

つどう・気づく・ささえる・つなぐ
地域福祉情報誌



発行者／社会福祉法人千代田区社会福祉協議会
千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
TEL:03-3265-1901 FAX:03-3265-1902
<https://www.chiyoda-cosw.jp/>

ちよだ社協 Chiyoda

no. 248
Winter
2026.1



社協HP



社協
Instagram



社協
YouTube

特集

障がいのある・ないをこえて、
誰もがいきがいをもちて暮らせるまちへ



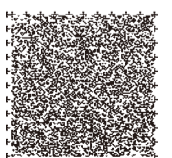
手話サークル千代田一麦会の皆さんにご協力いただきました

千代田一麦会とは…

千代田区にて、手話を通して聴覚障がい者を理解していこう!と、毎週水曜日19時~20時30分まで活動しているサークルです。聴覚障がい者とのコミュニケーションを通して手話を学び、手話、口話(手話をしながら口で話すこと)、読話(口の動きを読み取ること)、空書(空中に文字を書くこと)、身振りなどを組み合わせて会話をします。

聴覚障がい者はひとり一人コミュニケーションの方法が違い、その人にあった形があります。手話を覚えたいという方、またイベント等も開催しておりますので、ぜひともお気軽にご参加ください。

千代田区社会福祉協議会とは住民の方々が主体となつて行う地域福祉活動を支え、地域の皆さまと力を合わせて千代田区の福祉をすすめる団体です



障がいのある・ないをこえて、誰もがいきがいを持って暮らせるまちへ

ちよだ社協では、障がいのある・ないをこえて地域でつながる場所や機会をつくり、障がい理解につながる取り組みや、ボランティア、地域団体の支援を行っています。障がいのある方々とそのご家族が、日々どのような思いを抱き、喜びや願い、不安も含めたさまざまな気持ちとともに、地域の中で生活しているのか。その声に耳を傾け、ありのままを知りたい。そんな思いから、私たちは当事者の方々やご家族に話を伺いました。



インタビュー

不破さん親子



母 地域で暮らすことを考えるようになったきっかけ

自身の子育てを通して「地域で育つ・暮らす」ことのありがたさを感じていた経緯があり、地域生活支援員*としての活動を始めました。我が子たちも私自身も、この地域で育ち・働き・生きていきたい。だからこそ、みんなにとっての「暮らしやすさ」につながる活動に参加したいと思っています。

*地域にお住いの方々が「日常生活自立支援事業(地域福祉権利擁護事業)」の利用者の自宅に訪問し、日常生活上で必要な手続き支援などのお手伝いにご協力いただいております。

母 「ふらっと集まれる」居場所があったら

年齢や立場に関係なく、誰もが気軽に立ち寄れる場所が地域にあったらいいなと思っています。子どもだから、高齢者だから、障がいがあるから、ではなく、それぞれの興味や得意なことを活かせる居場所があることが理想だと感じます。

息子 いまの暮らしと、好きなこと

平日は、地域の就労移行支援事業所に通って働く準備をしています。家族で旅行に行ったり、鉄道好きな仲間と出かけたりするのが好きです。ランニングや音楽を聴くこと、料理することも楽しいです。自分の「好きなこと」を大切にしながら、毎日を過ごしています。

息子 同じまちで、誰かの役に立ちたい

ぼくの夢は、人の役に立てるようになることです。今は休業中ですが、これからできるようになることもたくさんあると思っています。地域の中で、役割を持って関わっていけたらうれしいです。

地域のみなさんへ

息子は、地域の配食ボランティア活動での会計、月1回の調理の手伝いなど、役割を持って活動しています。自閉スペクトラム症があり、気持ちを言葉で表すのは少し苦手ですが、感情に添う音楽(旋律)を探して提示するという方法で表現することがあります。伝え方は少し異なりますが、誰かとつながりたい・共感したい気持ちはみなさんと一緒のようです。初めはどう接したらよいか分からないと感じることがあるかもしれませんが、関わる中で自然な関係が生まれていきます。地域には、いろいろな人が暮らしています。障がいのある人も、その一人。同じまちで、同じ日常を生きています。

清水さん



息子の後をついていくと、自身の活動も広がりました

子どものあとを追いかけると様々な活動や制度について知ることができます。そこには障がいだけでなく認知症を抱えているなど様々な方がいらっしゃいます。その時、「自分にできることは何か」と考えていたら、自然に自身の活動も広がっていました。今、活動している「地域生活支援員」もその一つで、「その方々がどのような生活をされていて、自分は何ができるだろう」と考え、挑戦しました。

色々な経験ができる環境でありがたい

事業所や企業での清掃や販売など、本人たちの地域での活動が広がっている印象を受けます。本人たちにとっても良い経験になっていると思いますし、地域のみなさんに働いている姿を見てもらうことで、理解していただける機会が増えているのではないかと思います。いつも見守っていただいております。ありがとうございます。

