

季刊 GPW 通信

第 36 号 2025 年 秋

目 次

ごあいさつ		P1
イベント報告		P2
ガイドさん、いらっしやい！		P3
風を感じて歩く		P4
お知らせ		P6
会員・寄付を募ります		P7
事務スタッフ 大募集！		P8



ベストエッセイ 2025

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

ここ数年の酷暑は尋常ではありません。明らかにその責任の一端は私たち人類、特に近代化以降の西側諸国の人間の責任だと思っています。しかし、今、エアコンを使わずに生活をしようとすると命の危険に直面します。クリティカルポイントを越えてしまったように思います。気候変動の元凶だと言われる二酸化炭素の排出が少ない島国は、海面上昇により国土が消滅する危機に直面しています。かたや、日本は地震大国です。阪神淡路大震災はじめ、大地震は軒並み冬から春にかけて起こっていますが、もし夏に東京に直下型地震が起こったらどれほどの混乱が起こるのか、想定外のことは必ず起きます。皆さんも想像力を働かせて、震災対応の準備を怠らないようにしましょう。

さて、私事です。今年の 4 月に、国立民族学博物館教授の広瀬浩二郎さんからメールを頂きました。そのメールの内容は以下の通りです。“毎年、日本文藝家協会が前年に発表されたエッセイを選定し、ベスト・エッセイと言う書名で刊行します。今回、「ベスト・エッセイ 2025」に、亡くなった實さんのことを書いたエッセイが収録されました。選ばれたのは素直に嬉しいし、實さんの業績を多くの一般の方々に知らせる機会になると考えています”というものでした。この 8 月にその本が発刊されましたので私も読みました。父親の活動を彼の目線で書いたものです。エッセイなので 1 分程度で読み終えるのですが、読後に感じたことは、彼が書いた實と僕の目の前にいた父親は一緒やと。父は、上下関係なく誰に対しても同じ姿勢で人付き合いをしていたのだと思います。

また、父は、視覚障害者ですので、決して一人では物事が進まないことがわかっていました。よって、自分ができることは全力で行い、出来ないことは周りの人の力を頼って、目の前の困難を越えていったと思います。現場に出れば、晴眼者頼みの事柄が多くなりますが、思索にふける時間は、誰に頼ることなく自分で物事は完結します。父は、頭を抱えながらパーキンス(点字を打つタイプライター)を前に過ごしていましたが、自分ができに集中できた時間が幸せな時間だったと思います。

人の欲は、際限がないと言います。気候変動はその最もたるもので破滅に向かいます。かたや視覚を奪われた父は、与えられた環境で一生懸命、他人のために生きることができ幸せだったと思います。

イベント報告

～ほぼ月に一度の「GPW イベント」～

みなさん、こんにちは。アンサンプルの小針です。今年度より GPW 理事の高田朋枝さんと一緒に、イベントの企画や運営を担当しています。日頃より活動へのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

6 月には、西荻地域区民センターにて「熱中症対策」をテーマに体験イベントを開催しました。今回は、ガイド北村さんの経営する警備会社で熱中症対策の指導を行う中島暁比古(あきひこ)さんを講師に迎えました。長年の現場経験をもとに、熱中症のリスクをわかりやすく解説してくださいました。他にグッズの紹介などもあり、先端 2 本の骨が長く大きな日陰をつくる晴雨兼用傘や、体温上昇を和らげる「空調服」を実際に試しながら学ぶことで、暮らしに役立つ知識と実感を得ることができました。参加者からは「実際に触れて理解が深まった」との声が寄せられ、体験を通じた学びの大切さを改めて感じる機会となりました。



講師の中島さんを囲んで

8 月 20 日には、同じく西荻地域区民センターで「SDGs カードゲーム体験会」を実施しました。利用者・ガイド・ボランティア合わせて 8 名が参加し、ゲーム形式で地球の資源について楽しく考える機会となりました。視覚障害者にも理解しやすい工夫が施されており、「楽しかった」「新しい体験だった」といった感想や改善提案も多く寄せられ、有意義な会となりました。



カードゲーム体験会の様子

いずれのイベントでも、視覚に障害のある方も楽しめるよう、聞くだけでなく実際にグッズに触れたり体験できる工夫を意識しました。触れて理解することで学びが一層深まり、参加者同士の対話も自然に広がったことが印象的です。

