

季刊 GPW 通信

第 37 号 2026 年 初春



能登の海

目 次

| | |
|---------------|----------|
| ごあいさつ | -----P1 |
| イベント報告 | -----P2 |
| ガイドさん、いらっしゃい！ | -----P3 |
| 風を感じて歩く | -----P4 |
| お知らせ | -----P5 |
| トピック | ----- P6 |
| 会員・寄付を募ります | ----- P8 |

ごあいさつ

理事長 高橋和哉

本年もよろしくお願いします。

平成 27 年 4 月に特定非営利活動法人の認可を受けましたので、今は 11 年目に入っています。法人スタート時は収入がないので、小金井市の自宅に事務所を構えました。家賃どころか自分の収入もないで小金井社会福祉協議会で生活困窮者支援主任相談員として週 4 日勤務を始めました。この時期から私の週 7 日勤務が始まりました。1 年後に杉並区で相談支援事業を開始するために杉並区内に事務所を置くことができ、その後、同行援護事業を始めたことで、多くの方々を雇用できるようになりました。この法人を支えて下さっている方々には感謝しかありません。どこにも足を向けられないので立つたまま寝ないといけない状況です。

父親が運営していた社会福祉法人を辞め、この法人を立ち上げた理由は色々ありますが、最大の理由は、父親の社会福祉法人は点字出版を生業としていることから地元杉並区との関係は希薄だったことがありました。言い換えれば、地元に根差していなかったとも言えます。私は、単純なので地元から期待される法人を作りたかったのです。

先日、自分が目指していたことが実現できたのかな？と感じる出来事がありました。そのことを書かせてもらいます。

ある日の午前中、日頃から付き合いのある杉並区職員から携帯に電話がありました。「高橋さん、視覚障害者がいるご家族に対して講座みたいなものありますか？」と。

中途で見えなくなる、見えづらくなることは言葉で表せない大きな辛さを抱えます。ご家族のいる方でしたら本来、その家族が支えになることで、その辛さは少し和らぐでしょう。しかし、そのご家族も事実を直視できず、本人にどう対応していいかわからず悩むことがあります。支えるどころか、本人を苦しめてしまう場合もあります。

私たちは、まず当事者支援を行います。当事者支援だけで充実感を覚えてしまうことがあります。しかし、当事者支援と同様に、その家族に関わることも大切であることを今回の区職員の電話で改めて教

えていただきました。

同じ日の午後、別の区職員から電話がありました。「高橋さん、視覚障害の母親が亡くなった方から電話があつて、母が使っていた拡大読書器をどうしたらいいのか、わからないと。」

モニター付きの拡大読書器は、テレビよりも大きくて非常に重いものです。時々、見えなくなってしまった本人からも同じような連絡がありますが、購入したところに聞いてくださいと伝えています。

私たち支援者は、支援の一方通行では頓珍漢なことをしてかします。常に当事者やその家族の声を聴いて、それに対して的確に支援することが求められます。

しかし、最初の第一歩となる当事者やその家族の生の声を聞くことは、よっぽど信頼関係がないとできませんし、当事業所ではその役割を果たすことは不可能だと考えます。

当事者、その家族の最初の声を聴けるのは、信用のある杉並区です。区職員は、ジェネラリストですので詳しい視覚障害情報を把握しきれません。このような状況で、区職員が気軽に私につなげてくれるとは、杉並区が当事業所を信頼していると考えています。

同時に、区民の声を聞くことで当法人が求められている役割を再確認できます。

当事者に対しては、公的な福祉事業だけでなくインフォーマルな情報を伝え支援する。それと同時に、そのご家族に寄り添ってご家族の悩みにも対応する。家族への支援が結局は本人支援になります。

