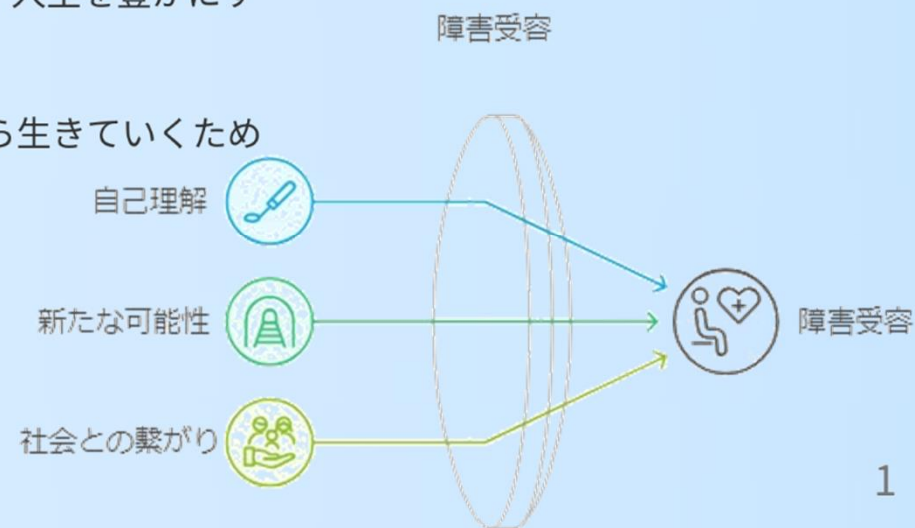


# 障害受容とは？

**自己理解の旅:** 自身の障害の特徴や困難さを理解し、**ありのままの自分**を受け入れるプロセスです。

**新たな可能性の発見:** 障害を通して、新たな視点や価値観、強みを見つけ、人生を豊かにする可能性を秘めています。

**社会との繋がり:** 障害受容は、社会との繋がりを再構築し、支え合いながら生きていくための**大切な基盤**となります。





## 主な障害の種類と理解

**身体障害:** 視覚、聴覚、肢体など、身体機能に制限がある状態。

例: 視覚障害、聴覚障害、肢体不自由など

**精神障害:** 精神機能に障害があり、日常生活や社会生活に困難が生じる状態。

例: うつ病、統合失調症、不安障害など

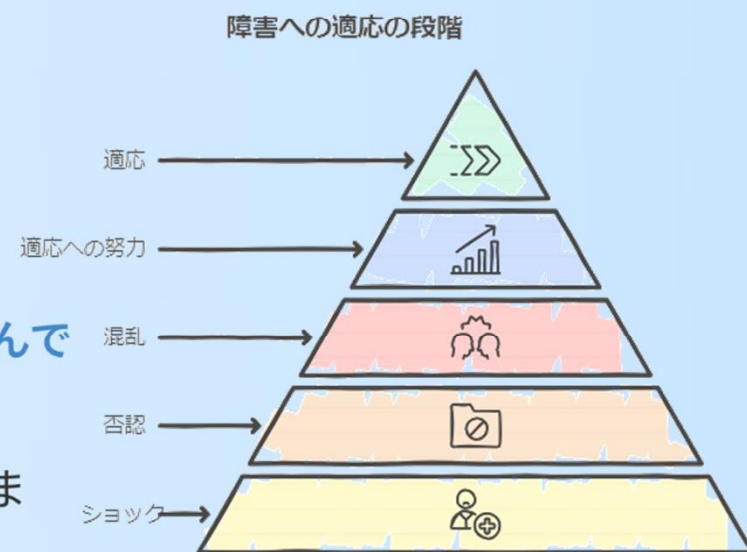
**発達障害:** 幼少期から発達に偏りがあり、社会生活に困難が生じる状態。

例: 自閉症スペクトラム障害、ADHD、学習障害など