今後は、9 月に防災イベント、11 月にはグリーンスローモビリティ乗車体験と荻外荘散歩を予定しています。次回のイベントで皆さまと一緒できることを心より楽しみにしております。

～楽しくいちからフランス語～

毎月第 2 土曜日の 14 時から行っています。エルブの地域交流室と ZOOM のハイブリッドで開催しています。フランス語に興味のある方、フランス語を話せる方はどしどし参加してください。

～ドレミファン!～

7月30日 ドレミファン夏の会を開催しました。

伝説の皇女アナスタシアを描いた映画より「過去への旅」をピアノ演奏させていただきました。みなさ

まからの温かい拍手は替えがたいものです。また、あなたが主役のコーナーでは、みなさまに遊園地の思い出語りをさせていただきました。

「還暦祝いは東京ディズニーリゾートでした。オフィシャルホテルから見下ろすパークがそれは素敵でした」 ワオ！

「高校の修学旅行が1970年の大阪万博でした」

ワオワオ！

「こどものころプール帰りにお化け屋敷によったんですけど実は…」 ワーオ！

この先は放送禁止の内容まで飛び出し賑やかでした。実はこの先が気になるかはぜひ次回のドレミファンで！次回、ドレミファン秋の会は10月29日(水)午前10時～12時まで 西荻地域区民センター地下音楽室でお待ちしております。講師：藤岡葉子



ドレミファン！の様子

～GPW 社交ダンスの会～

杉並区内の社交ダンスの会「ファミリー」の方々の支援を受けて、ダンスを楽しんでいます。

第2、第4月曜日と第3木曜日のいずれも 10 時から開催しています。場所はコミュニティふらっと本天沼(杉並区本天沼 2 丁目 12 番 10 号)です。主に、ワルツ、タンゴ、ルンバを習っています。

興味のある方は連絡ください。ファミリーの会の方々が懇切丁寧に教えてくださいます。

日時・場所などの変更があった場合や感染予防のため、事前に連絡する場合があります。

全て申し込み登録をお願いしています。興味がある方はお気軽にお問合せ・お申込みください。

連絡先は 03-4285-9727 (GPW 事務所)です。お待ちしております。

ガイドさん、いらっしやい！

今回は、お二人です。まずは、お友達にガイドヘルパーを紹介してくださった平山さんです。

みなさま、こんにちは。ガイドの平山香世子と申します。ガイド歴はちょうど 2 年です。練馬区出身で今も主人と 2 人の子供と桜台に住んでいます。

同行援護を始めてみようと思ったきっかけは、北海道にいる甥っ子が 2 年半前、10 歳の時にレーベル病という目の難病を発症したことでした。中心暗転がある弱視の状態です。そこから甥っ子の生活や学校のことを考え、他の視覚障害の方たちはどうやって暮らしているのだろう、と色々調べていくうちに同行援護というガイドのお仕事があることを知りました。

そしてアンサンプルのガイド募集を見つけ、早速面接をして資格を取り研修を経て、ガイドとしてたくさんの方達とお会いし、同行をさせていただきました。お仕事として利用者の方の目になり、情報



平山ファミリー

提供をさせていただいているのですが、利用者の方が楽しく趣味のカラオケや音楽の習い事をされたり、運動を楽しんだり、子育てに奮闘されたり、お食事やお買い物を楽しんだりするみなさまのパワーとご自身の趣味や楽しみをされている様子を私の方が楽しい気分になったり、エネルギーをいただくことが多く、やりがいを感じていました。

そんな話を、地元の娘同士がお友達のママ友である廣石さんにしていたところ、興味を持ってくれたようでした。私もでしたが、そもそも視覚障害の方のガイドとして働く場合、同行援護の資格が必要なことを知らず、そして実際に同行するとなるときちんとできるのか、という不安もあったようですが、アンサンプルでは資格を取るサポートがあることとしっかりした研修や指導があることを伝え、やってみたい、と言われました。

彼女はもともと小学校でもボランティアを買って出るような性格で、道を歩いていて困った人がいれば声かけするし、責任感もある方なので、もし彼女がガイド仲間になってくれたらたくさんの方が助かるし、頼もしく、アンサンプルに来てくれたらガイドさん、増えてうれしいなと思いました。

