

町田ヒューマン ネットワーク news

2026. 3. 25 No. 162 メルマガ第8号

まちだ 町田ヒューマンネットワークニュース 2026/3/25 だいごう 第162号 だいごう メルマガ第8号

落語から学ぶ「人を傷つけない言葉選び」

イベント会議：堤 愛子

2月28日(土)、町田文化交流センター5階の「サルビア」で、講座「日常生活に活かせるコミュニケーションについて」が開催され、会員、利用者さん、ヘルパー、スタッフ合わせて23人（うち、障害のある方が9人）が参加しました。

講師は一般社団法人「笑ってME」代表理事で「笑い教育家」の笑ってみ亭じゅげむさん。和服姿の似合う、笑顔のステキな女性です。

じゅげむさんは、「落語や漫才の笑いを活かしたコミュニケーション」をテーマに、全国の小学校や団体などで講師を行なっています。MHNでは昨年1月に、職員研修の講師として来ていただき、その時の笑いにあふれた講義が印象的で、多くの人とシェアしたく再会の開催になりました。



●人を傷つけない言葉選び



講義は4つのグループに分かれて、ワークショップ形式で行なわれました。

最初に、各自が自分の希望(〇〇したい)を込めた「芸名」を付けます。「楽しみ亭人生」「会い亭△△(推しの名前)」「行き亭旅行」といった具合です。

次に雲のスライドを見て「何に見えるか」を順番に話し、聴いている人たちが「ええやん！」と合いの手を入れるアイスブレイク(緊張をほぐすワーク)を行ないました。「ええやん」という声掛けは、その人の話を肯定的に後押ししてくれる心地よい言葉で、日常的にも使いたいと思いました。

さらに、落語の「落ち」のセリフを皆で考える(正解はない)ワークなどを行ないました。落語には、相手を傷つけない、機知に富んだ言葉が多くあることを知りました。

●怒りに巻き込まれない言葉で

休憩を挟んで、後半は「人に言われていやだった言葉」「その言葉に、どう返していくか」をグループごとで考えました。「嫌なことを言われて、『怒り』で返してはだめ。笑いに変換した言葉で、自分のペースに持っていく」という、なかなか高度(?)なワークでした。

たとえば

「なぜあなたは、そんなにできないんだ？」と言われてたら
「なんでできないんでしょうね～」

と、少しオーバー気味にジェスチャーを交えて返すなどです。

これって、心が傷ついてしまうとなかなか難しく、「笑いやユーモアで返す」には、心のゆとりも必要と思いました。

いろいろと考えさせられた学習会でした。

【参加者の声】

- ・落語を聞いただけかと思いましたが、日常でいろんな勉強になることが多かったです。あっという間のひと時でした。
- ・介助で入りましたがとても勉強になる時間でした。「一面談一笑い」とSW（ソーシャルワーク）の先生が言っていたことも思い出しました。「笑換力」、大事にしたいです。
- ・視点を変えて言葉で返すことを学べてよかった。
- ・返しに困ったらアホなふりをする、などコツを知ることができてよかった。視点を変えて物事を見るクセをつけたい。
- ・このような会が初めてで、よくわからない所が多々あった。
- ・今回のような企画を多くやってほしい。
- ・考えさせられることが多かった。コミュニケーションの難しさを実感した。できているのに無視されるつらさが分かって勉強になった。
- ・落語が人を傷つけないヒントがいっぱいあると知らなかった。



ひとりぐらしを意識したのは、高3の時でした。友人から、とり家ででの体験談を聞いたことがきっかけです。ILPは、6年前から行っています。現在は、『物件探しに關すること』が中心です。気になる物件について、費用面などから検討したり、不動産屋に電話連絡するロールプレイ後には、実践もしています。



