

セルフ・アドボカシー・ グループ -自分の権利を守るために-

製作 国際ダウン症連合

翻訳 日本ダウン症協会



はじめに

国際ダウン症連合(DSi)について

私たちはダウン症を持つ人たちとその家族による世界的なネットワークです。

ダウン症やその他の障がいを持つ人たち、その友人や家族、専門家、そして世界中の組織からできています。

さらに、各国でダウン症を持つ人たちのコミュニティを代表し、また支援する150以上の組織が参加しています。

様々な人たちから、世界各地でのダウン症を持つ人たちの生活について聞いています。

私たちは、世界中のダウン症を持つ人たちの人権のために、ともに声をあげています。

詳しくは[国際ダウン症連合のウェブサイトをご覧ください。](#)



このガイドブックの目的

このガイドブックでは、ダウン症を持つ人たちのためのセルフ・アドボカシー・グループを、どのように運営すればいいのか学ぶことができます。

最終的には、次のことが分かるようになっています。

- どうしてこのようなグループが重要なのか
- グループを上手に運営する様々な手法
- いろいろな人が参加できるためのツールの使い方
- グループをよりよいものにするための楽しく創造的なアイデア
- すべての人が安全であり、ルールを守るためにすること
- 参加者の安全を守るための法令
- このトレーニングによってダウン症を持つ人たちが声をあげる助けとなること

セルフ・アドボカシー・グループ

セルフ・アドボカシーとは？

自分自身そしてほかの人のために声をあげること	自分が自分であることに誇りを感じる	自分の権利のために声をあげる
自分の生活について決定をすること	自分の考えや感じたことを共有すること	自分の権利や責任について知ること

セルフ・アドボカシーとは、ダウン症を持つ人たちが自分のために声をあげることを意味します。また、障がいを持つほかの人のために声をあげることも意味します。このことにより、自分の生活での発言権を持つことができます。

ダウン症を持つ人たちは、しばしば重要な選択権を持つことができません。セルフ・アドボカシーにより、自分の声を聴いてもらうことができます。自分の声をより大きなものにします。

セルフ・アドボカシーに決定の大小は関係ありません。個人的な選択でも、コミュニティの変革でも構わないのです。あるいは、国全体の変革であってもよいのです。

ダウン症を持つ人たちが声をあげることで、いろいろなことをよりよくすることができます。ほかの人たちに、自分になにが必要でなにを望んでいるのかを告げることができます。そうすることで、すべての人がダウン症を持つ人たちをさらに理解することができます。

セルフ・アドボカシーは重要です。それを通じて、ダウン症を持つ人たちはよりよい生活を送ることができます。自分でなにかを決めるという力を手に入れることができるのです。



セルフ・アドボカシー・グループとは？

セルフ・アドボカシー・グループでは、ダウン症を持つ人たちが自分の権利や、自分のために声をあげるにはどうすればいいのかを学ぶことができます。

そして、そのグループはみんなが集まって一緒に活動をする場になります。アドボカシー、すなわち自分の権利について声をあげる活動です。

グループでの活動は、自分のニーズや権利について話し合うことも含みます。イベントを企画したり、自分の経験についてほかの人たちに伝えてみてもよいかもしれません。

経験したこと や感じたこと を共有する	人権のため にともに声 をあげる	互いに支えあ う
地元のコミュ ニティに変革 をもたらす	プロジェクトを 実行する	ダウン症を持 つほかの人の ために声をあ げる

