南さつま市大浦町 24524 番地 1
TEL：0993-62-2012 FAX：0993-62-2051



“できる”を大切に。
“やりたい気持ち”を大切に。

就労支援センター「ハーモニー」は、平成22年に就労継続支援B型事業所として開設されました。現在27名が利用しており、主にしいたけやキクラゲの栽培・加工を行っています。また、施設内のキッチンでは弁当の製造にも取り組んでいます。栽培を開始した当初は、栽培技術等のノウハウがなく、収量が安定しませんでした。栽培環境に適した菌種を見つげるために繰り返し品種変更したり、利用者一人ひとりに適した作業を提案して作業工程を工夫したりすることで、徐々に安定した生産が可能になりました。なお、菌床については、同じ法人の障害者就労支援センター「みらい」で製造されたものを使用しているそうです。

課題だった販路の拡大も、少しずつ取引先を開拓した結果、鹿児島市内の大型スーパー等でも取り扱っていただけるようになり、現在では、しいたけは年間2万菌床、キクラゲは1、200菌床を栽培するまでになりました。しいたけやキクラゲを栽培するメリットは、作業を細分化できること

就労支援センターハーモニー（社会福祉法人 敬和会）



収穫作業の様子。2人ペアで行います。



お弁当製造の様子。注文販売も受け付けています。



幅広い年齢層の方が利用されています。



栽培・加工したいたけやキクラゲは、鹿児島市内のタイヨーやおいどん市場で、弁当はAコープ谷山店で購入できます。

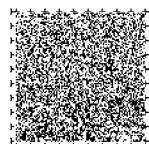
最後に、霜出さんは「ハーモニーの特徴は、利用者が明るく作業できることです。今後、利用者のやりがいを大切にし、楽しいと感じてもらえる環境づくりを心がけたいです。工賃もこれまで以上に支給できるよう、しっかりとサポートしていきたいですね。」と展望を話してくださいました。

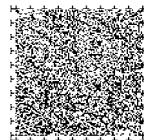
また、ハーモニーは、利用したいと思う障害者なら支援区分に関係なく利用できるの、様々な特性を持つ方が集まります。そのため霜出さんは対話を大切にしているそうです。「どんな職場でも、褒められたり愚痴をこぼせたりする環境は必要です。障害があるから“できない”や、“分からない”のではなく、できたことはきちんとほめ、悩みがあれば話を聞く。それが大切だと思っています。」と思いを聞かせてくれました。

とだそうです。職業指導員の霜出大輔さんは、「からの栽培は、菌床の管理から出荷まで行う必要があり、作業の内容を細かく分けることができます。そのため、利用者の“得意なこと”や“やりたいという気持ち”を活かした作業を提供することが可能です。」とお話くださいました。指導をする上で、理解しづらい作業は、言葉ではなく目で見て分かるように示すなど、利用者に寄り添った対応を心がけているそうです。霜出さんは「利用者は『自分で育てた』という愛着を持っていて、出荷して終わりではなく、売れ行きやお客様の声にも関心を持っています。購入者からの評判の声が利用者のやる気につながっているんです。」と、嬉しそうに話していました。

就労支援センターハーモニー
（社会福祉法人 敬和会）

〒891-0150 鹿児島市坂之上8丁目7195-1
TEL：099-297-6311
FAX：099-297-6312





リレーエッセイ

ハードルを越えて

おの かなと
小野 奏人さん
(鹿児島市)

45

水泳は、右半身麻痺のリハビリの一環として、小学校1年生の時に始めました。当時の担当コーチの勧めで大会に出場するようになり、2018年全国障害者スポーツ大会の福井大会で初優勝、2022年の栃木大会で優勝、さらに地元に開催された2023年の鹿児島大会でも優勝することができました。(全て25m・50m自由形)

鹿児島大会では、怪我の影響もあり、100%の力を発揮できませんでしたが、結果に満足したというか燃え尽き症候群のような感じになり、大会終了後は、半年以上も練習に意欲が湧きませんでした。その後も周囲から言われるまま水泳を続け、「自分は何のために泳いでいるのか」と違和感がありました。タイムが伸びない日も続き、気がつけば2024年の佐賀大会の1か月前になっていました。

そんな時、水泳をしている双子の兄に、正直に調子が上がらないことや、目標を達成して何を目標せばいいのか分からない気持ちを相談してみました。兄から「お前の水泳への思いはその程度か。これまでの成績で満足しているのか。」と鼓舞され、やっと気持ちを切り替え、練習に熱が入るようになりました。

