

# 大人の 発達障害の人が 上手に働くために・・・。



自身を理解すること、自身に合った対処法を学ぶことなどをお伝えしています。

## 生きづらさ・働きづらさと付き合う

発達障害は、「みえにくく、分かりにくい障害」であり、同じ診断名であったとしてもその特徴は十人十色です。

自身の特性を理解することが、生きづらさ・働きづらさと付き合う上で最も大切なことです。

まずは「自身で理解する」ことからスタートし、「苦手への対策（セルフケア）ができるようになる」そして「周りに伝えられるようになる」ことで、生きやすさ・働きやすさを目指すことができます。

とはいえ、障害特性の理解を一人で進めることは簡単ではありません。「自分だけで考えるのは難しい」「やり方がわからない」「アドバイスや意見が欲しい」という方も多いと思います。

就労移行支援事業所ディーキャリアでは、「障害特性を理解するためのプログラム」で発達障害の特性に応じた支援を行っています。

**「見学」「体験」随時受け付けています。**  
〒380-0823 長野県長野市南千歳2丁目12-1  
長野セントラルビル7階  
就労移行支援事業所 ディーキャリア長野オフィス



ディーキャリア長野オフィス

〒380-0823 長野県長野市南千歳2丁目12-1  
長野セントラルビル7階

Tel:026-219-3815 | mail:nagano@dd-career.com



## 就労移行支援事業所ディーキャリアとは

就労移行支援事業所は、障害のある方が就職するための「訓練・就職活動」の支援をおこなう障害福祉サービスです。（厚生労働省の許認可事業）

ディーキャリアは、大人の発達障害に特化したコンテンツで、長期的な就職に向けたサポートを行っています。

### 大人の発達障害とは

発達障害は、先天的なものであり、通常低年齢から症状が現れるとされていますが、あえて「大人の発達障害」という言い方をすることがあります。これには、周囲が理解していないことから症状が見逃されていることや、子どものときには症状が目立たずに気づかないまま大人になることなど、さまざまな理由がありますが、発達障害には「社会性の障害」という側面があることが特に大きな理由になっていると考えられます。



ディーキャリア長野オフィス

「見学・相談」随時受付中！

**TEL:026-219-3815**

Webお問合せは  
こちら→



凸凹が活きる社会を創る。 <http://dd-career.com/>





アート作品展示

福祉事業所販売

フェスタ

# ふくしネット FESTA 2021

10月27日(水) 午前 11:00~午後 3:00  
(福祉事業所による販売は午後 1:30 まで)

長野市芸術館 3F アクトスペース / 1F 展示サロン

ふくしネットフェスタは、障害のある人と支援者・関係機関でつくる長野市障害ふくしネットの障害者週間(※)に向けた障害理解のための啓発イベントです。障害のある人が創り出す魅力的なアート作品、長野市内の福祉事業所でつくる製品販売、そして映画上映会など、コロナ禍ではありますが感染対策をしながら、市民の皆様楽しんで、そして何かを感じてもらえる1日にしたいと思っています。

各種啓発展示



鑑賞無料

映画上映

- 1 回目上映 11:30 ~
- 2 回目上映 12:40 ~
- 3 回目上映 13:50 ~

ふたり  
あなたという光

監督・脚本:佐藤陽子  
プロデューサー:三間瞳 Coプロデューサー:秋間早苗  
出演:中西美帆 熊木陸斗 納葉



あらすじ:障がい者(精神障がい)の妹・希栄がいる姉のぞみ(中西美帆)は、恋人である崇(熊木陸斗)に希栄(納葉)の存在を打ち明けられていない。ある日プロポーズされたことをキッカケに希栄の存在を知らせたところ、崇は困惑してしまう。そこから障がい者家庭特有の悩みに次々と直面し、“普通”の人生とは程遠い自分の人生に絶望し、のぞみは崇との結婚を諦めようとする。ところが、あることをキッカケに改めて自分の人生を考え直していく。

※【障害者週間】毎年12月3日~9日の一週間 / 平成16年6月の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障害のある人の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害のある人が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的に制定されました。

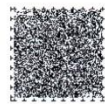
◆主催◆  
長野市障害ふくしネット  
◆お問合せ先◆  
長野市障害福祉課  
電話 026-224-5030