セルフ・アドボカシー・グループは誰のためのもの？

セルフ・アドボカシー・グループはダウン症を持つすべての人のためのものです。技術や経験は関係ありません。

グループでは、参加者が自分の考えや感じたことを共有します。そのことで、自分のために声をあげることを練習するのです。

回数を重ねると、だんだんこうしたことが上手になっていきます。そして、さらに力強い声をあげることができるようになるのです。

セルフ・アドボカシー・グループの事例-トルコ

2018年1月、国際ダウン症連合は、ダウン・トルコがイスタンブールのダウン症を持つ人たちがセルフ・アドボカシー・グループを立ち上げるのをお手伝いしました。

グループは2週間ごとに集会を持ちました。人権について話し合い、人前で話す練習をしました。

グループのリーダーたちは、出席者が議題を理解していることをしっかり確認しました。出席者が参加し、自分たちの活動を計画する手助けをしました。

10か月間で、グループは多くのアドボカシー活動を行いました。

政治家に会い、トルコの国会で演説もしました。

ニューヨークの国連本部でも演説をしました。トルコ全国のジャーナリスト向けに記者会見も開きました。

グループはビデオを製作し、請願を行いました。ビデオと請願は国会に提出されています。

ビデオはこちらから

www.youtube.com/watch?v=iNWdoNUnjSc



ファシリテーターの役割

ファシリテーターとは？

ファシリテーターとは、人々がグループでなにかをするお手伝いをする人のことです。手助けや支援を通じて行います。

ファシリテーターは、人々が新しいことを学ぶ手助けをします。また、新しい技術を教え、議題を理解するお手伝いをします。

また、グループの中のそれぞれの人のお手伝いもします。全員が参加し、仲間意識を感じるようにします。

グループの意見が一致しないこともあるでしょう。そういう場合は、ファシリテーターは問題を解決する手助けをし、みんながうまく前へ進むことができるようにします。

さらに、新しい人に会うお手伝いもします。グループを別の人や組織とつなぐ役割もあります。

安全は非常に重要です。グループの活動中、全員が安全であることをしっかり確認します。

ファシリテーターには多くの役割があります。教え、支え、問題を解決し、傾聴し、つなぎ、安全を確保します。

グループがうまくいくためにはすべての役割が重要です。ファシリテーターはいろんな面でグループを支えます。

よいファシリテーターがいると、グループは幸せにかつ安全に学び、育ち、ともに活動することができます。

ファシリテーターの役割



セルフ・アドボケートの技術を身につける

ファシリテーターは、自分自身のために声をあげてことを学ぶ手助けをします。この、声をあげてことを、セルフ・アドボケートといいます。

そのための技術には次のようなものがあります

積極性	自信	コミュニケーション
意見を言うこと	チームワーク	ほかの人の傾聴
不服の申し立て	意思決定	自分のために立ち上がること

まず、**積極性**があります。つまり、自分に必要なことを、強く、しかし丁寧で敬意を持った方法で話すことです。

次に、**自信**が挙げられます。自信があれば、自分自身や自分の能力をしっかりと信じることができます。

コミュニケーションも重要です。お互いにはっきりと話をし傾聴することです。

自分の考えや感じていることを共有すること。これを**意見の共有**といいます。

チームワークはほかの人と上手に活動することです。一緒に目標を達成する助けとなります。

ほかの人の言うことを**傾聴**することも重要です。

不服の申し立ても技術です。なにかがおかしい、と誰かに告げることを意味します。

意思決定とはなにをするのかを選ぶことです。自分の人生を自分で決めることにつながります。

自分のために立ち上がることは非常に重要です。自分の権利やニーズを守ることを意味します。

技術はさまざまな方法で学ぶことができます

まず、「教える」があります。つまり、誰かになにかをする方法を見せるということです。

次に、「練習の機会を与える」があります。そうすることで、学んだことがもっと上手になるでしょう。

「実生活での経験」も非常に重要です。実際の生活でなにかをやってみる、ということです。

例えば、誰かが人前で話す手助けをしてみましょう。

はじめに

よいスピーチをするためにはどうすればいいか教えてみます。コツを教えたりアドバイスをしてみてもいいでしょう。

次に

話す練習をしてもらってみましょう。安心できるグループの中で練習してもいいでしょう。そうすることで、もっと自信を持つことができます。

最後に

スピーチ本番をアレンジしましょう。例えば、コミュニティの人たちの前でスピーチをしてもよいでしょう。これは本物の経験になります。

こうしたことで、学び、成長し、成功することを経験できます。自分がやり遂げたことを誇りに思うことでしょう。

例えば、セルフ・アドボケートが公共の場でスピーチするための技術を身につけるのを助けるために、次のようなことができます。

教える	練習する	経験する
よいスピーチをするためのコツを教える	グループ内で、人前でのスピーチを練習する機会を用意する	コミュニティにおいてスピーチする機会をアレンジする

