

令和6年度上伊那圏地域自立支援協議会議事録

会議	部会名 令和6年度 精神障がい者等地域生活部会 第二回、第三回高校出前講座	日時 第二回:令和 6年 12月 12日(木) 12:55 ~ 14:45 第三回:令和 7年 1月 29日(水) 10:05 ~ 11:55
	会場 高遠高等学校	参加者数 25人(第二回14人、第三回11人)
主 テ ー マ	心の健康の大切さや精神保健福祉について、高校生に身近な問題として考えてもらう	
	参加者:高遠高等学校普通科生徒1年生(26名)、先生(1名)、講師(当事者5名)、スタッフ(部会員3名、事務局5名、地区保健師2名) 4~5つのグループに分かれて行った。(1グループに生徒2~3名、当事者1名、スタッフ1~2名) ・自己紹介 ・親睦を深めるためのクイズ ・グループワーク“今までかかった大きな病気は?” ・全体共有“当事者にいろいろ聞いてみよう” “障がいたと気づいたきっかけは何ですか?” “症状が出る時、それに気づくことはできますか?” “周りの目が気になったことはありますか?” “障がいがある人に対してどのように接すれば良いのか分からない時、どのようにすれば良いですか?” “障がいと分かったときどんな気持ちでしたか?” “特別扱いされたいと思いますか?” ○生徒からの感想(一部抜粋) ・みんなそれぞれのストレスや悩み事がある中、“この人は精神障がいだから自分とは違う”というように、健常者と障がい者で差別的な見方をするのではなく、人としてできることをして“この人は少し心配ごとが多いだけで自分達と何も変わらない”と思っていけるようにしていきたい。 ・乗り越えて人に話せるってすごい。ありがとう。 ・障がいは身体だけではなく、精神やメンタル面にもあると分かった。 ・18~20歳の間に障がいを発症したという事を知って最初はショックだったけど、それも自分の個性にしたと言っていて、そうやってプラスに考えれば人生もっと楽しくなると感じた。 ・精神障がいは見た目ではわからないので、話しかけたりよく観察したりしてその人のことを理解したいし、障がいを持っているからといって差別するのではなく、同じ人として接し、困っていたら助けてあげたいと思いました。 ○当事者からの感想(一部抜粋) ・自分の理解をすること、これは常にし続けていくことで変わる環境に適応していくことが出来ると思いました。 ・一方的にお伝えするのではなく、高校生から病気の経験も肯定的にとらえる大切さを学ぶ機会ともなり、とても貴重な時間を過ごすことができました。 ・どの様に生活しているのか、苦手なことをどう解決していくのかを整理して周囲の人に伝えられる良い機会を頂きました。 ・1年生の生徒さんは新鮮で吸収力ありそうで楽しかったです。しっかり3年間勉強して今日の授業を少しでも肥やしにして下さればありがたいです。	
ま と め	障がいとは目に見えるものだけでなく、誰も当たり前抱える悩みや経験から発症するものもあるということが周知できたように思う。 福祉を学ぶ高校生を対象に、メンタルヘルスの重要性や精神障がいへの理解を深める講座となった。	
次回	来年度も継続して実施予定。	