地域のみなさんへ

重度知的障がいの息子、彼の暮らしを支える福祉制度のありがたみを感じながらの日々です。様々な支援の在り方から、家族として何か関わることがあるだろうかと考えています。その思いが今の私にできるボランティア活動につながっています。先人のご家族・ご本人たちの働きによって今の福祉制度があり、この先もしっかりつながってほしいですし、地域のみなさんにはいつも見守っていただいております。ありがとうございます。

インタビュー

鈴木さん



親の立場から

周りに助けられながら楽しんでいます

息子が初めて社会に出た際、就職した先が走り出しで障がい者雇用を始めました。最初は意思疎通がうまく取れず、本人も試行錯誤しながら働いていました。

そんな中、区内就労支援センターの存在を知り利用させていただきましたが、担当の方が企業との間に入り、双方の意見をうまく取り入れ調整してくれたおかげで、本人もいきいきと仕事に専念できたので今でも感謝しています。

新たな自分を見つけるきっかけとなる居場所

仕事も本人なりにリズムができ、余暇の時間で当事者が集まって近況報告や会話を楽しむ「丸の内オフタイムクラブ」にも参加するようになりました。

団体の活動の中で、同じく悩みを抱えている方々の話しを聞くことで、自分らしい生活や新たな生きがいを見つけるきっかけになっており、自発的に考えて話す練習の場にもなっているため、とても有意義な時間を過ごしているように感じます。

また当事者だけでなく、当事者の職場の上司が参加する等、参加者の幅と理解が進んでいるように感じられるのも嬉しいです。

地域のみなさんへ

「障がい」というワードを聞いて、みなさん心の中で「何か自分にできないか」と考える方がいますが、なかなか第一歩が踏み出せない方も多くいると思います。しかし小さなことでも良いんです。町内のイベント等に参加してみても、地域内に障がいのある方がいるんだよということを知ってもらう機会を作ることも大きな一歩ですし、とにかく地域に溶け込んで交流を持つ機会が各地で広がりを見せてくれれば良いなと考えています。

千代田区で活躍する団体紹介! たまり場 あつまろう会

毎月第一土曜日
10:00開催

気がついたら38年経っていました(笑)

集まろう会は次男が小二のころに、障がいを持つ子どもたちの余暇活動と社会参加につながる場を作れないかと学校のお母さん同士で話し合い、活動が始まりました。気がついたら38年を迎えていました。始めた当初は大学生と協力して余暇活動を充実させたり、作業所の紹介を通じてスクエアダンスの活動を取り入れていました。ボランティアの方たちも障がいの枠を超えて孫のように子ども達をかわいがってくれました。



小笠原さん

この居場所は親にとって必要だった

大変な子育てでも、仲間と本音で話して自分を出せる場所があれば、明日もがんばろうと思えます。自分のお子さんの障がいを受け入れられないお父さんも、仲間との交流を通じて徐々に受け入れることができました。あつまろう会は子どもたちだけでなく親にとっても必要な居場所であると今でも感じています。

地域のみなさんへ

「障がいを知る耳」を持ってもらうことをみなさんをお願いしたいですね。昔は交番でも「ちゃんと子どもを見ててください」って怒られましたが、理解が進んでだいぶなくなったように感じます。今は情報が沢山出ているので、自分の耳に入れ、一人でも多くの方が障がいの人と触れ合い、理解が進んだように感じます。



ちよだ社協では、このような取り組みをしています!

ちよだで多世代交流Ciao!

Ciao!では、世代や立場を超えて人々が交流できる場づくりを大切にしています。障がいの有無ではなく、地域の一員として一緒に参加し、参加者同士が自然に関わり合える雰囲気づくりがモットーです。今年度は美術の講師を招き、アートを通じて交流する「アート日和 ゆらり泳ぐ熱帯魚のモビール」や、大学生による手話を通じたイベント「手のひらのはじめまして」を実施しました。Ciao!の取り組みは障がいのある方の社会参加の場となるとともに、地域の方にとって多様性への理解を深める場となっています。互いを知り、尊重し合える関係が広がることで、地域全体がより包容力のあるコミュニティになっていくことを目指しています。

ちよだで多世代交流ciao
ホームページはコチラ



地域福祉権利擁護事業の説明 清水さん・不破さんが地域生活支援員として活動されています!

