

「生きる」を 支えあう



「生きる」を支えあう

この本では、読んでくださる皆さんと一緒に、新しい
「ともに生きる」を考えていきたいと思えます。

ともに生きる

一人ひとりが幸せに暮らせること、そして、みんなの「ちょうどいい」を見つけていくこと、これが「ともに生きる」です。

まちには、さまざまな人が暮らしています。

「一人ひとりが幸せに」といっても、ひとりであることが幸せな人もいれば、誰かとつながっていることが幸せな人もいます。

いろいろな人がいれば、いろいろな幸せがある。障がいがあってもなくても、誰かの大切なものを、ほかの誰かも大切にできたら、「ともに生きる」が近づいてきます。

さまざまな人と一緒に暮らす社会では、ときには、人を傷つけてしまうことや、人から傷つけられてしまうこともあります。何気ない言葉や視線から、「もしかして、変に思われたのかな」と不安になることもあるかもしれません。

「ともに生きる」は、みんなで作るもの。

一緒に同じまちで暮らすためには、誰かの幸せのために、誰かが我慢したり、誰かが傷ついたりすることなく、みんなが幸せになれる「ちょうどいい」を見つけていくことが大切です。

さまざまな違いがあっても、工夫をすれば、一緒に楽しめるものが見つかります。「どうしたら一緒にできるかな」と、ともに考えることがお互いの笑顔になっていきます。

アンケート
みんなの「幸せ」を感じる瞬間

周りの人が幸せそうな表情
をしてくれたとき (50代)

好きな人とご飯を
食べているとき (20代)

好きなことをしているとき (40代)

次の日が休みで、目覚ましをかけずに
寝られるなーと思うとき (40代)

自分にとって、あたりまえの
生活ができているとき (50代)

朝、太陽を見て、
夜、月を見たとき (30代)

美味しいご飯、
あたたかいお風呂 (30代)

自由に散歩をしているとき (60代)

誰かに必要と
されているとき (40代)

忙しいとき (50代)

ペットに触れているとき (40代)

誰かの役に立って感謝されたとき (50代)

友だちと酒を飲んで楽しんでいるとき (50代)

共通の趣味をもつ人と時間を共有しているとき (50代)

心穏やかなとき (40代)

観葉植物の新芽が出たとき (40代)

仕事を頑張り、休日に趣味を楽しむなど
リフレッシュしたとき (60代)

家族と過ごしていて、
みんなが笑顔のとき (30代)

無事に一日が終わるとき (70代)

自然の美しさを感じる時 (60代)

いろいろ力を尽くして
結果が実ったとき (60代)

いつも通りの平和な日常を
送っているとき (10代)

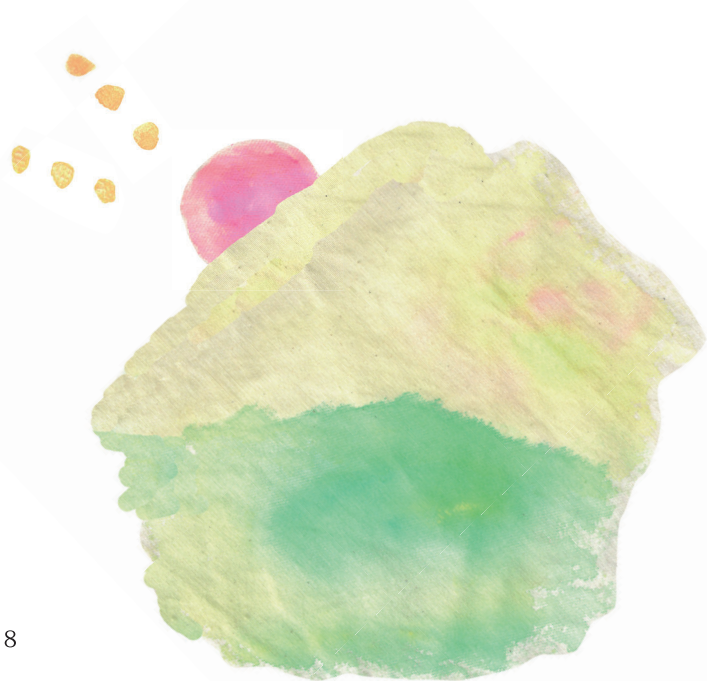
たわいもない会話 (50代)

