



# 障害者の理解に向けた 「一言メッセージ」



## 「障害者の理解に向けた『一言メッセージ』」を企画するまで

私たち精神障害当事者ボランティア「チームオンリーワン」のメンバーは、多くの方々が、精神障害者に偏見を持っているのではないかと感じています。誰も、人は、周囲から理解してもらえず嫌な思いをしたり、苦しんだ経験があると思えますが、精神障害は、見た目に分かりにくいこともあり、なかなか周囲に理解されないのではないかと感じています。

そこで、「障害者の理解に向けた『一言メッセージ』」を企画し、精神障害者の仲間が「日ごろ、取り組んでいること」、「自分らしく生活していること」、「周囲の方に知ってほしい思い」等をメッセージとして募集しました。

## 精神障害当事者から届いた「一言メッセージ」を読んで・・・

精神障害当事者からのメッセージを読み、好きで病気になったわけではなく、病気でも多くの方は色々なことをがんばっていることや障害があっても役に立とうとがんばっていることが伝わってきました。

障害があっても同じ人間であることに理解を深め、感謝の気持ちを忘れず謙虚な気持ちを持つことで、心のバリアフリーも広がっていくのではないかと感じました。

## 「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けて

精神障害当事者のメッセージを多くの方に知ってもらい、さらに、全ての方々と「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けて考えていきたいと思い、メッセージを募集しました。

多くの方々から、精神障害当事者への温かいメッセージや誰もが人格と個性を尊重し合う社会を目指すメッセージをいただきましたので、ご紹介します。

一人でも多くの方にメッセージを読んでいただければ、幸いです。

## 精神障害当事者ボランティア「チームオンリーワン」について

相模原市精神保健福祉センターでは、精神障害当事者の社会参加の促進及び、地域社会で精神障害に関する理解が深まることを目指し、精神障害当事者ボランティアを募集し共に活動しています。