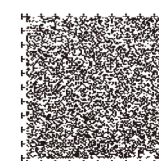
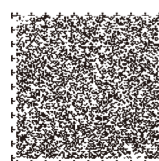
地域福祉権利擁護事業とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどによって、金銭管理がむずかしい方を支援するサービスです。社協だけでなく、行政や福祉関係者、金融機関、企業、弁護士などの専門職と連携し、支援が必要な方がいつでも安心して住み慣れた地域での生活を続けられるように支援しています。

地域福祉権利擁護事業
ホームページはコチラ



このマークは視覚に障がいをおもちの方が使う音声コード(Uni-Voice)です。読み取り機能付き携帯電話などを用いて記録内容を読みとることができます。

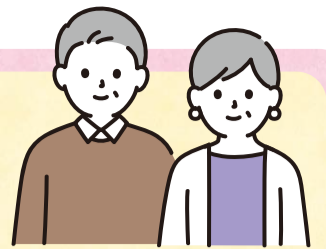
音声コードでバリアフリー化



社会福祉協議会からのお知らせ



研修センターでは、障がいの理解を深めるための講座や研修を実施しています。



「バリアフリー体験～みんなでつなぐ思いやりのかけ橋～」 (6/21開催)

当日は、来場者・出展団体・ボランティアを合わせて総勢105名が参加しました。体験ブースでは、白杖体験、手話体験、車いす体験、高齢者疑似体験、妊婦体験など、実際に体を動かして学べる内容が盛りだくさん。実際に車いすに乗ってバリアフリートイレに入ってみたり、アイマスクをつけたまま階段を上がったり、エレベーターのボタンを押してみたり…。普段は気づかない“バリア”を体感することで、「一人では怖いと感じる場面があった」「困っている人を見かけたら、声をかけたい」といった感想が寄せられました。



「ADHDを知ろう!～障がいの理解と付き合い方～」 (8/9開催)

千代田区障害者よろず相談Lightの相談支援専門員より、ADHDの障がい特性や現場での支援について分かりやすく解説いただきました。

トークセッションでは、ADHD特性のあるご本人が登壇。学生時代の苦労や、自分の特性に気づいた経験、社会人として働く中での工夫、薬との付き合い方などお話しくださいました。ワークでは、ADHDの特性を理解するためのチェックリストを使って自己理解を深めました。参加者からは、「当事者の視点から、生活に関する取り組みや気持ちのありようを伺えたのが良かった」「実際に乗り越えている方の話はとても参考になる」といった声が寄せられました。



◀ **研修センターの最新情報はコチラ!** 動画配信も行っています



本会名誉顧問、田邊恵三が名誉区民に

このたび、田邊恵三が、千代田区名誉区民に選定されました。

田邊は、平成23年から令和5年までの12年間、千代田区社会福祉協議会会長を務め、地域福祉の推進に大きく貢献しました。特に、高齢者福祉拠点「かがやきプラザ」の整備に際し、九段坂病院の誘致や医療・介護連携体制の構築に尽力し、地域包括ケアシステムの深化に寄与しました。また、施設内の閲覧室や屋上テラスの整備に私財を投じ、さらに、地域交流を促進する「ふれあい福祉まつり」を推進し、福祉活動の裾野を広げました。

これらの長年にわたる社会福祉への貢献は顕著であり、名誉区民に選定されました。

この下は広告スペースです 内容は広告主にお問い合わせください



SDGs HelloWork
特定非営利活動法人
外国人材は「商品」ではありません。
特定技能外国人材の受入は人材ビジネスではなく、福祉的アプローチで！
だからこそ紹介料は無料。ビザ手続きも無料。紹介後、個別対人援助と他
機関多職種連携で定着を伴走支援。地域共生社会の実現は千代田区から！
住所：東京都千代田区神田錦町3-15-228 電話：090-6752-7830
Mail:info@sdgs-hellowork.com HP:https://sdgs-hellowork.com/

家賃補助金
最大 **4万円**

千代田区高齢者向け
優良賃貸住宅

安全の設備と
安心の家賃補助

入居待機者 募集中!

(空室の都度、待機登録順に斡旋いたします。)

条件 ①60歳以上の方
②区内在住の方(例外規定あり)
③一定以下の世帯所得(487,000円)の方

斡旋可能な建物
・外神田、東神田、神田神保町、神田東松下町
(区内5棟83戸取扱い)

国土交通大臣免許(5)第6263号
株式会社 **パワーズアンリミテッド**
〒162-0086 東京都新宿区市谷台町B-8

お問い合わせ・斡旋予約
03-3356-0808
(受付時間 平日 9:30～18:30)



音声コードは全国の行政機関の書類や病院の処方箋、金融機関、企業の情報文書などに採用されています。

音声コードでバリアフリー化

お問合せ 千代田区社会福祉協議会

代表 〒102-0074 千代田区九段南1-6-10 かがやきプラザ4階
TEL:03-3265-1901 FAX:03-3265-1902 MAIL:info@chiyoda-cosw.jp
問合せ時間 8:30～17:00 月～金(年末年始・祝日除く)

アキバ分室 〒101-0021 千代田区外神田1-1-13 万世橋出張所・区民館6階
TEL:03-6285-2860 FAX:03-6285-2861 MAIL:akiba@chiyoda-cosw.jp