
市内企業（マザーサンヤチヨ・オートモーティブシステムズ株式会社）での就労の様子


総合保健福祉センター「あいあい」で開催された「障がい者サポーター養成講座」で防災について学び、新聞紙スリッパを作る様子


「ぷらっとカフェ15（いこう）」で参加者と交流する生活介護事業所「つくしの家」の利用者


市立図書館に設置されている誘導用点字ブロックとインターホン


市立図書館で開催された「手話体験講座」



©加藤正昭
5月、神奈川県横浜市で開催された「ワールドトライアスロンパラシリーズ」で沿道の声援に応える保田明日美さん

12月3日～9日は「障害者週間」

特集

“障がい”を社会で考える。

道の段差、重い開き戸、文字だけのメニュー。人によって、これらが「暮らしにくさ」につながることがあります。令和6年4月に改正された障害者差別解消法では、障がいのある人が感じる暮らしにくさや社会の中にある障壁（バリア）は、個人の心身の機能や状態だけでなく、環境や制度など社会のあり方によって生まれるものという考え方（社会モデル）が取り入れられました。この視点で周囲を見渡すと、当たり前と思っていた環境の中にも、さまざまなバリアがあることに気付きます。

今回の特集では、夢や目標に向かって挑戦を続ける人の姿や、障がいへの理解を深める取り組みを通して、互いの違いを認め合い、誰もがその人らしく暮らし、社会に参加できるまちづくりについて考えます。

問合先 地域福祉課障がい者支援グループ（あいあい） 84−3313

合理的配慮について考える　ちょっとした工夫で障壁がなくなる

合理的配慮とは、障がいのある人が社会生活を送る上で直面するバリアを取り除くため、一人ひとりの状況に応じて行う工夫や対応のことです。令和6年4月からは、事業者にも合理的配慮の提供が義務化されました。ちょっとした環境の改善や情報提供方法の工夫によって、誰もが必要なサービスを利用しやすく、また、さまざまな活動に参加しやすくなります。

例えば 移動時など　段差をなくして移動しやすくする

スロープの設置や携帯用スロープを活用し、安全に移動できるようにする。

例えば 講演会など　情報を受け取りやすくする

筆談や字幕、読み上げ機能などを活用し、必要な情報が伝わるようにする。

例えば 店舗など　利用しやすい環境を整える

分かりやすい案内表示や広い通路を確保し、安心して利用できるようにする。

誰もが挑戦できる社会へ。

多くの人との出会いや支えを力に変えながら、世界を舞台に挑戦を続けています。



保田 明日美さん

Profile

亀山市出身のパラトライアスロン選手（PTS2クラス）。事故で右脚を失った後、パラ陸上競技と出会い、競技を開始。その後、パラトライアスロンへ転向し、日本代表として世界を転戦。2025年・2026年の世界選手権では2年連続で銅メダルを獲得した。現在は、2028年ロサンゼルスパラリンピックでのメダル獲得を目標に、世界を舞台に挑戦を続けている。

パラスポーツが広げてくれた選択肢

事故で右脚を失ったことで、それまで当たり前にできていたことができなくなり、将来への大きな不安を抱えていました。そんな私に新たな可能性を見せてくれたのがパラスポーツです。主治医の勧めで参加した義足の陸上クラブで、初めて競技用義足を装着して走ったときの感動は今でも忘れません。「私はまだ自分の足でどこへでも行ける」。そう実感できたことが大きな一歩となりました。

その後、パラ陸上（100m・走幅跳）でパラリンピックを目指しましたが、思うような結果には届きませんでした。しかし、その経験を通して自分の強みと向き合い、持久力を生かせるパラトライアスロンへの転向を決意しました。当初は分からないことばかりでしたが、競技のいろはを教えてくれたサポーターや練習仲間との出会いに恵まれ、その支えが競技を続ける力となっています。

障がいの有無を意識することなく努力できる環境が人生を豊かにしてくれる

義足になった当初は、周囲に助けてもらう立場でした。しかし、競技を続ける中で、その関係は少しずつ変わっていきました。私をスポーツへ導いてくれた主治医、技術面を支えてくれた義肢装具士、厳しくも熱心に指導してくれたコーチ、そして互いに刺激を受けながら成長してきたアスリート仲間たち。そうした多くの出会いが今の私をつくっています。

現在所属するチームでは、障がいの有無を意識することなく、同じ環境でトレーニングに励み、それぞれが高い目標に向かって努力しています。そこでは、一人のアスリートとして認め合い、互いに高め合うことができます。そうして築かれた信頼関係は、競技力の向上だけでなく、人生そのものを豊かにしてくれました。仲間の存在があるからこそ、私は世界という大きな舞台に挑戦し続けることができています。