ヘルプマークを知っていますか？

援助が必要な方のためのマークです。



外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。  
このマークを見かけたら、電車内で席をゆずる、  
困っているようであれば声をかける等、  
思いやりのある行動をお願いします。





## 配慮を必要としている方のための「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。



義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが、外見からは分からない方がいます。

そうした方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう、「ヘルプマーク」を作成し、普及に取り組んでいます。

### 電車・バスの中で、席をお譲りください。

外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。

### 駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

交通機関の事故等、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

### 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。

視覚障がい者や聴覚障がい者等の状況把握が難しい方、肢体不自由者等の自力での迅速な避難が困難な方がいます。

- 下記の場所でヘルプマークを必要とする方に配付しています。  
県内市町村 障がい福祉担当窓口、県現地機関（保健福祉事務所、精神保健福祉センター、総合リハビリテーションセンター）、  
県立病院、県庁障がい者支援課

問合せ先 **長野県 健康福祉部 障がい者支援課**

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下 692-2

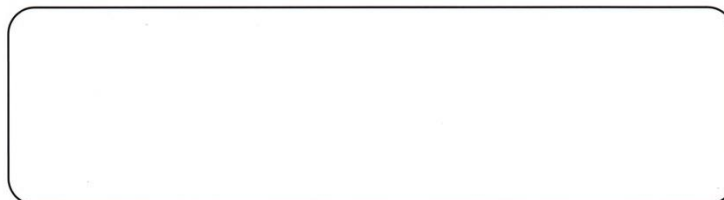
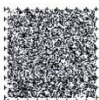
電話 026-235-7108

FAX 026-234-2369

Email [shogai-shien@pref.nagano.lg.jp](mailto:shogai-shien@pref.nagano.lg.jp)



長野県 PR キャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ





## 2021年 『忘年会』 に全員集合！！

企画 精神保健福祉ボランティア  
ホワイトナッツ

2021年もコロナ禍で 予定していた企画が殆んど中止・延期と  
なってしまいました。

恒例の「どこより早い忘年会」だけは 感染拡大にならないよう

万全の対策をして 下記のとおり開催したいと計画しました。

みなさんのご協力で楽しい会になりますよう ご案内とお願いを申  
し上げます。

### 記

- 1 日時 11月28日(日) 13時～
- 2 会場 ふれあい福祉センター 4F 和室
- 3 参加費 500円
- 4 申し込みは Tel 226-8740 (本田) まで  
11月22日(月)締め切り

アトラクションは

長郎シタラジさん





天空の里 いもい農場

# 活動通信

平素、天空の里 いもい農場へのご理解とご協力を頂き、ありがとうございます。活動の様子となりますので、ご高覧をよろしくお願いいたします。

【発行】天空の里 いもい農場 代表 五味 美穂子（鐘）

【発行日】2021年9月20日 【発行号数】2021年度3号（通算81号）

【運営事務局】〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田1140-1 西沢 和宏 TEL.090-9358-3286

■主催：天空の里 いもい農場 ■後援：芋井地区住民自治協議会

## ▽ご挨拶

日ごろ、地域の皆さまには、私たちの活動へのご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

芋井社会会館とその周辺の田畑を中心に、食農体験活動を開催し、多くの方の貴重な体験の機会と、芋井地区のファンが増えることにつながっています。この間の活動様子をお届けいたしますので、ご高覧くださいませようお願いいたします。引き続き、安全に留意しながら、場づくりを行ってまいりますので、どうぞ、よろしくお願いいたします。

代表 五味 美穂子（鐘）

## ▽7/24 朝活、スッキリ空気で朝ごはん

- ・参加人数：大人25人・子ども16人（合計41人）
- ・活動テーマ：「朝活、スッキリ空気で朝ごはん」
- ・内容：オリエンテーション、水と田んぼのお話、朝5:00からの農業体験（田んぼの草取り、仕上げ検果、文字絵リンゴ用の袋掛け、草取り）、朝食交流、山楽会プレゼンツ「蝶々探しフィールドワーク」



