



全ての人に優しい まちを目指して

車いす生活になった当初、言いたいことを我慢して生活をしていたら、気持ちが縮こまり、声が小さく、いつも暗い顔をしている自分に気がつきました。私は、障がい者だからといって我慢せず、言いたいこと、嫌なことは嫌だとはっきり言い、自分のやりたいことを障がい者であることを理由に諦めることをせず、周りに遠慮することをやめました。

体は病院で回復しますが、心の回復は、自らの力で外へ出て、輝く陽の下で多くの仲間と喋ることが、一番早く回復します。共に笑い、悩み、時には一緒に

涙を流してくれる友はきつと思います。私たちは、その第一歩を踏み出すお手伝いができたらと思います。

今の私だから見える素晴らしい世界が存在し、私を頼って来てくれる人、活動をサポートしてくれる仲間がいます。そして、私だから発信できることが多くあります。この活動を通して、障がい者間のコミュニケーションを図り、健常者の理解や応援を増やしながら、輪を広げていきたいです。

みなさんも心の中にある自ら作った見えない壁を取り払い、まずは心のバリアフリーから始めていただきたいです。

(取材：金田、藤本)



ク」を活用して、災害が起きる前に知っておきたい情報などを広めています。



一人で悩まず みんなで共有

私も経験しましたが、アレルギーの子を持つお母さんは、自分のせいで子どもが辛い思いをしていると自分を責めてしまい、一人で抱え込んで悩んでいることが多いです。私自身、「おしゃべり会」で、悩んでいることなど普段通じない話を通じた時には感動し、気持ち分かってもらえたことに救われました。だから、会に参加し

てくださったお母さんたちが、私や他のお母さんと話すことで気持ちが楽になって、「参加して良かった」と言ってもらえると、活動を続けていて良かったなとすごく嬉しいです。

食物アレルギーと言っても、原因のアレルゲンや度合いも違う子どもを持つお母さんが参加しているので、特定の人の話ばかりにならないように気をつけています。一人ひとりをフォローするのは大変ですが、参加者の想いが偏らないようにやっていきたいなと思っています。



おしゃべり会

case 3



アレルギーを知ってほしい

たなべりえ
田辺 理恵さん

アレルギーっ子の会ほれほれ代表

娘の食物アレルギーをきっかけに、アレルギーへの理解や災害時のアレルギー対策に取り組んでいます。

食物アレルギーと 診断されて

次女が生後2ヶ月ころ、ミルクを飲ませると体が赤くなった、湿疹が出たりしたため血液検査を受けると、食物アレルギーと診断されました。

食物アレルギーは、小学生になるころには9割くらいは治ると言われていました。しかし、小学校に入っても、次女のアレルギーは治る気配がなく、このままずっと治らないかもと不安になりました。親として何とか

してあげたいと思い、東京で結成されていた「食物アレルギーの子を持つ親の会」の会員になり、シンポジウムや講演会に参加しました。そこで、同じ仲間がいることで前向きになりました。その後、山口市の「アレルギーっ子の会ほれほれ」に参加するようになり、代表を引き継ぎました。現在では、情報交換や悩みを共有する「おしゃべり会」を中心に活動し、調理実習や勉強会なども開催しています。また、作成に関わった「アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック

命に関わること だから

アレルギーの子どもを持つお母さんたちを繋げる場所が必要です。必要な人に情報を提供することも大切なので、いろんな情報収集もしていきたいと思っています。また、講演会やイベントを開催して、アレルギーについてたくさんの人に知っていただくために、細く長く活動を続けていきたいです。

現在、災害時のアレルギー対

策にも力を入れていて、自主防災組織や防災士の集まりなどで食物アレルギーについて説明を行っています。食物アレルギーの対応は、知識をきちんと理解すれば怖いものではないし、声をかけてもらうなど、ちょっとした配慮で助かるので、アレルギーに関する理解が広がっていくばいいなと思っています。「ほれほれ」の活動に参加して良かったと思うってくれる人が増えることを願いつつ、頑張っていきます。

(取材：牧野)