その後、廣石さんはすぐに行動して無事にガイドデビューしてくれています。なかなか一般には同行援護のお仕事の存在は知られていないと思いますが、人と接することが好きな方、利用者の方々それぞれに対してお話ししたり接することができる方には向いていると思います。そしてきちんとお仕事としてできることなので、私たちガイドヘルパーが周りにお話しして広めていき、これからも仲間を増やしていければ良いな、と思っています。

ここからガイドヘルパーとしてデビューされた廣石さんです。

はじめまして。今年の 6 月から同行援護の仕事を始めました廣石と申します。アンサンプルで活動されている平山さんとは、娘同士が同級生というご縁で親しくさせていただいており、以前からお仕事の話聞く中で興味を持つようになりました。平山さんから「きっと向いていると思う」と背中を押していただいたことがきっかけで、すぐに研修を受講し、現在に至ります。

これまでも、小学校でのボランティアや聴覚障害のあるお子さんのサポートなどに関わってきましたが、同行援護の仕事は、利用者の方とのふれあいの中で学ぶことがとても多く、やりがいを感じています。旅行好きな利用者の方と旅の話で盛り上がったときは、私自身も楽しい時間を過ごすことができました。私自身も旅行が大好きで、この夏は娘と一緒に 3 週間、ベトナムのホーチミンで過ごしました。発展著しい現地の様子はとても刺激的で、すっかりベトナムのファンになりました。

同行援護の仕事には、出会いや学びがたくさんあります。今後も、周りの方にもこの仕事の魅力を伝えていけたらと思っております。



タンディン教会 @ホーチミン

風を感じて歩く

皆さん、こんにちは。森 佑太です。

今回は、とある休日に鉄道を利用して半日一人散策をした様子を紹介します。

8 月初旬の土曜日に「我孫子駅」のホームにある「弥生軒」の唐揚げ蕎麦を食べに行きました。

最初に「弥生軒」のことを知ったのは YouTube の旅の実演動画を視聴したことがきっかけでした小さい頃からいろいろな場所に行くことが好きで、一人で外出できていない頃から自宅で YouTube の「旅の実演動画」を視聴しまくる趣味がありました。動画の解説を聞きながら、頭の中で「こんな風に行けるんだな」と地図を描いて散策に行った気分になっていました。コロナもあり、一人歩きをするタイミングがなく、ようやくコロナも落ち着いてきて、「今だ！」と一人歩きの練習を始めた時も自宅でイメージトレーニングをしていたことがとても役に立ちました。現在は週末に自分のタイミングで散策ができるようになり喜びを感じています。



弥生軒の自動券売機

「我孫子駅の弥生軒」は、昔から知る人ぞ知る老舗のようです。この日は「お昼に我孫子の蕎麦が食べたいな」と午前中に家を出ました。

自宅から JR で上野駅まで行って、常磐線に乗り換えて上野から 40 分ほど車内でくつろいで、お昼前に我孫子駅に到着。同じホームに 2 店舗お店があります。二つのうちの一つは朝 7 時ごろから営業していますが、もう一つのお店は 11 時半ごろからの営業で臨時休業も多いです。何度か利用するうちにスムーズに行けるルート覚えて「お蕎麦の香りがする方に歩いて行くと、お店の入り口があるな」ということも分かってきました。

お蕎麦屋さんの扉を開けると、いつもはお店の方が 2 人か 3 人いてそのうちの一人の方が入り口に入ると「食券どうしますか？」と手伝ってくださるのですが、この日は男性の店員さん一人でとても忙しそうでした。「どうしようかな」と思っていると「食券買ってもらわないと。分からないの？」と少し焦った感じでお店の奥から言われました。一瞬、「入店拒否されてしまうかな？」と焦りましたが「最悪、よく利用しているのだし、忙しそうなら電車の散策を楽しむだけに帰ろう」と考えはじめていました。「ただ、せっかく来たのだしできることなら食べたい」という気持ちも働きます。

食券の券売機の位置は感覚で覚えていたので、ゆっくり券売機の方に向かって歩いてみることに。以前ガイドさんにたまたま一緒に行ってもらった時に、食券のボタンの位置の説明も少ししてもらっていたこともあり「だめもとで一人でやってみよう」としました。すると、近くにいたお客さんが「どれがほしいの、唐揚げ蕎麦はここ、ここ」とボタンの位置を手を添えて教えてくれました。