（活動中の日の出）

朝5:00に集合して、お米を作るのに必要不可欠な水について学ぶとともに、朝食前仕事体験・朝食交流・蝶々探しのフィールドワークを行いました。



（田んぼの開発の歴史、お米の栽培過程を説明する和田さん）

田んぼの畔に場所を移し、穂が出始めた稲を前に、田んぼを切り開いた先人の苦労と、お米の栽培過程についてお話をいただきました。

## ▽朝食交流



（地産地消スペシャル朝食セット）

朝食前の活動だったので、おにぎりとお味噌汁をいもい農場で準備。とれたてキュウリも和田さんから差し入れがあり、みぞ和えにして提供しました。お味噌汁の具は、とれたてのズッキーニ・ジャガイモ・ネギ。地産地消スペシャル朝食セット、いただきました。朝食後にマスク着用で交流会を開催。参加者全員で早起き選手権を実施。一番早起きは「2:50」。楽しみだったようで、早くに目が覚めてしまったとのことでした。全員で、交流を楽しみ、人々を知る機会にもなりました。

## ▽蝶々探しのフィールドワーク



（活動拠点周辺の蝶々探しをしました）

朝食後に、「蝶々探しのフィールドワーク」を実施しました。講師に、山楽会の天尾さん。小学校4年生から蝶の魅力に惹かれ、蝶の名前を勉強したり、自ら標本を作ったりしてきたとのこと。芋井社会会館・田んぼ・畑に通じる道中で、蝶を捕まえ、その都度、天尾さんから名前や特徴などを教えてもらいました。20種類ほどいもい農場周辺には生息しているとのことですが、フィールドワークの中では、10種類ほど見つけることができました。蝶に目を向ける機会となりました。

## ▽8/7 ジャガイモ大収穫！

- ・参加人数：大人23人・子ども15人（合計38人）
- ・活動テーマ：「ジャガイモ大収穫！」
- ・内容：オリエンテーション、ジャガイモ収穫、文字絵リンゴ用の袋掛け、牛糞堆肥施肥、交流、ミストシャワー





(夏野菜、大収穫！)

新型コロナウイルス感染症拡大により、活動内容を縮小し、ジャガイモ収穫のみを開催しました。コロナ対策に加え、熱中症対策として、畑の滞在時間を短くするために、事前に道具や収穫段取りを緻密に行い、ジャガイモ収穫、ナスやピーマン、ミニトマトの夏野菜収穫、牛糞堆肥施肥までやるべきことはすべて実施しました。

#### ▽農場のミストシャワー！



ミストシャワーで  
大はしゃぎ

数年未使用だった噴霧器のタンク内やホースを洗浄した上で、ミストシャワーで楽しみました。子どもたちの笑顔は、30キロの噴霧器を背負う運営スタッフの滝沢さんのエネルギーとなりました。

#### ▽With コロナの活動を熟慮した結果の「食べる活動」



個包装にして提供  
した、とれたてジャ  
ガイモの「超新鮮じ  
ゃがバター」

当初予定していたカレー作りと屋食交流は、コロナ対策ができないため、中止としました。中止とする中でも、何とか「食べる活動」ができないか運営スタッフで話し合った結果、個包装のじゃがバターを提供しました。家族ごと社会会館の木の木陰、縁側、車、地面のシートを広げて、思い思いの場所で食べてもらっている最中、事務局の西沢が各家族へマイクを持ってインタビューして回り、交流の機会となりました。サプライズの新鮮じゃがバター、食べているときの笑顔がまた、素敵でした。

#### ▽8/21 畑守と枝豆収穫！

- ・参加人数：大人14人・子ども9人（合計23人）
- ・活動テーマ：「畑守と枝豆収穫！」
- ・内容：運営スタッフのみでマルチ敷き・ハウサイとダイコン・デジマの植え付け、参加者を加えて枝豆収穫

新型コロナウイルス感染症拡大により、予定していた活動は中止し、畑を遊休農地にしないための活動として、運営スタッフのみで秋野菜の植え付けを行いました。収穫適期を迎えていた枝豆のみ、時間をずらして集まってもらった参加者に収穫をしてもらいました。

#### ▽運営スタッフのみで畑守

収穫時にレベルが下がり、みんなで収穫ができることを願って、運営スタッフのみで秋野菜の植え付けを行いました。



(植穴に水をたっぷり注ぐ子どもたち)

#### ▽枝豆収穫

コロナ禍の今年は、グーグルフォームで欠席確認を行い、いもい農場のコロナ対策ガイドラインに承諾がないと参加することができません。活動自体は中止としましたが、枝豆の収穫のみ、時間差で集まってもらい、参加者とともに枝豆収穫を行いました。