ひとりのときでも、
ひとりじゃないと思えるとき (40代)

人には、たくさんの幸せを感じる瞬間があります。

それぞれの幸せをみんなで大切にすることができたら、きっと、毎日がもっと温かくなります。

なかには、これらの幸せが日常にない人もいます。自分の幸せを少し広げて、みんなの幸せを増やす方法を考えていけたらいいですね。



朝を迎えて、夜を迎えるー

日常のなかに、キラキラと光る宝物がある。
私とあなたは同じように今日を生きている。

一人ひとりの幸せを大切にして、みんなの
「ちょうどいい」を探していきたい。

柔らかく生きてみる

みんなの「ちょうどいい」を探すには、柔らかい心が大切です。

「こんなやり方はダメ」「もっとこうするべき」と、かたい心では、一緒にいる人もキュッと苦しくなり、生きにくくなってしまいます。

自分の考えを理解してもらうため、相手を否定したくなくなってしまふ気持ちもわかります。

でも、そのキュッとかたく結んだ糸をほどくことで、相手を受け入れるスペースがうまれてきます。これは自分に対しても同じ。

自分に対して「こうしなくてはいけない」と、キュッと固結びをつくってしまう人は、もう少しゆるく、やさしく、柔らかく、リボン結びくらいに結んであげられると、いろいろな自分を受け入れることができきます。

柔らかい心で生きてみると、自分に対しても、相手に対してもOKなものが増えていきます。見えていなかった相手の気持ちや相手の良いところが見えることもあります。

これまで「大丈夫？」と聞かれても、「いちいち、うるさいな。参加しないほうがいってこと？」と思っていたことが、「率直に心配してくれていたんだ」と気づけることもあります。

柔らかさの先には、心のゆとり、余白のような空間が広がります。

今日よりも明日を柔らかく生きてみると、感じられる世界が変わってくるかもしれません。

アンケート

私の大切なもの、自分のポリシー

自分自身が
無理をしない (30代)

仕事でも、遊びでも
自分で考えること (50代)

仲間を大切にする (30代)

自分が不快でなくても、
相手が嫌なこともあるはずと想像する (40代)

自分の過ごす環境の変化 (20代)

あいさつ (40代)

自分で買って、
本を読む (50代)

お腹が空いたら食べる (40代)

自分の意見をしっかり伝える (30代)

健康 (40代)

子どもには質の良いものを
食べさせること (30代)

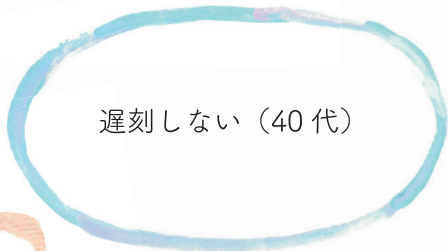
わたしには、
わたしのスピードがある (40代)

自分が自分らしく

自分のペースで生きられること (10代)



遅刻しない (40代)



自分の生活空間 (50代)



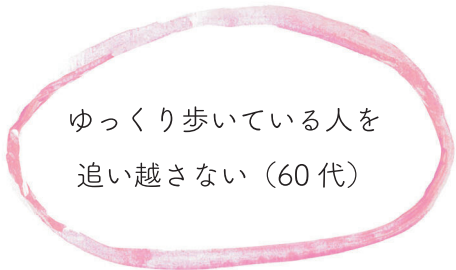
人の気持ちを考えて行動する (40代)



ポジティブに捉えるようにする (30代)



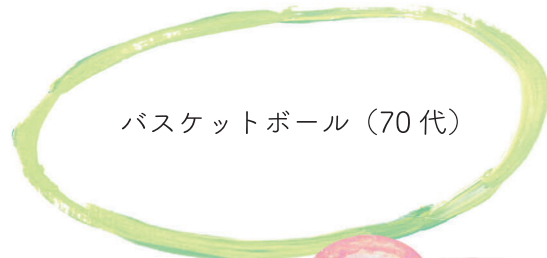
ゆっくり歩いている人を
追い越さない (60代)



感謝の気持ちを大切に (40代)



