

4月2日～8日は 発達障害啓発週間です

自閉症やその他発達障がいに対する理解を進めるための啓発活動が各地で展開されています。市では、「さぽーとせんたーi」「さぽーとせんたーiから」へ委託して発達障がい者へのサポートを行っています。

<サポート内容>

各種相談、家族や支援者へのトレーニング、就労準備支援、居場所や一人ひとりにあわせた活動提供(ボランティア・他者との交流・余暇活動・当事者会・ソーシャルスキルトレーニング・ストレスマネジメントなど)

世界自閉症啓発デー 啓発イベント

日時 4月5日(土)10時～13時
場所 牧志駅前ほしぞら公民館
内容 講演会や作品展、掲示物など

さぽーとせんたー i

三原2-6-1 2階 ☎987-1167

令和7年4月で6年生になる発達障がいの息子がいます。1歳半健診時の助言で、ディサービス(児童発達支援)に通い始め、「すぐ何かしてくれるだろう」「この子を変えてくれるだろう」と思っていました。ディサービスの先生に「息子さんはお母さんやみんなの様子をよく見ている、無理やりその場に加えることはできるが、そうすると無理やりやらせる場所なんだと学習してしまう」と教えてもらいました。息子の行動に「どうしてそんなことをするの?」と怒ってしまう時期もありましたが、さぽーとせんたーiが主催するペアレントトレーニングを受講し、彼がなぜそのような行動をとるのかわかるような発見が多くあり、「息子から見える世界」が少しずつ理解できるようになりました。また、自閉症で作家の東田直樹さんの本を読む中で、「息子は上手に話せないけれど、何もわからないわけではない、人の話をよく聞き、大人の表情や動き、その場の空気感などから色々な

ことを感じて判断している」とわかるようになりました。息子の行動を悲観して泣き止まず時期もありましたが、振り返って思うのは、味方になってくれる人は必ずいるということです。話すことでも、気にかけてくれる人は結構多いということも、経験を通して知りました。悩みが一気に解決するわけではないですが、確実に味方が増えていきました。大切なのは学校やサポートしてくれる方々に自分の気持ちや希望を知ってもらうこと。自分の考えを知ってもらうだけでも意味があると思います。共感を得られなくても、理解はしてくれるかもしれない。協力してくれるかもしれない。息子が成長し、状況も変化してきました。先入観や偏見、既存の価値観を押し付けるのではなく、お互いが許容しあえるような環境が増えていくといいなと思います。ゆっくり成長していく息子と一緒に、私自身も変化し成長できることに喜びを感じています。

利用者
安里さん

さぽーとせんたーiから(思春期以降) 首里鳥堀町4-106-4 ☎882-4266

「iから」の利用を始めて14年、その時々困ったことを相談し活動に参加しながら、現在は主に困ったときの相談と土曜の居場所を利用しています。僕は、困りごとが強くなくなったのをきっかけに、成人後「発達障害」という診断がつかしました。当時20代だった僕にとって、「iから」には40代の方もいて、人生の先輩と一緒に活動し雑談する中で色々な人がいるというのを知り気持ちが楽になり、世界が広がりました。困りごとの中では「仕事」のことが多くを占めていましたが、当時は自分だけで就活していて、面接をいくら受けても採用されない、採用されても続かないことに、「自分は社会に必要とされていないのでは?」と悩んでいた。そんな頃に「iから」に相談し併設の就労支援事業所に通うことになりました。実際に体験した後の丁寧な振り返りを通して気づきを得、「自己理解を高め、うまくいく工夫」を一緒に考えてもらいました。自分が希望していた職場に採用され、今年で5年目になりますが、職場では優先順位の管理など苦手なことはサポートしてもらい、得意なスキルを発揮して同僚から感謝されることも増えてきています。今後も色々なことがあると思いますが、困ったときにSOSを出せる場所があることが僕を支えになっています。どうしたらいいだろうと途方に暮れるより、「まず相談してみよう」という選択肢をとるのが大きい。困っている家族はこういうサービスを積極的に使ったほうがいいと思います。本人も家族も、とりあえず開ける場所がある、セーフティネットとして大きな存在です。

「iから」の利用を始めて14年、その時々困ったことを相談し活動に参加しながら、現在は主に困ったときの相談と土曜の居場所を利用しています。僕は、困りごとが強くなくなったのをきっかけに、成人後「発達障害」という診断がつかしました。当時20代だった僕にとって、「iから」には40代の方もいて、人生の先輩と一緒に活動し雑談する中で色々な人がいるというのを知り気持ちが楽になり、世界が広がりました。困りごとの中では「仕事」のことが多くを占めていましたが、当時は自分だけで就活していて、面接をいくら受けても採用されない、採用されても続かないことに、「自分は社会に必要とされていないのでは?」と悩んでいた。そんな頃に「iから」に相談し併設の就労支援事業所に通うことになりました。実際に体験した後の丁寧な振り返りを通して気づきを得、「自己理解を高め、うまくいく工夫」を一緒に考えてもらいました。自分が希望していた職場に採用され、今年で5年目になりますが、職場では優先順位の管理など苦手なことはサポートしてもらい、得意なスキルを発揮して同僚から感謝されることも増えてきています。今後も色々なことがあると思いますが、困ったときにSOSを出せる場所があることが僕を支えになっています。どうしたらいいだろうと途方に暮れるより、「まず相談してみよう」という選択肢をとるのが大きい。困っている家族はこういうサービスを積極的に使ったほうがいいと思います。本人も家族も、とりあえず開ける場所がある、セーフティネットとして大きな存在です。