いいことが二つもあったのでこの日は宝くじを買いました。

イベント報告

～ほぼ月に一度の「GPW イベント」～

GPW イベント担当の小針です。9月と11月に GPW 理事の高田朋枝さんと共に企画・運営したイベントのご報告です。

9月24日には、杉並区後援のもと、西荻地域区民センターにて「防災イベント」を開催しました。当日は、杉並区役所 防災課の沼田さん、松尾さんを講師にお迎えし、在宅避難や福祉避難所、防災用品について学びました。防災用品を実際に手に取りながら体験する時間もあり、視覚障害のある参加者からは「触れたことで具体的に理解できた」といった声が寄せられました。また、当事者の立場からの質問や要望を行政の方に直接お伝えすることができ、行政側にとっても新たな気づきにつながる、有意義な機会となりました。

11月26日には、ご要望の多かった「健康づくり体操イベント」を開催しました。講師にはアイメイトユーザーで理学療法士の江黒知子さんをお迎えし、椅子に座ってできるストレッチや三秒筋トレ、ウンパニ体操など、無理のない運動を楽しく体験しました。「楽しかった」「体がほぐれた」「耳鳴りが治った」などの声も聞かれ、会場は終始、あたたかな雰囲気に包まれていました。

12月には、ミュージシャンの Wolfy 佐野さんをお迎えし、



防災用品を触る



健康づくり体操イベントの様子

クリスマス音楽イベントの開催を予定しております。

今後も、視覚に障害のある方も安心して参加できる場づくりを大切にしながら、月 1 回程度の開催を目標に取り組んでまいります。次回のイベントでも、皆さまとお会いできることを、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！～

10 月 29 日水曜日、ドレミファン秋の会を開催いたしました。

会の冒頭では場の緊張をどう解こうかと毎度頭をひねります。「寒さ対策はどうされてますか？」ネタ切れでありきたりな私のアイスブレイクボールを「寒い、寒い、寒い」と言いながらお家でじっとします」と愉快に返してくださった方がおり、座が和みました。こんなふうに回を重ねてこられたのも優しい参加者のみなさまのおかげと感じる瞬間がたくさんあります。また今回は、ピアノ演奏で初参加の方もおられバッハのプレリュードをご披露いただきました。

歌や楽器で一曲お披露目されたい方はぜひご参加ください。

さて、次回のドレミファン冬の会は、新年 1 月 28 日水曜日午前 10 時から 12 時です

西荻地域区民センター地下音楽室で楽しいひとときをご一緒しませんか？ 講師 藤岡葉子

～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。お待ちしています。

ガイドさん、いらっしゃい！

はじめまして。井出朋佳と申します。ガイド歴は 1 年半ほどです。アンサンブルのガイドとして働き始め、目が見えない（づらい）という共通点以外は考え方も、生き方も様々な利用者さんにお会いできる日々を毎回ありがたく思っています。

転職を考えていた時にたまたま目に入った求人がアンサンブルのお仕事で、同行援護のお仕事について知ったのも事務所での面接の時でした。駅から自宅までの道を間違えたり、ランドセルを忘れて小学校に行ってしまうような極度の方向音痴兼忘れ物魔の私。不安要素すらすっかり忘れてガイドのお仕事に飛び込むまでは歌って踊っての日々が主なお仕事でした。

大学で音楽療法に触れ、知的障害者の生活介護の施設や放課後等デイサービスで働きましたが実習などを含めると音楽療法教室、老人保健施設、ホスピス、透析ルーム、授産所、療育園、重度心身障害者通所施設、小中学校の通級クラス、保育園、赤ちゃん広場、聾学校、果てはヨルダン、、、と音楽を通して様々な場所で様々な方と関わる機会に恵まれてきました。

音楽療法って何するの？モーツアルトとか聞くの？とよく聞かれますが、場所も内容も本当に様々です。共通しているのはそこに人と音楽がある場を創ること。なのかなあと最近は思っていますが、より生活することと音楽することの境界線をなくしたいなと思い昨年からは牧場に就職。馬や犬や子どもたちと暮らし、自然と歌ったり踊ったりしている毎日です。