それでも思うようにタイムは伸びず、焦る気持ちもありましたが、試合形式で1回泳いでみたところ、良いタイムが出たことで自信につながりました。

迎えた佐賀大会では、体調も万全な状態で出場することができ、25m・50m自由形ともに大会新記録で連覇し、金メダルを獲得することができました。運も味方してくれたと思いますが、これまでかかわってきて下さった方々や、叱咤激励して支えてくれた兄には、感謝の気持ちでいっぱいです。

自分はマイペースな性格で、「目標までに間に合えばいい、なんとかなる」と考えることが多いです。水泳でもプライベートでも問題にぶつかった時は、一度離れて気持ちを切り替える時間を持つようにしています。考え過ぎて苦しくなるよりも、一旦問題から離れると焦りや不安も和らぐと思っています。

現在、鹿児島国際大学の社会福祉学科に在籍し、社会福祉士(ソーシャルワーカー)を目指して勉強しています。進学した理由は、自分自身が障害を持っているので、より障害を持つ人への親身なサポートや援助ができるのではと考えたからです。精神保健福祉や特別支援教育分野も学び続け、多方面で活躍できる力を付けたいと思います。

今は、水泳より学業を優先したいという気持ちが強いので、今後については、もう少し考えて、進路やこれからの目標を自分で決めようと思います。

乗り越えられないと思ったことも目標に向かって努力を続けていれば、次へ進むためのきっかけが得られると思います。時には休みながら、自分のペースで目標に向かって進んでいくことを大切にしていきたいです。

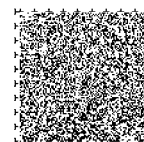


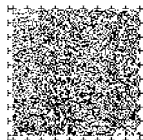
佐賀大会直後の写真。

学校やバイト先の人達が試合の中継を見てくれていたようで、嬉しかったです。



ハートピアかごしまや、自身の練習拠点でもある原田学園で、スイミングスクールのコーチとしてシーズン以外でも水泳にかかわっています。





KAGOSHIMA バリアフリー最前線 Barrier Free-Saizensen

鹿児島島のいろいろな建物や施設、
あるいは人の心の中にあるバリアが取り払われています。
一人ひとりが、より快適で自由な暮らしが営めるように。

幸の宿徳之島
大島郡伊仙町伊仙 2692-1
TEL 090-8667-3144



幸の宿 外観



幸の宿 内観



幸の宿 キッチン

●一棟貸しの宿泊施設である『South Blue』と『幸の宿徳之島』は、令和5年にオープンしました。
両宿とも、車が宿の隣に横付け可能で、駐車場から部屋までの間は、スロープを設置。部屋は、車椅子でも移動しやすいよう、各部屋の開口部が広く設計されています。
『South Blue』(写真右)は洋室が3棟で、寝室は車椅子が横付けできるよう、ベッドの周囲に広いスペースを設けています。また、室内に洗濯機を設置しており、長期滞在者にも好評です。
『幸の宿』(写真左)は、洋室が3棟と和室が1棟あり、和室は畳敷の小上がりの段差を低くし、上り下りしやすい造りになっています。また、車椅子に座ったままでも調理がしやすいよう、キッチンの下には空間を設けています。

宿の近くには、スーパーや飲食店があり利便性が高く、夜に星を望みながら静かに過ごせるのも魅力です。さらに、近くの海では、季節によってクジラを観察することもできます。
両宿の利用者は「車椅子での旅行は不安が多いのですが、宿のバリアフリーのおかげで安心して快適に徳之島を楽しむことができました。」と喜ばれているそうです。オーナーからは「車椅子ユーザーはもちろん、ファミリーやグループでの旅行、帰省時やスポーツ合宿など、様々なシーンでご利用いただいています。今後も障害の有無にかかわらず、色々な方に利用してもらいたいです。」とのこと。
美しい自然と、温かい空気を感じられる徳之島の旅を、バリアフリー対応のお宿で過ごしてみたいいかがでしょうか。



(伊仙町)

SouthBlue
大島郡伊仙町伊仙 2553
TEL 080-2792-7910



South Blue 外観



South Blue 内観

～心の輪を広げる体験作文～

●内閣府佳作／小学生区分
鹿児島県最優秀賞／小学生部門
作品名「みんな同じだよ」
鹿児島市立吉野東小学校4年石原希理(いしはらきらり)さん

●鹿児島県最優秀賞／中学生部門
作品名「障害があっても共に歩める社会を」
志學館中部1年細山田優花(ほそやまだゆうか)さん

●内閣府佳作／高校生区分
鹿児島県最優秀賞／高校生・一般部門
作品名「こちらこそ」
鹿児島県立薩摩中央高等学校2年慶田優菜(けいだ ゆな)さん

※受賞者の写真は、「令和6年度鹿児島県障害者保健福祉大会」体験発表時のものです。



姉(細山田愛莉さん)代読



令和6年度鹿児島県知事表彰受賞作品



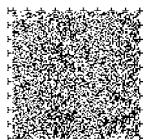
障害の有無にかかわらず、誰もが地域や職場・学校などで共に支え合って暮らす共生社会の実現を目指し、障害のある人に対する理解促進を図るための「心の輪を広げる体験作文」と「障害者週間のポスター」を、内閣府並びに都道府県及び指定都市の共催で、毎年度公募しています。