## 障害受容のプロセス：5つのステージ

障害受容は、一足飛びに達成されるものではなく、時間をかけて進んでいくプロセスです。

一般的には、以下の5つのステージを経て受容に至ると言われています。

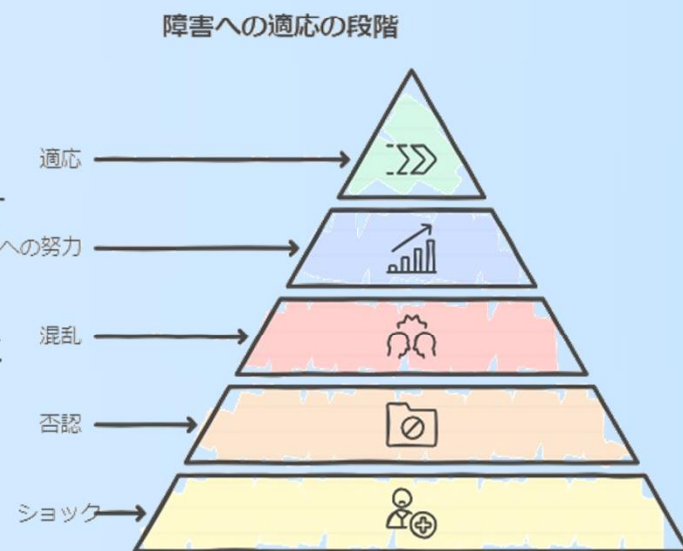


## 障害受容のプロセス：5つのステージ

<ショック期>受傷直後の状態。ショックを受けていますが、治療をしており「回復」するだろうと思っています。意外と不安は強くはありません。

<否認期>障害が残るのではないかといった不安も出てきて、「自分には障害はない」と思うなど、障害があることを打ち消す拒否の適応機制が働いた段階です。

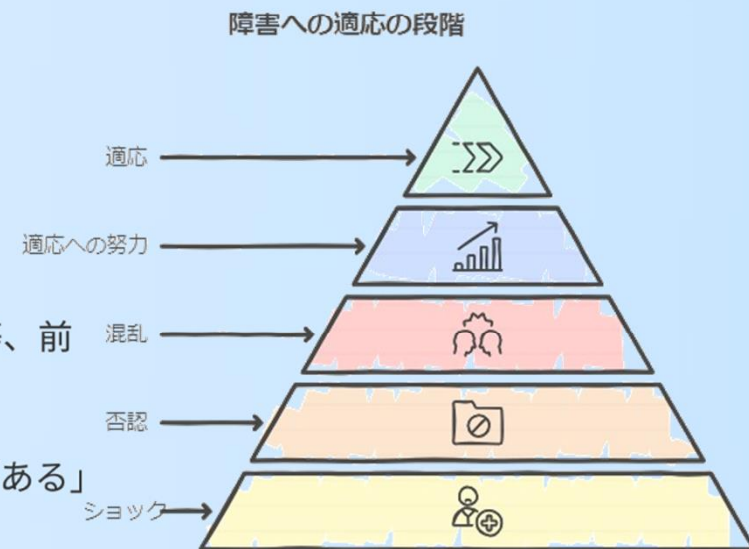
<混乱期>障害の告知を受け否認することが出来ず、周囲に当たり散らすなどの「攻撃」といった適応機制が働くことが多い段階です。攻撃が内側に（自分に）向けられた場合、自分が悪いのだと悲観し、抑うつ症状が出たり、場合によっては自殺企図を起こしたりすることもあります。