田舎で楽しく暮らしながらもたまに都心でダンスを習っています。先日一緒にダンスをしている人が親子で出演している公演「TRAIN TRAIN TRAIN」を見に行く機会がありました。パラリンピックの開会式などでも演出をした方の作品でアクセシビリティがしっかりしてありとてもいい作品でした。盲導犬やガイドを連れて、大きな車椅子で、など鑑賞するまでのハードルがないのはもちろんのこと、内容も耳だけで、目だけでも楽しめるように造られていました。こんな作品が増えたらいいなと思います。



11 月に生まれた烏骨鶏のヒナたち

風を感じて歩く

皆さん、新年あけましておめでとうございます。森 佑太です。

今回は、豊島区西巣鴨にある「大正大学」の「さざえ堂」に白杖で散策に行った様子をお届けします。

「さざえ堂」は「大正大学」の学内にあるお堂です。最初、ネットで見つけて興味を持ちました。「大学の中にあるし、関係者でないと入れないのかな？」と思いながら情報を詳しく見て行くと「さざえ堂はどなたでもご自由にご覧いただけます」と大学のサイトに記載がありました。

さらに詳しく調べていくと、螺旋階段を 60 段ほど登り、お堂の中を頂上まで登れることを知りました。

「面白そうだな」と、散策に行ってみることにしました。

当日は、15 時半に現地に到着。大学の最寄りの西巣鴨駅から「あしらせ」のナビを頼りに、大学の中に入ります。大学の門を通り過ぎてしばらく行ったところで、大学の守衛さんが「どちらへ行かれますか？」と声をかけてくださいました。「ネットを見ていたら「さざえ堂」というお堂を見つけて、大学の方でなくても自由に参拝できると聞いて散策にきました」と伝えると、守衛さんが「今日は天気もいいし気持ちがよさそうですね。よければお堂の入り口まで案内しましょうか？」と言ってくださいました。

そこから守衛さんの案内でお堂の入り口に向かいます。入り口まで行く数分の間、守衛さんと少し会話をしながら歩きました。「今の時期は銀杏がたくさん周りに落ちていて、独特な臭いがするでしょう？」とか「校舎が古く、順番に建て替えをしているんですよ」「今も少し工事音がするでしょう」など、周りの



すがも鴨台観音堂

状況を解説していただきました。会話をしながら歩いていると、あつという間にお堂の入り口に到着。守衛さんにお礼をお伝えし、白杖でお堂の中を歩き始めました。螺旋階段はかなり急で、1 段 1 段足元を確認しながら登って行きます。60 段の階段を上がり、頂上に着きました。せっかく上がってきたのだから、周りにどんなものがあるか気になり「アイコサポート」のアプリを立ち上げて、カメラ越しにオペレーターの方に情報提供をしていただきました。観音様の銅像に書かれている文字の説明や、菊の花がとてもきれいに飾られている様子など、風景をしっかり感じ取ることができてよかったです。カメラ越しに同行援護を受けている感覚になりました。一通り説明いただいた後、こちらから「そういえば先週から「菊祭り」が開催されている情報をウェブサイトで見かけました」とオペレーターの方に伝えると「そうなのですね、菊の花がきれいに飾られていて素敵ですよ」という感じでオペレーターの方との会話も少し和やかになりました。

楽しい経験をしていると、時間が経つのは早いものです。時計を見ると 16 時。「そろそろ帰ろう」と、螺旋階段を降りて大学の門に向かいました。お堂から門まで少し距離があるので「あしらせ」の振動を頼りにゆっくり進みます。門の手前までくると、先ほどの守衛さんが「気持ちよさそうですね、お堂を上がってここまで戻ってこられたのですね」と声をかけてくださいました。