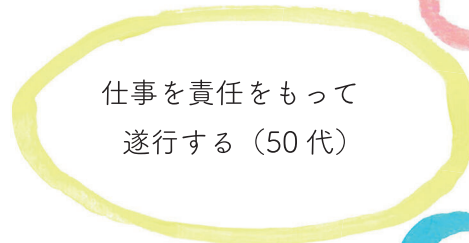
バスケットボール (70代)



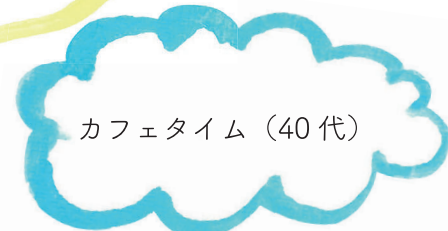
お互いを尊重する (70代)



仕事を責任をもって
遂行する (50代)



カフェタイム (40代)



季節感を大切に (50代)



人には、いろいろな大切なものがあります。

それぞれ違うように見えても、根本となる深い部分に同じものがあります。

違いの先にある同じに気づけるように、柔らかい心でお互いの大事なものを大事にしあえたらいいですね。

行く雲のように、流れる水のように—
ゆるく、やさしく、柔らかく。私とあなた、
どちらの生き方も魅力的。

一人ひとりの考えを大事にして「どれもいいね」
と思える柔らかさで生きていきたい。

社会のなかにある壁

みんなの「ちょうどいい」を探すとき、少し厄介になるのが「社会のなかの壁」です。

これまで多くの人が使いやすいように社会はつくられてきましたが、「私たちには使いにくい」「私たちばかり我慢している」と感じている人もいます。

それは、年齢や性別、言語や文化、障がいの有無や習慣など、さまざまです。

段差や狭い通路、大きな音がする場所、音声だけのアナウンス、タッチパネル式の操作盤など、人によっては多くの使いにくさが混ざっています。

物理的な環境が壁になることもあれば、制度やこれまでの経験が私たちを隔てる壁になることもあります。また、情報が入らないこと、悪意のない無関心が壁をつくってしまうこともあります。

「ちょうどいい」を見つけるためには、社会のなかにある多くの壁に気づくことが大切です。

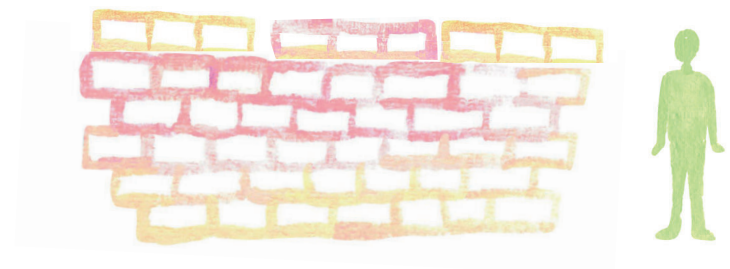
人はそれぞれ、生きて重ねてきた習慣があるので、「これが壁とは気づかなかった」

「私には不便ではないから考えもしなかった」

と気づけないことも多々あります。それは、経験が違うので、あたりまえです。

しかし、傷つけるつもりなく、傷つけてしまうことは、みんな避けたいこと。

社会に目を向けて、どのような壁があるのかを知っていきましょう。



アンケート

社会のなかに壁を感じる瞬間

尊重されないとき、
理解されないとき (70代)

がんばってもがんばっても
無理なとき (20代)

障がい者や高齢者などに対する

上から目線の考え方 (50代)

自分が頑張っても、

世の中を変えられないと思ったとき (50代)

若さゆえに意見が通らないとき (20代)

性別や年齢、「あなたってそういう人だね」と
決めつけられること (50代)

お互いに心を閉ざしたとき (30代)

「できない人」より「できる人」、
「下の人」より「上の人」が注目され、評価されるとき (10代)

経済的な格差 (50代)

「普通」や「あたりまえ」が
人によって違うとき (40代)

環境が違う人に出会ったとき (50代)

手助けしたいけど、周りの目が恥ずかしいと思い、
見て見ぬふりをするとき (50代)

肢体不自由の我が子が、
遊びや買い物などで家の外に出たとき (40代)

良かれと思って言ってくれる、
悪意のない優しさ (40代)