【問合せ先】鹿児島県保健福祉部障害者支援室
TEL 099-2861274 6

心の輪を広げる 障害者理解促進事業

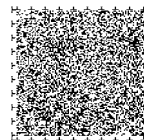
～障害者週間のポスター～

●鹿児島県最優秀賞／小学生部門
作品名「車いすでつれていったよ」
鹿児島市立小山田小学校4年米森侑李(よねもり ゆうり)さん



●鹿児島県最優秀賞／中学生部門
作品名「障害者差別の壁を壊せ！」
鹿児島大学教育学部附属中学校1年
内藤雄晟(ないとう ゆうせい)さん

鹿児島県からのお知らせ



毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」、4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

自閉症をはじめとする発達障害の方は、他人の意図や感情を直感的に理解したり、言葉を適切に使うことなどが苦手な場合があります。学校や職場でさまざまな問題や困難に直面することがあります。これらは、親のしつけや家庭環境が原因ではなく、脳機能の発達に関係するものです。発達障害は、見た目には障害があることがわかりにくいので、行動や態度が誤解されることがあります。発達障害の特徴を知り、正しく理解していただくことが大切です。※詳しくは、県ホームページをご覧ください。



「身体障害者補助犬」への理解を深めましょう

補助犬とは、目や耳、手足に障害のある方をサポートする盲導犬、聴導犬、介助犬のことで、障害のある方が自立と社会参加をするための大切なパートナーです。補助犬は「身体障害者補助犬法」に基づき訓練・認定されており、ユーザーは衛生・行動管理をしっかり行っているため、社会のマナーを守り清潔にしています。事業者の方々においては、店舗やホテル等への補助犬の同伴にご理解をお願いします。また、補助犬を同伴している方がお困りのようであれば、まずはお声がけや筆談などの配慮をお願いします。※詳しくは、県ホームページをご覧ください。



ヘルプマーク・ヘルプカードをご存知ですか

県では、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見からは分からなくても援助が必要な方を対象に、「ストラップ型のヘルプマーク」、「ヘルプカード」を配布しています。ヘルプマーク・ヘルプカードを持っている方がお困りのようであれば、「どうしましたか?」、「何かお困りですか?」と声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。マーク及びカードの配布は、お住まいの市町村のほか、県庁障害者支援室、地域振興局・支庁、ハートピアかごしまにて行っています。※詳しくは、県ホームページをご覧ください。



障害者の相談窓口を設置しています！

県では、障害を持った方やそのご家族で、日常生活において不安や悩みのある方を対象に、障害者110番の窓口を設置し、相談受付を無料で行っております。相談は、電話、手紙、FAX、メールのほか、来所による相談も受け付けております。原則として、専任の相談員が対応しており、必要に応じて弁護士が対応することもあります（弁護士相談は初回30分間のみ無料）。※詳しくは身体障害者福祉協会のホームページをご覧ください。



問い合わせ先：障害者110番（県身体障害者福祉協会） 電話 099-228-6000 FAX 099-228-6710



Vol.49 令和7年3月31日発行

[感想をお寄せください]

鹿児島県保健福祉部障害福祉課障害者支援室

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10-1

TEL. 099-286-2111（内線2746） FAX. 099-286-5558

[E-mail]shougai@pref.kagoshima.lg.jp

[URL]<http://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/syogai-syakai/machi/index.html>

営利を目的とする場合を除き、この本をそのまま読むことが困難な方のために、「録音図書」「拡大写本」等の読書代替物への媒体変換を行うことは自由です。製作の後は上記障害福祉課へ御連絡ください。

視覚に障害を持つ方のために、本誌の点字版及び録音図書を鹿児島県視聴覚障害者情報センター（鹿児島市小野一丁目1-1 ハートピアかごしま3F TEL.099-220-5896）に備え付けてあります。

【ユニボイス】について

ページの隅に置かれている、四角い黒い点々は音声コード [Uni-Voice] です。この18ミリ四方の一つのUni-Voiceの中に、日本語で約800字のテキスト情報を格納することができ、専用の読み上げ装置やスマートフォンのアプリ等で読み取ると、そのページの内容を音声で読み上げることができます。なお、視覚に障害のある方にもUni-Voiceの位置が分かるように、ページの縁に切り込みを入れています。



古紙パルプ配合率60%再生紙を使用

鹿児島県からのお知らせ

7