(枝豆、GET！)

#### ▽9/11・12 お米を作ろう！（手刈り・はぜかけ）

- ・参加人数：大人34人・子ども23人（合計57人）
- ・活動テーマ：「お米を作ろう！（手刈り・はぜかけ）」
- ・内容：オリエンテーション、稲刈り、文字絵リಂಗゴシール貼り・袋掛け、秋野菜種まき、ダイコン間引き、野菜収穫



(天空田んぼの稲刈り)

11日・12日、新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策で、参加人数を1/3へ規模縮小し、時間・内容を細かく設定した上で開催しました。今回は、5月に田植えをした田んぼの稲刈り、田んぼの地主の和田農園の稲刈りフォロー、長野市芋井支所との協働企画「文字絵リングづくり」と、盛りだくさんの内容の両日となりました。

次回は、11月下旬に発行予定です。



西敬寺

# 終/宗活公開講座

会場

西敬寺本堂（長野市南堀336）

受講無料

毎月

第2日曜日

13:30~15:00

終/宗活とは、あなたの拠り所となるお寺を通じて

人生の終焉を考え今を大切に自分を見つめ直す活動です。

## こんなお悩みありませんか？



「終活って何から始めたらいいの？」

「お墓の引っ越し、お墓じまいって出来るの？」

「お葬式どうしたらいいの？」

「家族葬？ 近親者葬？ 一般葬の違いは？」

「エンディングノート・遺言どうやって書くの？」

「相続をスムーズに行うためには？」


専門家が、様々なお悩みに寄り添って、わかりやすくサポート致します。また、毎回終了後の15:00~17:00まで、個別相談（要予約・無料）に対応しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

どなたでも参加費不要でご参加頂けます。

お申し込み・お問い合わせ方法は裏面をご覧ください。

お問い合わせ  
お申し込み

西敬寺のサイトもご覧ください

田野山西敬寺  検索

<http://www.tanozan-saikyoji.jp>



026-243-5570



jikyo47@gmail.com



LINEをご利用の方は、左のQRを読み取り「友だち追加」をお願いします。西敬寺LINE公式とつながり便利です。

\* 感染症対策の為、事前予約制となっております。各回前日までにお申し込み下さいませ。ご参加の際はマスクをご着用下さい。

日程	講演・法話テーマ	▶タイムテーブル
第14回 8月8日	講演「相続手続は自分でできる!？」 ～その手順と注意点～ 法話「自力の限界」	各回共通 13:30～15:00 (受付開始13:00より)
第15回 9月12日	講演「相続手続における専門家の活用法」 ～誰が何をできるのか～ 法話「専(もっぱ)らこの行に奉(つか)え、 ただこの信を崇(あが)めよ」	13:30 仏事作法体験 13:50 法話 14:10 休憩 14:20 講演
第16回 10月10日 午前・午後の 2部制となり ます。 どちらかにご 参加下さい	「西敬寺のお寺葬」説明会 午前の部10:00～12:00・午後の部13:30～15:30 (午前・午後とも同一内容になります。お時間にご注意下さい。) 特別講演「事前に考えておきたい お葬式やお墓のこと」 * 葬儀備品の展示や具体的なご葬儀の流れのご説明、 そして皆様からの疑問・ご質問に対応いたします。	14:50 質問タイム 15:00 終了 ▶15:00～17:00まで、 事前予約制にて個別相談(無料)を行なっています。お気軽にお問い合わせ下さい。
第17回 11月14日	講演「老後の備えを考える」 ～家族信託と後見制度～ 法話「四苦八苦」	

#### 講師紹介



伊藤 安芸  
(いとう やすのり)

#### 【経歴】

1972年生まれ  
長野県長野高等学校卒  
関西大学法学部法律学科卒  
行政書士伊藤安芸事務所代表  
長野法人会事務局長  
家族信託専門士  
葬祭カウンセラー

#### 住職紹介



木賣 慈教  
(きうり じきょう)

#### 【経歴】

1973年生まれ  
長野県長野高等学校卒  
龍谷大学文学部卒・  
同大学院修士課程修了  
本願寺派宗学院卒  
浄土真宗本願寺派西敬寺住職  
本願寺派布教使