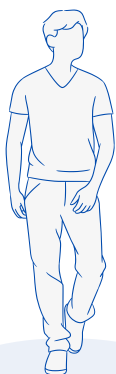




澄んだ青空に秋の気配が漂う今日この頃。過ごしやすい季節となりました。

わたしたち、発達障害等相談センター「そらいろ」では、相談に訪れる方が自分らしい一歩を踏み出せるよう、心に寄り添いながら支援の道筋をともに探っています。

今号では、「そらいろ」での若者との長い年月をかけた歩みから学んだことをお伝えします。



つながる支援で安心を—ある若者との歩みから見えたこと—

障害のある人が地域で自分らしく暮らしていくためには、どのような支援が必要でしょうか。

その若者は、幼少期から人との関わりに難しさを抱えておられ、社会に出ることに強い不安を感じていました。大学卒業後、就職活動を重ねるも結果が出ず、「自分はこの社会で生きていけないのでは」「働くことは向いてないのかな」「20年間挑戦しても駄目だった」と語る姿は、将来への希望を見失っていました。

相談当初から発達障害の可能性を伝え、それが生きづらさの背景となっているのでは？と、医療受診を勧めましたが、強い抵抗があり支援につながるできませんでした。

転機となったのは、ご両親の高齢化や病気により、これまでのような生活を続けることが困難になったことでした。経済的に苦しさが増す中で、ようやく医療や福祉制度とつながるきっかけが生まれました。

すぐに前に進めたわけではありませんが、「福祉的な働き方も考えてみようかな」と少しずつ気持ちに変化がみられるようになりました。選択には時間がかかりこだわりも強いですが、関わりと対話を続けるうちに、「支援があるから安心できる」と語ることができるようになり、長い年月をかけて、今、ゆるやかな前進が見えてきました。

人によって支援にかかる時間は異なります。しかし、たとえ、すぐに結果が出なくても、それは怠けているのではなく、見えない「生きづらさ」と向き合っている証です。社会への不満や長い語りにも、背景に苦しさがあります。だからこそ、支援者が見放さず、寄り添い続ける姿勢が大切だと感じます。

そして、支援は一つの機関だけでできるものではありません。保健・医療や教育、福祉に関わる機関が連携し、必要な情報を共有することで、切れ目のない支援が可能になります。

支援は自転車の補助輪のようなもの。必要なときにそっと手を添えることで、安心して前に進むことができます。しかし、支えが途切れると「もう立ち直れない」と感じてしまうこともあります。だからこそ、「つながり」と「継続」が何よりも重要なのです。

この若者との歩みから、支援は「結果」よりも「続けること」にこそ意味があると教えられました。顔の見える関係を築き、安心して暮らせる環境を整えること。それが、私たち支援者の役割だと感じています。





“ちょっと困った”をサポート！ 会話型AIの上手なつかい方

最近「AI（人工知能）」を使ったサービスが、生活に広がっています。中でも「会話型AI」は、予定の管理や伝え方のサポート、長文の理解など、日常の“ちょっと困った”を助けてくれる便利なツールです。上手に使うことで、生活がより快適で安心なものになります。

① 難しい情報をわかりやすく

例：役所から届いたお知らせを「こどもにもわかるように説明して」と頼むと、やさしい言葉に言い換えてくれます。

→情報が理解しやすくなることで、不安や負担が少なくなります

② 気持ちや用件をうまく伝えたいとき

例：「体調不良で仕事を休みたいときの連絡文を考えて」とお願いすると、ちょうどいい文例を提案してくれます。

→「どう言えばいいかわからない」「失礼にならないか不安」そんな時に助けてくれます

③ やりとりを練習したいとき

例：「面接の練習をしたい」と伝えると、AIが質問役になって模擬面接をしてくれます。

→実際のやりとりに備えて“練習相手”になってくれるので、安心でき、自信につながります

④ 日常生活のちょっとした工夫に

例：「卵とキャベツで作れる料理は？」と聞くと、簡単なレシピを教えてください。

→暮らしの中の“小さな困りごと”に寄り添ってくれます

文字を全部打ち込まなくても
音声入力や写真の取り込みで
入力の手間を減らせます。



上手に使うための注意点

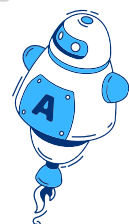
・AIの答えは必ずしも正確とは限らず、間違っていることもあります

医療・法律・お金など大切な判断は、必ず専門家に確認しましょう。

出てきた答えはそのまま使わず、必ず確認してから活用することが大切です。

・個人情報や著作権を正しく扱い、適切な配慮を心がけましょう

名前・住所・電話番号・パスワードなど、個人を特定できる情報は書き込まないようにしましょう。本や記事の文章・イラストをそのまま入力してしまうと、著作権侵害となることもあります。注意しましょう。



INFORMATION



2025年度 宇部市発達障害等相談センターそらいろ 講演会



「成人初期の発達障害」 ～違うということから考える～

宇部フロンティア大学心理学部心理学科 准教授

講師： 脇 貴典 先生

【日 時】 11月16日（日）10:00～11:45（9:30開場）

【会 場】 宇部フロンティア大学 A棟2階 大講義室

【定 員】 200名

【参加費】 無料（10月31日（金）までに事前にお申し込みください）

【駐車場】 学生駐車場をご利用いただけます

※駐車場には限りがありますので、公共交通機関の利用や
乗り合わせでの来場にご協力ください

日々の関わりやサポートのヒントが
得られる貴重な機会です。
みなさま、ぜひご参加ください！



こちらのQRから
お申し込みできます

子育てミニ講座inそらいろ

対 象：未就学児の保護者5名程度（お子様同伴もOKです）

会 場：宇部市発達障害等相談センターそらいろ

日時と内容：

●10月23日（木）10:00～11:00

「ママもリフレッシュ ～ハーブの楽しみ方～」

講師：宮崎博子氏（そらいろ：保健師）

●12月8日（月）10:00～12:00

「ことばを育む～関わり方のヒント～」（個別相談も受けられます）

講師：薬師神知佳氏（おひさまっこ：言語聴覚士）

●令和8年1月15日（木）10:00～11:00

「ストレスケア ～タッピングタッチ：

いつでもどこでも誰とでもできるケアの技法～」

講師：松田敦子氏（そらいろ：公認心理師・臨床心理士）

申し込み：開催日の1週間前までにお申し込みください

そ の 他：参加は無料です



宇部市発達障害等相談センターそらいろ

（宇部市福祉ふれあいセンター5階）

TEL：0836-43-6777

宇部市 そらいろ

検索



Facebook QRコード