## 障害受容のプロセス：5つのステージ

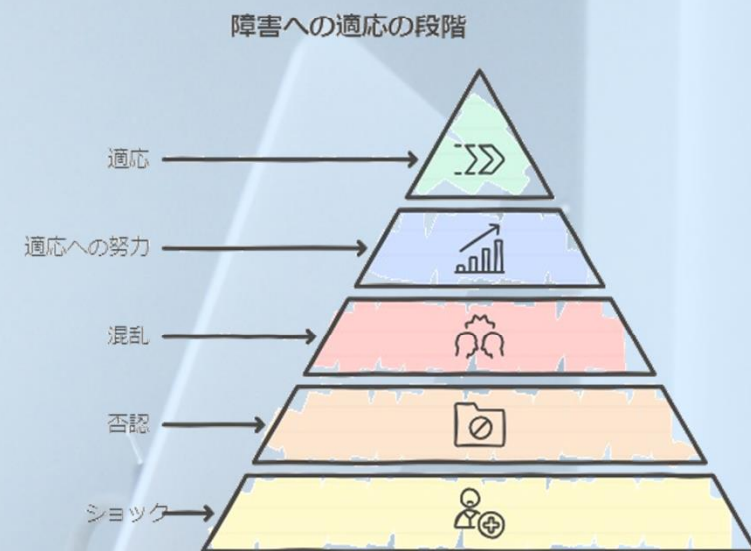
<適応への努力期>障害があっても出来ることがあることに気付く（価値の転換）等、前向きな努力をします。障害者との交流や、新たな状況での学習をします。

<適応期>適応への努力期を経て障害受容をします。「障害があっても出来ることがある」という新しい価値観を持って生きていく段階です。



## 障害受容のプロセス：5つのステージ

- ※個人差があり、必ずしもこの順番通りに進むとは限りません。
- ※各ステージで感じる感情や、直面する困難は人それぞれです。
- ※焦らず、ご自身のペースで進んでいくことが大切です。



## 障害受容を促進する方法: 多様なサポート

障害受容は、決して一人で行うものではありません。

周囲の理解とサポート、そして様々な専門機関の力を借りることで、よりスムーズに進めることができます。

## 障害受容を促進する方法: 多様なサポート

**専門家によるカウンセリング:** 精神的な支えや、対処スキルを学ぶ機会を提供します。

**ピアサポートグループへの参加:** 同じ経験を持つ仲間と繋がり、共感や情報共有を通して孤独感を軽減します。

**家族や友人からの情緒的サポート:** 理解と愛情に基づいた支えは、大きな力となります。

**適切な情報提供と教育:** 障害に関する正しい知識を持つことは、不安を軽減し、適切な対応を可能にします。

**リハビリテーションプログラムへの参加:** 機能回復や社会参加を促進し、自立と自信を育みます。



## 家族や友人からの情緒的サポート：心の支えとなる絆

家族や友人からの情緒的サポートは、障害受容のプロセスにおいて非常に重要な役割を果たします。身近な人々からの理解と愛情に基づいた支えは、障害のある人の心の支えとなり、前向きな姿勢を育む大きな力となります。