最初は、(ついにここまで来たんだな)という期待と、(きちんと納得できる家を探せるかな…)という不安が交錯していました。後者の思いが強く、不慣れだったため、闇雲に探していたように思います。ですが、ピア・サポーターの助言を聞いたり、調べるうちに気づきがありました。『譲れない条件に焦点をあてること』です。私の場合、例えば『利用している事業所と繋がる範囲内』があります。継続的に利用し、慣れたためです。新築など、捨てがたい条件もありますが、こだわりすぎるといいと思う物件は出てきづらいことも、実感から学びました。毎回大切なことを発見できており、大きな収穫の場となっています。



不動産屋への連絡は、場所を変えて、2回実践しました。1回目は、状況を想像するしかないため、(どうなるかな…)と漠然とした大きな不安しかありませんでした。初連絡の緊張で、声も手もかなり震えたことを覚えています。結果的には、物件探し自体を断られました。断られた時、パニックで頭が真っ白になり、それ以上は何も言えず「そうですか…」と、電話を切ることにできませんでした。その後、(バリアフリーでないとダメだと思わせずきたかな…)など、次々にいくつもの「たら…」「れば…」が浮かびました。悲しいやら悔しいやら、様々な思いが渦巻いて、言葉にできない複雑な感情になったことを思い出します。しかし、この件のおかげで、障がい福祉課の障害者差別解消条例の部署に相談できて、先方からの回答を伝えてもらう経験ができました。善悪両方経験できてよかったと思うと同時に、対応のよい不動産屋が増えることを願います。

2回目は、前回のことが何度も頭をよぎり、(また同じ対応をされたら…)と、心配の種が尽きませんでした。それでも、(次こそは!…)という気持ちで臨みました。今度は、来店予約のとりつけまで、驚くほどスムーズでした。前回を経てより慎重になっていたことと、聞き込まれるのではと構えていたため、拍子抜けしてしまい思わず、(えっ?…これだけ?…さっきまでの緊張は何だったの?…)と、心底思ってしまったくらいです。(店舗でこんなにも対応が違うんだ)と、強く実感できた時間になりました。



いえ したみ ひだりはし ちょしゃ
ILPで家の下見 左端が著者です

このILPで1番感じるのは、『柔軟性の大切さ』です。譲れないことと、妥協することの境界線を見極めるなど、難しいことも多いですが、徐々に身につけられたらと思います。不動産屋に向いた際は、これまでのことを思い出し、自分の意見をしっかりと伝えつつ、先方の助言もいただきながら、次に繋がられたらと思っています。

しかくけんしゅうかいぎ かつどう 【資格研修会議の活動】

しかくけんしゅうかいぎ おおい あつし
資格研修会議：大井 篤史

しかくけんしゅうかいぎ
資格研修会議では、「じゅうどほうもんかいぎじゅうぎょうしゃようせいけんしゅう
重度訪問介護従業者養成研修（20時間研修）」および「かいごしょくいんとう
介護職員等による喀痰吸引
等研修（特定の者対象・第3号研修）」に関する企画・検討を行っています。



■じゅうどほうもんかいぎじゅうぎょうしゃようせいけんしゅう 重度訪問介護従業者養成研修（20時間研修）

当事業所では、基礎課程・追加課程を通学形式で実施しています。
障害者運動の歴史、医療的ケア、実技演習、ロールプレイによるコミュニケーション技術、外出介助実習など、実践に直結する内容を重視しています。顔と顔を合わせて学ぶことで理解を深められることに加え、当団体の理念や支援の考え方をより深く理解してもらえること、そして私たちも受講生一人ひとりの人となりを知ることができる点が、通学形式にこだわっている理由です。

実技やロールプレイでは、介助実習だけでなく、車いすに乗って介助される体験や言語障害者の体験など、「利用者視点での体験を味わう」ことを重視しています。実際に町を歩いて、車いす上から声を掛けても無視されて介助者に対応されるという、利用者さんが日頃感じている「悔しさ」なども体感してもらいます。