「助かった、ありがたい」と心が温かくなりました。「ありがとうございます」と頭を下げてお礼をお伝えし、無事食券を購入してカウンターに出すことができてほっとしました。

お蕎麦を食べたら食器をカウンターに返却するのですが、おつゆがこぼれないよう食器をもってゆっくりカウンターの方に向かっていくと、先ほど少し焦った様子だった店員さんが「ありがとね、そのへんにおいといいていいよ」と笑顔な感じの声で言ってくれました。

「お店の人も一人でやっていて忙しく、余裕がない時もあるのだな、こちらでもできることは自分でやって気持ちよく利用したい」と思いながらお店を後にしました。

お蕎麦の麺のゆで方もちょうどよく、唐揚げもかりっとして揚げたてで当たりでした。

たくさん外出するほど、ハプニングはつきものです。それを「上手に解決して、どれだけ楽しい時間にできるのか？」という研究も兼ねて出かけています。良い半日になりました。

私は電車に乗ることがとても好きなので、こんな感じで休みの日には鉄道を利用して散策をしています。「日常に疲れたな」と思ったり「癒しがほしいな」と感じた時の息抜きになっています。

今回紹介した以外にも長距離電車に乗っていると「ホーム上を安全に歩く対策」をはじめ、事前の下調べから学んで研究しての繰り返しです。日々学ぶことが楽しく良い経験がたくさんできています。また機会があれば紹介したいと思います。

— お知らせ —

好評だった歩行訓練事業は一旦終了です

公益財団法人日本盲導犬協会から 2025 年度歩行訓練事業助成事業として助成を受けて歩行訓練を行っていましたが、開始 3 か月で助成金が底をついたため一旦終了とさせていただきます。次年度に向けて、既に 2026 年度（第 2 回）歩行訓練事業助成事業申請を行っています。

開始 3 か月で終わってしまうという大きな見込み違いを犯したのは私です。これまでも時々、歩行訓練の依頼がありましたが、年に 1～2 人でした。

当法人が歩行訓練をすることをお知らせすることで、依頼は少し増えるだろうと考え、

思い切って依頼は年間で 5 人あると見込みました。しかし、ふたを開ければ、6 月までに 9 人から依頼がありました。

これまでは、年に 1～2 人の相談だったのに、この 3 か月で 9 人相談があった違いは何か？と考えました。歩行訓練の「訓練」という言葉が威圧感を持ちハードルを上げているのではないのか？また、歩行訓練は自分ごとではなく他人ごとのように思っているのではないかと。

この事業を始める前は、私も歩行訓練は、ある種特別なものだというイメージがありました。象徴的な例として、単独歩行ができないと会社に通えなくなる、学校に行けなくなるので歩行訓練を受けるという切羽詰まった状況に陥った時のものだと考えていました。

しかし、今回、当法人からは、「どんなことでも歩行に関する悩みがあれば受けますよ」とハードルを下げることによって、依頼者からは気軽に「じゃあ、こんなことも頼んでいいのかな？」と聞いてくれるようになり、歩行の困難を解決できることができました。

よく考えると当たり前なのですが、ほぼ全ての視覚障害者は単独歩行に大なり小なり困難を抱えています。また、単独歩行ができない方や諦めている方が圧倒的に多いのが現状です。

本来であれば見込み人数は、当法人が関わっている視覚障害者の人数と一致してもおかしくありません。

数年後に杉並区でも歩行訓練事業を開始してもらえるよう、エビデンスを積み上げながらこの事業の重要性を伝えていきたいと思います。

最後に、今回の 9 人の方々の依頼内容は、視力低下により歩行が怖くなった、せめて自宅近辺は 1 人で歩きたい、新たな職場に行くためのルート選定も含めて教えてもらいたい、下肢に障害があるので体を支える杖も必要だけどどうしたらいい？、東京駅の構内を把握したい等々でした。



歩行訓練の様子

スマホでブラインド Life! 報告

当法人の役割の一つに、広く世間に対して正しく視覚障害者理解をしていただくことがあります。身近な勘違いとしては、「視覚障害者は、皆さん点字が読める」とか、「視覚障害者は、皆さん見えない」とかです。このような誤った認識は、晴眼者と視覚障害者の生活ステージの違いから大きな軋轢を生まなかったですが、iPhone のようなユニバーサルデザインが出てきた今、誤った認識は軋轢を生みます。そこで、晴眼者同様、視覚障害者もスマホを使いこなせること、スマホが視覚障害者の目の代わりになると、外出する際に道案内などの役割を果たすことなどの動画を作成し一般社会への理解を求めています。この活動を始めて3年目に入りました。今回、新たに回転すしチェーン店の「くら寿司」で視覚障害者が注文から会計まで一人でできる動画や視覚障害者が映画を観る動画をアップしました。近々、スマホでひとりカラオケの動画配信も予定しています。

スマホでブラインド Life!