7月、「ワールドトライアスロンパラシリーズ」が開催されたドイツ・ハンブルクでの保田さん（左）と蔵本さん（右）

誰かの何気ない小さな配慮が一歩を踏み出す勇気を生み、自信を育む

「自分らしく生きる」ための土台には、自分自身を信じる力が必要だと感じています。その力は最初から備わっているものではなく、一歩を踏み出し、小さな成功経験を積み重ねることで育まれていくものです。私自身、周囲の人の温かい支えに背中を押されながら挑戦を重ね、少しずつ自信を育んできました。そして、その自信が次の挑戦へ向かう原動力になっています。誰かの何気ない声掛けや小さな配慮は、他の誰かが一歩を踏み出す勇気につながります。誰もが必要なサポートを受けながら、自分の意思で挑戦し、力を発揮できる社会であってほしいと思います。優しさが勇気を生み、その勇気が新たな可能性を広げていく。そんな温かな亀山市、そして社会であることを願っています。



10月、亀山中学校で行われた「いのちの授業」で登壇する保田さん

挑戦を支えるのは、人と人との力

どんな練習にも全力で向かい合い、苦しい場面でも決して妥協せず挑戦を続ける。そのひたむきな姿勢は、チームの仲間たちにも良い刺激を与え、互いに高め合う力になっています。

コーチとして心掛けているのは、障がいの有無に関わらず、一人のアスリートとして向き合うことです。必要な配慮は行いながらも、可能性を決めつけたり、挑戦する機会を制限したりしないよう努めています。共に活動する中で実感するのは、「できない理由」ではなく、「どうすればできるのか」を考えることの大切さです。一人ひとりの力を信じ、支え合うことで、人は想像以上の力を発揮できます。保田さんの挑戦する姿は、誰もが自分らしく力を発揮できる社会のあり方を教えてくれています。



パラナショナルチーム
アシスタントコーチ
（公益社団法人
トライアスロンジャパン）
蔵本 葵さん

誰もが社会に参加できるまちへ。

自身の経験を伝えながら、障がいへの理解と共生の輪を広げています。



中川 桃子さん

Profile

大学卒業後、看護師・保健師の資格を取得し、看護師として勤務。その後、病気の再発により、視覚障がいとなる。現在はユニバーサルデザインアドバイザーとして、市内外の学校や地域で講演活動を行う。

※中川さんへの講演依頼は、市民活動・ボランティアセンター「ぷらっと」（☎84−5008）まで。

人の温かさが、私を前へ進ませてくれた

4歳の頃からの夢だった看護師として働いていましたが、病気をきっかけに平成29年に視覚障がいとなりました。それまで当たり前にできていたことができなくなり、将来への不安を抱える日々を過ごしていました。しかし、家族や友人が今までと変わらずに接してくれたり、地域の人の親切に触れたりする中で、少しずつ前向きな気持ちを取り戻していきました。

令和4年に亀山へ戻った頃には、「私にできることをしたい」という思いが芽生え、自身の経験を伝える活動を始めました。視覚障がいになったことはアンラッキーだったかもしれませんが、決してアンハッピーではありません。一人ひとりが障がいを自分には無関係なことと捉えるのではなく、自分にできることを考え、行動するきっかけになればと思います。

伝えることが、誰かの力になると信じて

講演活動を始めたきっかけは、小学校での福祉教育でした。当時は、病気や視覚障がいについて、人前で話すことにも抵抗がありました。点字にも慣れていなかったため、原稿をスマートフォンに入力し、姉に資料作成を手伝ってもらいながら準備を進めました。緊張しながら臨んだ授業でしたが、子どもたちは真剣に耳を傾けてくれ、「時間があっという間だった」と声を掛けてもらったことで、自分の経験を伝える意義を実感しました。

講演では、「一人ひとりの違いを認め合うことの大切さ」を伝えています。障がいの有無で分けるのではなく、多様な経験や背景を持つ人たちが自然に関わり合いながら暮らせる社会こそ、本当の共生社会です。そうした考えが広がることで、誰もが安心して暮らせる亀山につながると信じています。

思いやりの一声から広がる支え合い

誰もが今日から実践できることは、困っている人を見掛けたときに「何かお手伝いできることはありますか」と声を掛けることです。もし、お手伝いが必要なくても、気にせず「お気をつけて」と温かく見守っていただけたらうれしく思います。大切なのは、「助けてあげる」という気持ちではなく、相手の意思を尊重しながら寄り添うことです。

以前、神辺小学校での授業の振り返りで、「困っている人がいたら声を掛けたい。誰かのために行動できるのはかっこいいこと」と話してくれた子どもたちがいました。その言葉は、今も心に残っています。これからも、学校や地域での講演を通じて、多くの人との出会いを大切にしながら活動を続けていきたいと思います。