考え方、求めているものが
違うとき (50代)

相手のフィールドでしか解釈してくれないとき (30代)

専業主婦をしていたとき、
社会から切り離された気がしていた (40代)

世代や男女の雇用格差 (40代)

自分が弱ったときに
見えない壁をつくってしまう (30代)


内部障がいとは外からはわからないため、
理解されないことがある (70代)

初診の問診票に「障がい」のことを
書けない自分 (40代)

障がい者はこうあるべきと
決めつけられるとき (60代)

孤立している人がいるとき (40代)

障がいのある人の生活のしづらさなどを
知る機会や考える機会がないこと (40代)



立場や環境により、日々のなかで感じる「壁」は
さまざまです。その壁を少しずつ変化させることも
「ともに生きる」に近づく方法になります。

また、壁は自分を守るためのものでもあります。

その壁は大切な壁。お互いに守っていききたいですね。

社会の壁にアナをあけるー

「違う」と思って分けていた世界が、実は同じ
であることに気がつける。

一人ひとりが「壁」を知り、工夫しあって、
ちょうどいい姿に変えていきたい。

お互いを知る

みんなの「ちょうどいい」を探すには、お互いを知ることが大切です。

相手を想像することで、思いやりや優しさがうまれます。しかし、想像だけだと、少しずつズレていってしまうこともあります。

「(つらいと思うから) やらなくていいよ」

「(ゆっくりして欲しいから) 待ってて」

など、良かれと思って伝えたら、何だかギクシャクしてしまった経験もあるかもしれません。

お互いの「ちょうどいい」をつくりたいのに、相手によく伝わらず、お互いに誤解してしまうのはもったいないこと。そのズレを少なくする方法が、「話してみる」と「聞いてみる」です。

自分の状況や思いを話すことは、少し勇気がいるけれど、大切なこと。そして、相手の状況や思いを聞くことも、遠慮してしまいがちですが、大切なこと。

「こんなこと話したら、図々しいと思われなかな」

「こんなこと聞いたら、失礼かな」

と考えてしまう気持ちを言葉に変えて、対話をしてみましょう。

すると、図々しくも失礼でもなく、お互いに、お互いを初めてわかる瞬間がやってきます。

対話を重ね、お互いの考えていることを知っていくこと。これは、人と人が、ともに生きていくためのスタートラインになっていきます。

アンケート

思いを伝えるときに工夫していること

丁寧語で話すこと (20代)

自分の考えが決して正しいと思わず、
自分の思いを伝え、相手の思いを聞く (50代)

相手がどう捉えているか

表情や態度などから察しながら話す (30代)

「ちょっと聞いてもらってもいい？」
と前置きを伝える (40代)

その人の立場で
考えることを忘れない (40代)

話す前に、少し考える (20代)

相手のことを知ってから伝える (50代)

丁寧に、穏やかに、
相手の立場になって (50代)

相手も自分も楽しく話せるように、
話を進めるようにしている (40代)

一旦、話の内容を書き出す (50代)

自分が同じことを言われて
嫌な気持ちになることは伝えない (40代)

相手が聞ける状態にあるかなど、
タイミングを考える (40代)

なるべく文章にしている (40代)

相手にとって伝わる方法を考える (30代)

相手の状況や立場、年齢などを意識して、
なるべくわかりやすく (60代)

楽しい、嬉しい、悲しいなど、
そのときの気持ちを
伝えるようにしている (40代)


相手がどんな人か考える (70代)

まず、相手の思いを
しっかりと受け止める (40代)

ヘルプマークなどで
わかるようにしている (70代)

文字で伝えるのは苦手なので、
なるべく言葉で伝える (50代)

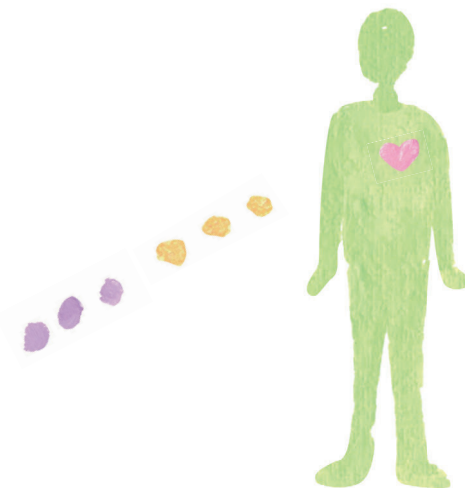
感情的にならない、
決めつけや押しつけをしない (50代)