誰一人取り残さない視覚障害者の IT 講習会

杉並区との共催で、10月15日（水）・16日（木）・20日（月）の3日間、誰一人取り残さない視覚障害者の IT 講習会を開催します。今回で3回目の実施になります。

この通信が届く10月上旬には、既に受講者も決定していると思いますが、次年度も予定していますので、ざっくりと内容を説明します。

募集受講者は6名、講師は7名います。自己紹介をした後に iPhone 各部の名称と位置を確認し、iPhone で何ができるのかを紹介します。ボイスオーバー機能を使うことを前提として操作するのに最低限必要なジェスチャー（指で画面を操作する方法）を学んで、Siri の機能を紹介し、電話の送受信、LINE でメッセージの送受信、視覚障害者にとって便利なアプリの紹介や体験を3日間かけて、楽しく学びます。講習期間中、皆さんに iPhone をお持ち帰り頂き、ご自宅でも復習ができるようにしています。

現状では、点字が出来なくてもスマホを操作できれば情報取得は可能になりました。「習うより慣れろ」の精神で皆さん、頑張りましょう！

2025 年度 正会員・賛助会員 募っています！

日頃より、GPW の活動にご理解とご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

2025 年度の正会員・賛助会員を募っています。当法人に協力しよう、活動を助けようというお気持ちのある方は、どうぞよろしくお願いいたします。既に会員になってくださった皆様、ありがとうございます。会員の方には、GPW 通信を年に4回(季刊)定期的に発行し、活動報告をさせていただいております。「正会員」と「賛助会員」の2種類があります。「正会員」は、法律上の社員となり、会の構成メンバーとして総会での議決権を持つ等、会の運営に参加していただく方々です。また、「賛助会員」は、会の目的に賛同し賛助していただく方々で、いわば、会の活動を側面から応援をしていただく方々です。

会員の区分により、年会費は次のとおりです。

- ◎ 正会員 5,000 円
- ◎ 賛助会員 1 口 3,000 円

振込先は、以下の 3 行ございます。

郵便振替 口座番号 00110-5-696178
口座名 (トクヒ)グローイングピープルズウィル
三菱UFJ銀行 荻窪支店 口座番号 0292377
口座名 トクティヒエイリカツドウハウジングローイングピープルズウィル
西武信用金庫 西荻窪支店 口座番号 1119017
口座名 トクヒ)グローイングピープルズウィル

寄付を募っています

当法人では、視覚障害者のため様々な活動を行っています。福祉制度にない活動が実は利用者にとって非常に大切です。このような活動を安定的に継続し更に充実したものにしていくため、皆様のご理解とお力添えを必要としています。振込先は、上記 3 行になります。

寄付をお考えの方のご連絡をお待ちします。

事務スタッフ 大募集！

短時間からの勤務も可能なので、家庭をお持ちの方にも！
ブランクのある方、未経験者歓迎します！

雇用形態：パート・アルバイト

勤務時間：9 時から 18 時の間で応相談。

出勤日：週 3～4 日 応相談。

時給：1,350 円～

業務内容：PC を使ってガイド依頼などの同行援護事務・電話対応

必須スキル：エクセル・スプレッドシートなどの操作

応募先：電話またはメールで

03-4285-9727/ensemblegpw@gmail.com

季刊 GPW 通信 第 36 号（2025 年 秋号） 2025 年 10 月 1 日発行

発行者 特定非営利活動法人グローイングピープルズウィル 理事長 高橋和哉

〒167-0042 東京都杉並区西荻北 3-25-10 メゾン内田 103 号

URL: <http://gpw.sakura.ne.jp> Tel 03-4285-9727. Fax 03-4285-9727