セルフ・アドボケートに教える

ファシリテーターは、セルフ・アドボケートが新しい技術を覚える手助けをしなければなりません。また、彼らがものごとをよりよく理解する手助けをします。

ダウン症を持つ人たちはそれぞれ強みと苦手とすることがあります。

正しい支援があれば、ダウン症を持つ人たちは学び、成長することができます。いろんなことが上手にできるようになるのです。

セルフ・アドボケートが意思決定するための支援

ファシリテーターはグループが自分たちで選択をする手助けをしなければなりません。ファシリテーターがグループのあれこれを決めてはいけません。

グループは自分たちにかかわりのある本物の選択をしなければなりません。

こうした選択は見かけだけのものであってはなりません。



ファシリテーターが選択の手助けをするにはさまざまな方法があります。

それぞれの選択肢のメリット・デメリットのリストを作る

グループが決定について話し合うためにさらに時間をとる

選択肢を説明するため映像を利用する

選択肢を説明するためにロールプレイを行う

各選択肢がみんなにとってどのような影響があるのか説明する

グループ・セッションの計画

ファシリテーターは、セルフ・アドボカシー・グループのためにセッションを計画できなければなりません。

計画には次のようなものが含まれます。

セッションの目的

- なにを達成できたらセッションが成功したといえるのか

セッションの構成

- 自己紹介、活動、まとめ

活動

- アイスブレイキング、ゲーム、ロールプレイ、グループディスカッション、プレゼンテーション、ビデオ、歌、グループワーク、ワークシート、他

役割

- セッションでは誰がなにをするのか。ファシリテーターはどの部分を主導し、どの部分はセルフ・アドボケートが責任を持つのか。

セッションを計画するときには、次のような実적인なことに注意を払うことが重要です。

時間	必要な資料や機材	会場のレイアウト
会場／交通手段	飲食物	ファシリテーターの人数

セルフ・アドボケートからのフィードバック

グループがうまくやっているかを知るためには、そのグループにいる人たちに聞いてみるとよいでしょう。グループについてどのように感じているかを知ること重要です。

グループの運営を手伝っている人はフィードバックを求めなければなりません。フィードバックとは人々がどのように考えたり感じたりしているかを聞くことです。

そうすれば、参加者にとってよりよいグループを作ることができます。

誰かがなにかを好きかどうかを知るためには、どのように行動するかを見てみればわかります。顔や体を見つめるのです。しかし、時には間違えてしまうこともあるでしょう。ですので、他の方法を試してみる必要もあります。

質問をしてみましょう。相手がどのように考えているかがわかります。アンケートや質問用紙を使ってもよいでしょう。答えを書いてもらうことができます。そのことで答えがはっきりわかります。

あるいは、グループの人たちに話しかけてもよいでしょう。これをフォーカス・グループといいます。人々は自分たちの意見を一緒に共有できます。すべての人に耳を傾けましょう。そうすればより多くを知ることができます。

また、人々をじっと見つめてみることもあります。これは観察と呼ばれます。異なる状況において、それぞれの人がどのようにふるまうのかがわかります。これもよりよい理解につながります。

こうした方法により、よいフィードバックを得ることができます。人々がなにかを好きなのかがわかります。そうすれば、すべての人にとって、いろいろなことをよりよいものにすることができるのです。

「傾聴・包摂・敬意(Listen Include Respect)」のガイドラインには、さらにさまざまなアイデアが掲載されています。

www.listenincluderespect.com/consultations



主要なトピック

人権

自分自身のために声をあげるためには、自分の権利について知ることが重要です。人権とは、敬意をもって扱われ、平等であり、コミュニティの一部である、ということです。こうしたことを感じれば、人は力強く、また包摂されていると感じることができます。

国連障害者の権利に関する条約(CRPD)は重要です。ダウン症や他の障がいを持つ人々の権利について理解を深める助けとなります。やさしい英語版はこちらで読めます。

<https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a7d9f62ed915d497af70837/easy-read-un-convention.pdf>