# 情緒的サポートの重要性

## 1. 安心感の提供:

家族や友人の存在は、「一人じゃない」という安心感を与えます。

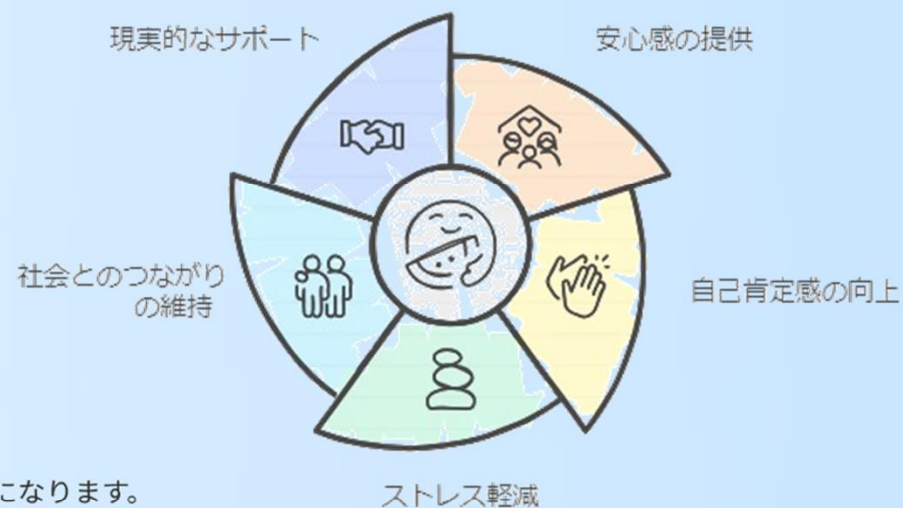
この安心感が、困難に立ち向かう勇気や力の源となります。

## 2. 自己肯定感の向上:

身近な人々からの肯定的な言葉や態度は、自己価値観を高めます。

「あなたはかけがえのない存在だ」というメッセージが、自信を取り戻すきっかけになります。

## 感情的サポートの重要性



## 情緒的サポートの重要性（続き）

### 3. ストレス軽減:

悩みや不安を共有することで、精神的な負担が軽減されます。

家族や友人との交流自体が、ストレス解消の機会となります。

### 4. 社会とのつながりの維持:

身近な人々との関係性が、より広い社会とのつながりを保つ基盤となります。

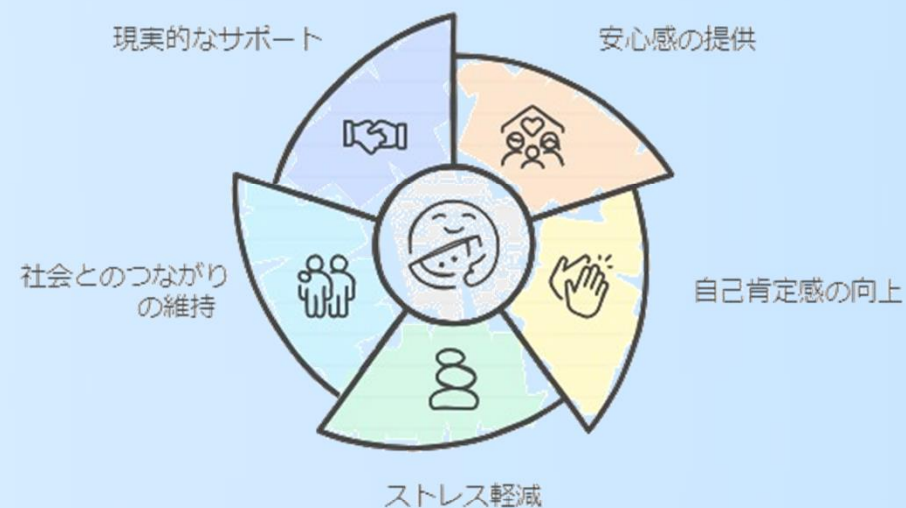
孤立を防ぎ、社会参加への意欲を高めます。

### 5. 現実的なサポート:

情緒的サポートは、日常生活における具体的な助けにもつながります。

例えば、通院の付き添いや家事の手伝いなど、実際的なサポートも提供されやすくなります。

### 感情的サポートの重要性



# 家族・友人へのアドバイス

## 1. 傾聴の姿勢:

批判や助言を控え、まずは話を十分に聴くことが大切です。

感情を受け止め、共感的な態度で接することが重要です。

## 2. 日常的な関わり:

特別扱いせず、これまでと変わらない態度で接することが大切です。

日常的な会話や活動を通じて、自然な形でサポートを提供します。

## 家族・友人へのアドバイス（続き）

### 3. 適度な距離感:

過剰な心配や干渉は避け、自立を尊重することが重要です。

必要な時にサポートできる体制を整えつつ、自己決定を尊重します。

### 4. 長期的な視点:

障害受容は長いプロセスであることを理解し、焦らず寄り添い続けることが大切です。

小さな進歩や変化を認め、励ましの言葉をかけ続けることが重要です。

## それぞれの役割：共に支え合う社会

障害受容、そして障害のある人がより生きやすい社会を作るためには、  
私たち一人ひとりの意識と行動が重要です。

## 職場における合理的配慮：働きやすい環境

障害のある人が、その能力を最大限に発揮し、いきいきと働くためには、**職場環境における合理的配慮**が欠かせません。



## 職場における合理的配慮：働きやすい環境

**個別のニーズへの対応:** それぞれの障害特性に合わせた、勤務時間、業務内容、職場環境の調整。

例：車いす利用者のためのスロープ設置、聴覚障害者への筆談や手話通訳の導入など