支援者 iから 前田さん

発達障がいの凸凹のある方にとって大事なことは、「自分の能力を発揮できる条件」を知っていること、得意なこと、苦手なことはうまくいく工夫を見つけることです。そのためには本人の自己理解が必要です。例えば、眞喜志さんは以前の職場では遅刻が多く注意を受けていましたが、「どうしたら改善するのか」がわからなかったのです。支援者は、寄り添い、丁寧に振り返りすることで遅刻をする原因(特性)を探り、うまくいく工夫と一緒に考え実行できるようサポートしました。それを実行できているため、眞喜志さんは今の職場では遅刻はしていません。「こうすればうまくいった」という経験が自信になり、他の困りごとに対してうまくいく工夫と条件を自分で見つけて、必要なときにはSOSを出せるようにもなります。発達障がいの凸凹のある方には、自分を理解し、寄り添ってくれる安心安全な環境が必要です。「iから」は診断の有無に関わらず利用できる、気になることがあればお気軽にご相談ください。誰もが「自分が自分であって大丈夫」と思える地域社会になったらいいですね。

市内の相談窓口や 取り組みが わかる

「発達」の気になる
ことも相談窓口の
ご案内「冊子」普
通って、なかに「シ
リーズ」を、障がい福祉課窓口で
配布、HPでもダウンロードでき
ます。



こちらでも相談受け付けています!

- 相談支援事業所ひかり
首里石嶺町1-151-5 ☎886-6688
- 地域生活支援センターEnjoy
浦添市前田1004-9 ☎877-0552
- 障がい者相談支援センターすこやか
古島2-14-4 ☎884-3872
- 問 障がい福祉課 ☎862-3275

EAT ME! TABETE

TABETEを使って
食品ロスをレスキューしよう!
おいしく食べて社会貢献♥



利用方法

- ① アプリをダウンロードし登録
- ② 出品を探索
- ③ クレジットカードで決済
- ④ 指定の時間にお店で受け取り

レスキュー完了! /



android版



iphone版

事業者の みなさま

市では、フードシェアリングサービス「TABETE(タベテ)」を運営する、株式会社コークッキングと食品ロスの削減に向けた協定を3月に締結しました。TABETEは、店頭で売り切れなかったパンや惣菜、キャンセルになった料理などの情報をアプリで受け取り、商品を購入することで食品ロスを減らすフードシェアリングサービスです。

導入店舗

ホテルグレイスリー那覇「ボンサルーテ」 松尾さん

約3年前にTABETEを導入し、朝食ビュッフェ料理の日替わり弁当を出品しています。朝食ビュッフェは、残ったお料理は全て廃棄の対象になってしまいましたが、それをお弁当として出品することで、多くのお客様に楽しんでいただきたい、という思いから始めました。導入により、1月で35~40食を販売できており、食品ロスが削減できています。出品者もレスキュー隊(食べ手)も食品ロス削減に貢献できる取り組みなので、多くの方に利用いただくと、食品ロスの削減により繋がると 생각합니다。

問 環境政策課 ☎951-3231



那覇市内限定 初期費用0円キャンペーンを実施中です!

5月31日までにお申し込みいただくと、初期費用1万円が無料になります。ぜひこの機会にお申し込みください。TABETEへお申し込み後、店舗様の情報をもとに管理画面のアカウントを作成します。詳細はホームページをご確認ください。



QRコード

市民公開講座 骨・関節疾患に対する多職種チーム医療 医師・理学療法士・看護師のおはなし

期 日 2025年4月20日(日) 14:00~15:30(開場 13:30)

会 場 西原町町民交流センター(さわふじ未来ホール)

http://www.town.nishihara.okinawa.jp/facilities/sawafujimiraHall.html

〒903-0118 沖縄県中頭郡西原町小波津 555

TEL.098-970-6155

定 員 先着 200名 参加費無料(事前申し込み不要)

沖縄県 初開催

プログラム

- | | | |
|-------------|-------|-------------------|
| 14:00~14:20 | 新垣先生 | 変形性膝関節症についてのお話 |
| 14:20~14:30 | 照屋先生 | 膝関節術後のリハビリテーション治療 |
| 14:30~14:40 | 佐久川先生 | 転ばないための靴の選び方 |
| 14:40~14:50 | 川村先生 | しゃがみこむに必要な動きについて |
| 14:50~15:00 | 金城先生 | 痛みについてのお話 |
| 15:00~15:10 | 看護師 | 骨粗鬆症との付き合い方 |
| 15:10~15:25 | 患者様 | 手術の体験談 |
| 15:25~15:30 | 質疑応答 | |

KAZU クリニック
院長 新垣 和伸 先生



ハートライフ病院
理学療法士 照屋 樹樹 先生
KAZUクリニック
看護師

KAZU クリニック
理学療法士 佐久川 和貴 先生
川村 勇己 先生
金城 大地 先生

問い合わせ窓口 ハートライフ病院 地域医療連携室 TEL.098-895-3255(代)

共催 ハートライフ病院/オリンパスステルモバイオマテリアル株式会社
後援 中部地区医師会