人は、いろいろな伝え方の工夫をしています。
無理なく、少しずつお互いの距離を近づけられると、
今までと少し違う光が見えてくるように思います。

立場や状況が違えば違うほど、わからないことも
多いものです。

対話を始めてみましょう。



私を知り、あなたを知る—
近づくことで見える世界が変わる。
お互いの好きと苦手が見えてくると、自然と
「ちょうどいい」が見つかる。

ここから、もう一度、「ともに生きる」を
つくっていきたい。

アンケート

いろいろな人と、

ともに生きるために必要だと思うもの

一緒に「楽しい」という
気持ちを経験すること (50代)

I'm OK. You are OK!
という気持ちをもつこと (40代)

それぞれの立場や生活の状況を
より理解すること (40代)

お互いを知ること、知ろうとすること (40代)

合わない、理解できないと避けるのではなく、
補いあう関係性が必要 (40代)

一人ひとり違う考えや感じ方があることを前提に、
「ともに心地よい」「ともに目指せる方向」
を見つけること (50代)

自分とは関係ない人にも関心をもつ (50代)

思いやり、譲りあい (70代)

たくさん対話して、たくさん気づいて、
学びあえる環境 (40代)

思いやり、
優しさ (40代)

寛容さと知識、知ること (40代)

それぞれの生活空間と認めあう気持ち、きっかけ (50代)

目の前にいる全く知らない人は、
自分の大切な人が大切にしているかもしれないと思い、
人との関わりに思いやりをもつ (50代)

相手への敬意、
尊重すること (30代)

「みんな違っていいんだ」
とそれぞれが認識すること (40代)

自分も相手も同じ時間を
それぞれ生きていることを意識すること (30代)

心のなかをさらけ出せる相手がいること (10代)

違いは違いとして認め、そのうえで無理せず、
全否定せず、「ともに生きる」という気持ちを
持ち続けること (60代)

隔てる壁をなくして障がいの有無に関係なく、
楽しく生きられること (20代)

お互いを理解しようと試行錯誤すること、
自分を愛せるようになること (40代)

少しだけ想像力を広げられれば、
もっと生きやすくなるはず (50代)

気持ちの余裕 (30代)

感謝の気持ち (50代)

誰にもプラスとマイナスがあるため、
お互いのプラスとマイナスを
ジグソーパズルのように支えあうことが大切 (10代)

あとがき

障がい福祉を考えると、「障がい」とは何であるかと知識を深めることも大切です。知識として、病気や障がいを知ることで相手を知ることができるからです。

しかし、この本では、障がいとは何であるかという点に触れませんでした。その理由は、「病気があるから」「障がいがあるから」という発想が残っている限り、「私とあなたは違う」という考え方から離れられず、そこにできた溝が埋まらないからです。

社会のなかには、4つのバリア（物理的バリア、制度的バリア、文化・情報的バリア、意識上のバリア）があり、それらが社会のなかに「障がい」をつくっています。

また、「障がいのある人は、自分とは違う特別な人」という認識が、大きな壁にもなっています。

一人ひとりが幸せに暮らせること、そして、みんなの「ちょうどいい」を見つけていくこと、これが「ともに生きる」です。誰かの幸せが、誰かの我慢でつくられるのではなく、みんなで工夫をして「ちょうどいい」を探していく。

ここには、お互いを知り、今まで知らなかった世界と出会える素敵な瞬間が待っています。

自分たちの価値観が柔らかく広がることは、自分にとっても相手にとっても、生きやすさにつながると信じています。

おわりに、アンケートでは95名の方にご協力いただき、たくさんの思いを送っていただきました。紙面の都合上、掲載できなかったものもありましたが、ご協力いただけたことに心から感謝しています。ありがとうございました。

心のバリアフリー推進事業

「生きる」を支えあう

2024年（令和6年）3月30日発行

文 小川 優

絵 はしもとあきこ

発行者 藤沢市

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1