11月、「あいあい」で行われた「令和8年度福祉委員研修会」で質問に答える中川さん

連載記事「桃子が行く」*を通じて感じたこと

令和7年に亀山朗読奉仕会の音訳サービスの利用者として、中川さんと出会いました。

その後、小学校での講演や地域での活動を取材する中で感じたのは、「障がい」ではなく「人」に目を向けることの大切さを、自然な言葉で伝えていることです。

講演では、自身の経験を飾ることなく語りながら、前向きな言葉と行動で人の心を動かします。会場を引き込む力も抜群で、子どもたちは真剣に耳を傾け、自分にできることを考え、行動へとつなげていきます。そんな姿を何度も見てきました。だからこそ「桃子が行く」の取材は、私自身にとっても多くの気付きを与えてくれます。今後もその歩みを伝えていきたいと思います。

*「桃子が行く」…読売新聞三重版に掲載されている、中川桃子さんの活動を描く連載記事。



読売新聞東京本社
中部支社
松阪通信部　記者

三木 修司さん

地域で共に働き、共に暮らす。

地域には、一人ひとりが役割を持ち、自分らしく働ける場があります。

就労継続支援B型事業所「すみれ」　(栄町1486−15)

障がいのある人に働く機会を提供する「すみれ」では、毎月第1水曜日(午前11時～午後1時)に、総合保健福祉センター「あいあい」で手作りクッキーや米粉を使ったシフォンケーキを販売しています。事業所の利用者が製造や販売に携わり、働く喜びを感じながら地域との交流を深めています。


「あいあい」での販売の様子

マザーサンヤチヨ･オートモーティブシステムズ株式会社 鈴鹿工場 亀山事業所　(太岡寺町820−7)

当社では「人間尊重」を大切にし、障がいの有無に関わらず、一人ひとりの個性や強みに目を向けた職場づくりを進めています。それぞれが安心して働き、自分らしく力を発揮できる環境を整え、多様な人材が共に活躍できる職場を目指しています。これからも、誰もが働く喜びを持ちながら、生き生きと働ける環境づくりに取り組みます。



マザーサンヤチヨ･オートモーティブシステムズ株式会社 鈴鹿工場 亀山事業所
基盤事業本部 パーツ課　課長　**井上 健さん**


仲野さん兄弟。弟の富貴さん(左)と兄の弥樹さん(右)

富貴さん　体調や気持ちの変化がある日もありますが、その日の状況を伝えると、それに合わせて作業内容を調整してもらえます。安心して働ける環境の中で、自分自身の成長を実感しています。

弥樹さん　人に声を掛けることは得意ではありませんが、困っている仲間に作業を教えた際に感謝の言葉をもらい、とてもうれしかったです。周りとの関わりを通じて、自分の役割や働く喜びを感じています。

地域で支え合う一歩を。「障がい者サポーター養成講座」

これまでに延べ103人が受講!


地域福祉課
障がい者支援グループ
中川 陽亮

一人ひとりの気付きや行動を地域の支え合いにつなげる。それが障がい者サポーター養成講座です。

私たちは日頃、障がいのある人やその家族から、「親がいなくなった後も地域で暮らし続けられるだろうか」、「困ったときに頼れる人がいるだろうか」といった不安の声を耳にします。こうした課題を解決していくためには、福祉サービスだけでなく、地域の皆さんの理解や支えが欠かせません。障がい者サポーター養成講座では、障がいについて学ぶだけでなく、当事者との交流を通して理解を深めることができます。まずは知ることから始め、そこで得た気付きや行動が、誰もが自分らしく暮らせる地域づくりにつながると考えています。

■障がい者サポーター養成講座 開催予定日

と　き	ところ	内　容
令和9年 1月29日(金) 午後1時～3時	あいあい2階 研修室	•養成講座(60分) •当事者との交流会(60分)
令和9年 3月13日(土) 午後1時～3時	あいあい2階 栄養指導室	

参加者の声

- 以前は声を掛けることをためらうこともありましたが、講座を通して「大切なのは相手の話を聞くこと」だと学びました。これからは、できることから行動していきたいと思います。
- 当事者の方との交流を通して、身近なバリアや一人ひとり異なる思いに気付くことができました。誰もが暮らしやすい地域づくりに、自分も関わっていきたいと思います。

◎障がい者サポーター養成講座への参加を希望する人は、障がい者支援グループ(あいあい ☎84−3313)へお問い合わせください。
障がい者サポーター養成講座については、P7「まちかどキラリ」でも紹介しています!ぜひご覧ください。

＼ 社会のバリアを減らすために、今日からできる3つのこと ／

1 まずは声を掛けてみる
「お手伝いすることはありますか?」と声を掛け、一人ひとりに応じた配慮につなげる。

2 情報の伝え方を工夫する
筆談やスマートフォンなど、相手に合わせた方法で分かりやすく情報を伝える。

3 一緒に考える
一方的に手助けするのではなく、どうすれば参加しやすくなるかを本人と一緒に考える。

今回の特集記事について感想をお聞かせください!