**支援技術の導入:** パソコン、ソフトウェア、補助器具などを活用し、業務遂行をサポート。

例：音声読み上げソフト、拡大読書器、点字ディスプレイなど

**コミュニケーションの工夫:** 分かりやすい言葉遣いや、視覚的な資料の活用など、円滑なコミュニケーションを促進。

**理解促進のための研修:** 職場の同僚や上司への研修を通して、障害に対する理解を深め、協力的な環境を構築。



# 障害受容における心理的サポート：心のケア

1. **自己肯定感の向上:** 自分の強みや価値を見つめ直し、自信を持つことを支援します。

例：自分の得意なことや好きなことをリストアップする、過去の成功体験を振り返る

2. **ストレス管理技法:** ストレスと上手に向き合うための方法を学び、心の安定を図ります。

例：リラクゼーション法、呼吸法、アサーション(適切な自己表現)のトレーニング

3. **レジリエンスの強化:** 困難な状況にも立ち向かい、乗り越える力を養います。

例：目標設定、問題解決能力の向上、ソーシャルサポートの活用



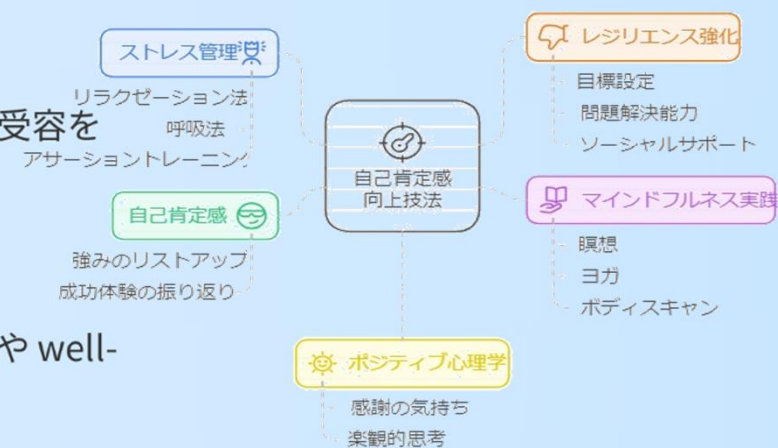
# 障害受容における心理的サポート：心のケア (続き)

4. **マインドフルネス実践:** 今この瞬間に意識を集中することで、心の安定と自己受容を促進します。

例：瞑想、ヨガ、ボディスキャン

5. **ポジティブ心理学の応用:** 前向きな思考や感情に焦点を当てることで、幸福感や well-being (ウェルビーイング) を高めます。

例：感謝の気持ちを持つ、楽観的な考え方を取り入れる



A photograph of four men sitting on a dark, rocky hillside, looking out over a vast, green valley. The men are seen from behind, wearing casual t-shirts in black, maroon, light grey, and white. The background shows rolling hills and a distant town under a clear sky.

## 障害受容：希望への道のり

"障害は、個性の一つ。  
それを受け入れることで、新たな可能性が広がる。"

## ご清聴ありがとうございました

このスライドが、障害受容について考えるきっかけとなり、より良い未来へと繋がることを願っています。