# 「共にささえあい 生きる社会」の じっげん 実現に向けたメッセージ

## 共に支え合おう

価値観の違いを受け入れて  
認め合い、手と手を取り合うことが  
支え合いの社会につながる  
\*one for all all for one\*

生きるって大変！でも、  
みんな頑張ってる。生きてる。  
それって、障害のある人もない人も  
同じだって気づきました

出来ない事はできる人が  
やってあげるのではなく、  
一緒にサポートしてやれたらいいな  
\*まーや\*

共に過ごし、共に考え、共に進む。  
障害もジェンダーも人種も国も、  
違いがあっても今を生きていく  
\*地球人\*

飾らない言葉が、  
わたしのこころを揺さぶりました。  
皆の想いが、共に生きるに  
繋がりますように \*ゲオルク\*

知らない事が怖さを生み偏見につながる。  
心の病気なのだ大きな声を出せる  
社会になるといいネ！！

何気ない一声で、お互い見守り、  
笑顔絶やさずあたたかい空間で  
しあわせになろう  
\*manaby オールスター\*

精神障害という病は  
誰でもなりうる病です。  
精神障害をもった人を障害者ではなく、  
人間として見てください  
\*ブルーミーバルーン\*

「障害者」「健常者」という言葉が  
なくなる様な世の中で  
あって欲しい \*Lady\*

体が普通に見えても、  
たくさん困ることがあります。  
ヘルプマークを見てくれると  
嬉しいです \*りょうこ\*

## ありのままがいい

自分の事を話す事で  
周囲の人に理解してもらえ、  
かつ自分自身を認めて自信を持つ事が  
できるようになりました  
\*こたろー\*

今までと違う生きがいを見つけました。  
無理なく、ゆったりとした  
毎日を過ごしています \*たっちゃんさん\*

素直な言葉が、出会ったこともない  
自分の想いを引き出してくれました。  
焦らず急がず共に歩みましょう  
\*ライゼンデ\*

通院しているし、薬も飲んでいるけど、  
それ以外は普通なんです。  
別に怖い人なんかじゃないですよ \*ひさぼん\*

「やめられない僕はダメな人間だ」と思っていた。  
けど、それは違うと知って、  
気持ちが少し楽になった \*パチンコオタ\*

自信がない時ほど  
「今の自分でいいんだよ」と  
自分に声をかけてみよう

あなたはあなたのままで  
素晴らしいです \*Jiro\*

心とからだにブレーキが  
かかった時は根性出しても  
どうにもならないね。  
貧血の時と同じだね  
\*貧血オヤジ\*

人は十人十色のように  
私たちにも色々な色があります。  
それが合わさって社会にきれいな虹が  
かかりますように \*ジョンレノンの眼鏡\*

自分のものさしではなく、  
相手の心に寄りそっていただけたら  
いいなと思います  
\*しらゆり\*

## 市内企業・団体等からのメッセージ

ちょっとした気づき、  
行動が心のバリアフリー。  
その行動は必ず誰かの、  
自分のためにつながってます  
\*相模ひまわり幼稚園\*

当事者の方からのメッセージを読んで、  
皆さんがどの様に思っているのか、  
どうしたいのかな等がわかりました  
\*湘北退職女性教職員会\*

弊社工場では障がい者の方に  
作業の一部を委託しています。  
「誰もが当たり前」にそこにいる社会を目指して  
\*株式会社日本フードエコロジーセンター\*

家族だけが「身寄り」ではなく  
地域が「身寄り」となる環境を  
相模原市で作っていきたく思います  
\*八木貴弘司法書士事務所\*

精神障害のある人を  
病気だからと思わず、  
一人の人間として向き合わなきゃなあ  
\*有限会社和知塗装\*

みんな友達。みんな仲間！  
支えあって楽しんでいきましょう☆。  
\*こやぎ\*

それぞれ身長や体型が違うような  
個性なのかな

全ての人が笑顔で挨拶できる  
社会になれたらいいな  
\*大野土建株式会社\*

人は皆助け合い生きている、  
平等な世界を実現する未来の未来  
\*株式会社 K-STYLE\*

障害とか関係なく  
誰かにされて嬉しい事を誰かにしてあげられる  
そんな世界が共生の第1歩 \*花みずき\*

やる気はあるけどなかなか  
出来ないことって誰にもあると思います。  
一緒に乗り越えよう  
\*合資会社ブーズネット\*

コロナ禍で厳しい現状が  
続いてますが、共に地域の為に  
頑張りましょう \*てつぱん\*

もっと知りたい、あなたの事。  
もっと教えてほしいあなたの本音  
\*豆腐房コーヒーロースト相模原店\*

個性を受け入れ、尊重し合う。  
誰もが活躍できる社会の実現に  
貢献したいと思います



# 「チームオンリーワン」から 全ての方々に伝えたいこと

応募のあったメッセージを読んで、多くの方々が、  
精神障害者に対して温かい気持ちを持っていると知ることができました。

メッセージの中には、病気について理解しようとしてくれる思いや、  
ありのままを受け入れる気持ち、共に生きていく姿勢のメッセージがあり、  
精神障害者のことを少しでも理解してもらうことにつながり、

偏見ばかりではないと実感できました。

また、「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けたメッセージをいただいたことで、  
私たちが目指す社会と同じ方向を向いているのだと知ることができうれしく思いました。

障害があっても障害のない人と同じ人間であって何も変わらないこと、

互いの個性を尊重し合えることが大切だと思います。

そして「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けて、一歩ずつ進んでいくことを願っています。

最後に、メッセージをたくさんいただいたことに、感謝申し上げます。

精神障害当事者ボランティア「チームオンリーワン」一同

## 「チームオンリーワン」の「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けたメッセージ

偏見で苦しむ言葉を言われるよりも、お互いに  
やさしい言葉をかけあえたら、こんなにありが  
たくて素晴らしいことはないと思います。障害  
者でも役に立とうと頑張れると思います

障害でもそうでなくても、みんな同じ人間。み  
んなが互いの個性を尊重し合えることが大事だ  
と思います。全ての人が幸せになれる日が来る  
といいですね

病気に好きでなったわけではありません。精神  
疾患がある人でも多くの人はいろんな事を頑  
張っているんです

より良い社会に成長させるには最低限、相手を  
認めて相手の立場になって考え、どれだけの思  
いやりが持てるかが、やさしさにつながって、  
共にささえあい生きる社会へ近づいていけるの  
ではないかと思います

誰もが生きていける、誰もがいつ障害にぶつか  
るか分からない。そんな遠くの世界ではないと  
思います。その時は、みんなで支え、元気を取  
り戻したら、今後は支え役になり、それを繰り  
返していける社会を目指そう

障がいのない人が障がい者の事を理解し、共生  
社会を築けるように