帰り道、大学から駅に向かって歩いていると、近所の高校に通っている女子高生の方が「どちらへ行かれますか?」「何かお手伝いしましょうか?」と声をかけてくれました。「駅に向かうところです」と伝えると「せっかくなので一緒にホームまで行きましょう」と言ってくれて「ありがたい」と思い、案内をお願いしました。案内してもらっている数分の間、女子高生の方は数人でお話ししながら歩いていました。そのうちの一人の方が声をかけてくれたようだったので、「楽しそうにお話しされていたのに中断させてしまいましたか?」と話すと相手が「いえいえ、いつでも会える友人だし、ちょうど帰ろうかな?」と思っていたころだったし全然大丈夫ですよ」から始まり、相手の方が「どちらか通われているのですか?」と質問してくれました。こちらが「近くで職業訓練を受けていて、帰りに「大正大学」のさざえ堂に散策に寄ってみました」と話すと相手が「大正大学は、私の通う高校のすぐ近くで知っています」「さざえ堂も聞いたことあって、おひとりで昇られたのですか」「今度行ってみようかな?」という感じで会話が弾みました。そうこうしている間にあつという間に駅のホームに着きました。女子高生の方は反対側の電車に乗られるようです。お礼をお伝えしホームで分かれました。

たまたま出会い声をかけてくださった方と程よく会話もできて、いい時間を過ごしました。皆さんも、機会あれば散策に行かれて見てはいかがでしょうか?

※さざえ堂(<https://www.ohdai-sazaedo.jp/>)は、その姿が巻き貝のさざえに似ていることから「鴨台さざえ堂」の愛称で呼ばれています。正式名称は、「すがも鴨台観音堂(おうだいかんのんどう)」と言います。大正大学構内に建築され、大乗佛教精神に基づく建学の理念「智慧と慈悲の実践」を具象化した佛教文化施設です。

— お知らせ —

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 講習会を開催しました。受講者は 6 名でした。

スマホは電話をかけるだけでなく、様々な機能を付加し続けて、どんどん便利になっていきます。便利になればなるほど、相対的にスマホ無しでの生活が不自由になります。ボイスオーバーでの使用は難しいですが、多くの視覚障害者もこの恩恵を受けることができればありがたいと思っています。

ここに参加者の皆さんのお感想を記載します。

YU さん：とても勉強になる良い講習会だった。まだ情報が整理できていないので、自分のスマホで勉強していきたい。

KU さん：たくさん学べた。メモもたくさん取れた。参加してよかったです。

SA さん：Siri を使うと色々なことができる事を知れて勉強になった。

MS さん：事前に想像していた以上に色々な事が分かった。もっと色々な事ができるように頑張っていきたい。

FN さん：まだ全然わかっていない。自宅で復習したい。

E0 さん：難しいと思う部分もあったが、ひきつづき頑張って慣れていきたい。



講習会の様子

アンサンブルガイドヘルパー研修報告

11 月 16 日（日）に、Zoom とのハイブリッドで西荻地域区民センターで開催しました。川村が報告します。

前半は柳澤税理士に来ていただき税の話を聞いていただきました。ガイドとして働く以上、誰もが気になる年収の壁についてお話を来ていただきました。ガイドさん達の個人的な質問に丁寧にご対応いただき、多くの人が今まで何となくフワッとしていた疑問を解消する事ができました。

後半は、橋本からガイド業務に関する報告と社員が外部研修を受けた報告をガイドさん達に共有しました。その都度、質疑応答の時間を設けましたが、ガイドさんからの意見や次回の研修会の内容もご提案いただき、事務所としてもとても有意義な時間となりました。

さて、研修会の後は近くの中華料理屋に移動して懇親会のスタートです。飲み放題！食べ放題！川村はここぞとばかりにエビ系を攻めながらガイドさん達との交流を楽しみました。

この楽しさは、参加してみないとわかりません。

次回、令和 8 年 3 月に開催予定です。是非、積極的にご参加ください。

— トピック —

高野山について（九重雜賀・高野山ツアー 番外報告）

まず、お知らせです。令和 8 年 九重雜賀・高野山ツアーの日程が決まりました。令和 8 年 4 月 4 日（土）～5 日（日）です。参加を考えている方、質問のある方は問い合わせください。