障害者権利条約第3条について知っておくべきです。ここでは、すべての人にとっての敬意や公正さといった重要な理念がうたわれています。セルフ・アドボケートもこうした理念を知っておくとよいでしょう。

こうした理念には次のようなものが含まれます。

自らの選択権を行使できること

- ・ 自らの選択権を行使し、自分のために声をあげることはセルフ・アドボカシーにおいて最も重要なことの1つです。

差別されないこと

社会のフルメンバーであること

自分が自分であることに敬意を払われること

- ・ セルフ・アドボカシーとは自分が自分であることに誇りを感じられるようにすることです。

平等な機会を与えられること

アクセス

- ・ 物理的な環境や交通、情報、コミュニケーションに対して

男女が平等に扱われること

コミュニケーション

人はさまざまな手段でコミュニケーションをとります。ファシリテーターはすべての人がしっかり参加していることを確認しましょう。それぞれの人々がどのようなコミュニケーションをとる、またその人たちとコミュニケーションをとるにはどうすればよいのか、さらにそれぞれがコミュニケーションをとる手助けをどのようにすればよいかを覚えておくかなければなりません。

それぞれの人のコミュニケーション手法について知っておくことは重要です。そうすれば、みんなが参加意識を持つことができ、考えを共有できるからです。ファシリテーターはすべての人がグループの一員であることができるよう支援しなければなりません。

コミュニケーションツール・手法

コミュニケーションを支援するツールや手法には次のようなさまざまなものがあります。



マカトン・サイン

- 意味を伝えるため、発話、サイン、表情、シンボルを使う



トーキング・マット

- マットに置かれたシンボルを使って選択肢を示すローテクな手法。



シンボルシステム

- コミュニケーション支援のため、様々なシンボルを使う。マカトン・サイン、絵カード、ウィジェット・シンボルもその一種。



参照物品

- 人、場所、活動を象徴する具体的な物品を活用する。



やさしい言葉

- 書き言葉をわかりやすくするツールで、挿し絵ややさしい言葉を使う。

コミュニケーションについては、傾聴・包摂・敬意ガイドラインでさらに詳しく読むことができます。

www.listenincluderespect.com/communication

保護者

ファシリテーターは人々が自分のために声をあげる手伝いをします。

すべての人が安心感を持って満足しているようにしなければなりません。これは、ダウン症を持つ人にとって非常に重要なことです。そうでなければ、傷ついてしまったり、ひどい扱いを受けることになってしまうかもしれません。

セルフ・アドボカシー・グループは、人々が自分の生活について話す場です。時には誰かに傷つけられた話が出るかもしれません。ファシリテーターは注意深く聞き、こうした話題が出た場合には支援をしなければいけません。

虐待はさまざまな形をとることがあります。例えば、たたくのように、物理的なこともあります。あるいは下品なことを言うなど、精神的なこともあります。ファシリテーターはこれらすべての虐待の形態を知っておかなければなりません。

性的虐待	物理的虐待
心理的虐待	無視
経済的虐待	差別的虐待
組織的虐待	セルフネグレクト
家庭内虐待	現代奴隷

ファシリテーターは、誰かが虐待されているという兆しを見逃さないようにしなければなりません。例えば振る舞いや表情の変化などです。なにかがおかしいと思ったときには、すぐに手助けできるようにしなければなりません。

もし誰かが虐待を受けたと訴えた際、ファシリテーターはすべきことを心得ておかなければなりません。それは、その組織のルールに従うことです。これがすべての人に安心感を与えます。

また、ファシリテーターは安全に関する法律についても知っておかなければなりません。これが保護と呼ばれるものです。すべての人を守るため、こうした法令を遵守することは重要です。

研修はファシリテーターにとって重要です。虐待の見分け方、そして発見した際にどのように行動すべきかを学んでおかなければなりません。そうすれば職務をうまくこなすことができるでしょう。

人々の安全を守るというのは大きな仕事です。ファシリテーターは常に注意を払い、すぐに手助けできるようにしておかなければなりません。そうすることで、すべての人が安心して、声をあげることができるのです。