また、重度障害のある利用者さんの協力のもと、生活や医療的ケアの様子を撮影し講義内

で紹介するとともに、実際にその利用者さんにもサポート的に講義へ参加していただくなど、現場のリアルな声や視点を学びに生かしています。

つき かい かいぎ
月1回の会議では、講師としての感想や反省点を共有し、カリキュラムごとに振り返りを行いながら、より質の高い研修へとブラッシュアップを重ねています。



■かいごしょくいんとう かくたんきゅういんとうけんしゅう 介護職員等による喀痰吸引等研修（第3号研修）

かくたんきゅういんとうの資格を必要とする利用者さんも多く、該当するヘルパーさんには資格取得を進めています。
当団体で直接研修を実施しているわけではありませんが、町田市で年1回実施される基本研修や、関係のあるCIL系事業所での基本研修の受講調整を行うほか、各利用者宅での実地研修の手配など、資格取得に向けた



事務的なサポートを担っています。

重度の障害があっても、地域で安心して暮らし続けられる体制を整えること。

その実現に欠かせない人材を育てていくことが、資格研修会議の大切な役割です。

これからも現場の声を大切にしながら、研修の質を高めていきます。



【イベントのご案内】

お花見

今年もお花見を開催します。

軽食や飲み物を用意しておりますので、大いに盛り上がりましょう。

皆様のご参加をお待ちしております。



2024年のお花見イベントから①

■参加申し込み：準備の都合上事前にご一報いただけると助かります。もちろん、飛び込み参加も大歓迎です。

《お願い》机やイスは数に限りがありますので、各自食べやすいように工夫をお願い致します。

また、差し入れはご遠慮ください。



■日時：2026年4月4日（土） 11時～15時

※雨天中止。雨の場合はMHNのHPでお知らせいたします。

■場所：

芹が谷公園 版画美術館横 多目的広場

※都合により例年の会場だった南口アプローチ園路が使えなくなりました。多目的広場は、公園内の坂(スロープ)を下って左側です。
(園内の大きな噴水の近く)



2024年のお花見イベントから②





●ほっとカフェM●

土曜の午後のひととき、マスターが入れてくれた珈琲を飲みながらお喋りしませんか。



日時：2026年4月18日（土） 12時～16時（今年度4月より準備含め開始時間を早めます）

場所：町田ヒューマンネットワーク フリースペース ※詳細は追ってアナウンスします。



会員・利用者外出プログラム

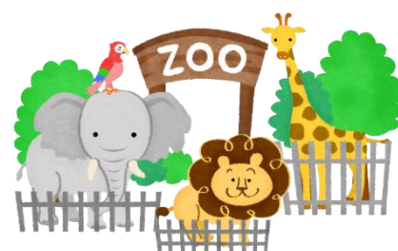
去年は外出プログラムとして、皆さんで昭和記念公園へピクニックに行きました。青々とした芝生や春の花が咲く園内を、ゆったりと散策しました。

さて、今年は「多摩動物公園」へお出かけし、さまざまな動物を見たり、園内を散策したりする予定です。

日時：2026年5月16日（土） 11時～16時（現地集合、現地解散）

場所：多摩動物公園

※詳細は追ってアナウンスします。



【編集後記】

今回のニュースでは、落語を通して学ぶコミュニケーション講座の様子や、資格研修会議の取り組み、ILPでの物件探しの体験記など、さまざまな活動を紹介しました。

人との関わり方を学ぶ場、支援を支える人材を育てる取り組み、そして地域で自分らしく暮らしていくための挑戦。それぞれの活動がつながり、MHNが大切にしている「みんながしあわせになる」という思いにつながっているのだと感じました。

春も近づき、4月にはお花見も予定されています。ぜひ多くの方に参加していただき、また楽しい時間を共有できればうれしいです。

広報会員管理会議：大井 篤史



特定非営利活動法人 自立生活センター

町田ヒューマンネットワーク



〒194-0013 東京都町田市原町田 2-22-26 1F TEL：042-724-8599／FAX：042-724-7996

URL：https://www.cil-mhn-enjoy.com/ MAIL：mhn89@nifty.com