問い合わせ：高橋 080-3699-5333

ここから高野山の説明をします。

高野山を開いた空海（弘法大師）は、774 年に香川県で生まれ 31 歳で中国に渡り 3 年足らずで真言密教の全てを会得しました。この宗教を日本のどこで広めようかと帰国時、中国の港から三鈷杵（さんこしょ）を東の空に向かって投げました。三鈷杵とは、手のひらサイズで両端が三叉になった法具の一つです。日本に戻り、修禅道場の場所を探していた所、この三鈷杵が高野山の松に引っかかっていたことを知り、嵯峨天皇の許しを得て高野山を道場の場に決めました。ちなみに、松葉は通常二本に尖っていますが、この三鈷杵が引っかかっていた松の葉は三本ありました。それで、この松は今も三鈷の松と言われ、今も三本松葉を探してお守りにする観光客が後を絶ちません。

九重雜賀さんから JR 西、南海電車、ケーブルカーを乗り継ぎ、最後はバスで宿坊に向かいます。お隣の紀の川市から 4 時間 30 分もかかります。近そうで近くないことは靈場としては持ってこいかもしれません、地元関西人の関心の薄さの理由の一つかもしれません。

今年は、報恩院（ほうおんいん）に宿泊しました。報恩院では、阿字觀（あじかん）を行います。阿字觀とは真言密教に伝わる瞑想法になります。住職が呼吸法、瞑想法を分かりやすく指導してくれます。どこの宿坊も廊下は板張りで、食事の大広間や各部屋は全て畳ですが、畳に座るのが辛い方には椅子を用意して、お膳も重ねていただけます。阿字觀、朝のお勤めも椅子が用意されています。

夕食は、もちろん精進料理です。飽食の時代を生きる私たちにとっては新鮮です。風呂に入つて、修学旅行生のように部屋で楽しい歓談です。幸い、この寺の近くにコンビニがありますので、つまみを買って九重雜賀さんのお酒を再び楽しめます。

翌日は、お経と住職のありがたいお話のお勤めの後、朝食をいただきます。

高野山散策は、高野山在住のガイドである滝本純子さんにお願いしています。細かい気遣いをしてくださる方で、雨の日には全員分のレインコートを用意して下さったり、今回は金剛峯寺と壇上伽藍の触知図を作ってくださいました。

毎年必ず行くところは、奥の院です。奥の院の入り口となる一の橋から大師御廟（だいしごびょう）まで 3 つの川とその川に架かる 3 つの橋があります。これらの 3 つの川と橋は、「現世」「来世」「浄土」という境界の形象とされ、3 つの川と橋を渡りきることで自らの罪業（ざいごう）が浄化され、最後に健全な身体で大師の御前に立つことができると言われています。また、約 1250 年間、雨の日も雪の日も毎日欠かさずに続けられている儀式があります。それは生身供（しょうじんぐ）と呼ばれるもので、3 つの橋、御廟橋（ごびょうばし）手前の御供所（ごくう）で作られた料理を朝の 6 時には朝食、10 時 30 分には昼食を弘法大師の元に届けるのです。食事の入った箱を 2 人の僧が担ぎ、先頭を維那（ゆいな）と呼ばれる仕侍僧（さぶらいそ）が歩きます。10 時 30 分に間に合えば、生身供を見ること



三鈷杵



三鈷の松の三本松葉



生身供の儀式

ができます。最近のメニューにはカレーやパスタもあります。

奥の院には、約 20 万基の墓があります。戦国時代の将軍達、関西の名門企業のお墓が所狭しと並んでいます。それらを一つ一つ眺めながら歩いていると 2 km の距離を感じさせません。今回は、高野山のハイライトである奥の院の紹介をさせていただきました。今年も行きますので、よろしければ一緒に浄土を往復しましょう。

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 年度も終わろうとしていますが、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ひします。既に会員になってくださった皆様、ありがとうございました。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 萩窪支店 口座番号 0292377

口座名 トクティヒエイリカツドウホ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。福祉制度が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、皆さん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。

季刊 GPW 通信 第 37 号 (2026 年 初春号) 2026 年 1 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