

大人の発達障がい当事者会

第15回 カノンの会の交流会 参加者募集！

開催日 令和7年11月 8日（土）

時 間 13：20～16：40（入退室自由）

場 所 長野市 もんぜんぷら座 6階 601号室

参加費 無料です。

対 象 当事者及びご家族の方

内 容 話し合い・相談・情報交換等による交流会

カノンの会は、「大人の発達障がい当事者会」として、2023年（令和5年）7月より長野市で開催しています。

この会の目的は、参加者が日頃思っていること、感じていること、悩みや趣味などを自由に語り合うことにより、気持ちが少しでも楽になり安らげることを目的としています。

また、会場内で聞いたことを他の場所で話さないことをルールとしていますので安心してお話ができます。

もしかしたら、発達障がいかなと思っている方、グレーゾーンの方も参加可能です。

会場は、入退出自由で、途中参加、途中退場もOKですので、お気軽にご参加ください。

長野地域の情報紙の「週刊長野」及び「長野市民新聞」などに掲載予定です。

週刊長野は、掲載日より、グーグル検索、週刊長野＞すべて表示でご覧になれます。

信濃毎日新聞の毎週木曜日の「週間ガイド」にも掲載予定です。

カノンの会で検索すると色々な情報を見ることができますので、ぜひご覧ください。

☆次回は1月10日（土）に、もんぜんぷら座701号室で同時刻開催予定です。

※参加人数等により、会場が変更または中止になる場合がありますので、お問い合わせください。

☆申込み、お問合せ先 ☎ 080-8821-3327 宮下まで。

あなたの気持ちを聴かせてください。お待ちしております。

皆さんこんにちは、カノンの会は、今年10月で3年を迎えようとしています。

現在、上田市、長野市、佐久市、安曇野市で開催しています。上田市は、毎月、他は、2か月に1度の開催です。

上田市は、ようやく30回開催しました。また、各会場、毎回10名ほどの方にご参加いただいております。

私は、会場へは電車で行きます。会場までは、チラシ配りをしながら、昼食は、上田市は、NPO法人リベルテさんの「屯」ton、長野市は、カレーの山小屋さん、で食べます。開催チラシの設置もお願いしています。

今まで、カノンの会を通して、当事者会や居場所を開催されている方と多く出会うことができました。

上田市では、こどもとおとなの居間「だらっと」さん、長野市では、「よってけ庵」さん小布施町では、「まるucafé」さん

佐久市では、「げんき会」さん、御代田町の「まちの縁側なから」さん、中信地区の「あるあるラボ」さん、松本の「あったかユニットほくほく堂」さん、など、皆さんと出会い、多くのことを学ばせていただきました。

昨年、11月には、シャロームサロンさん主催の塩尻市での当事者会に参加させていただき、大変参考になりました。

最近のカノンの会は、自己紹介の後の話し合いの時に、まず、相談したい事や悩んでいる事などを話していただいています。悩みなどは、話をするだけでも気持ちが上向く場合がありますし、他の参加者からのアドバイスや、持っている情報などを参考にいただければと思っています。(気持ちが少しでも楽になっていただけたら幸いです。)

また、どの会場も後片づけは、みんなで行います。みんなで行うことにより一体感が生まれます。

最近では、各会場に参加している常連さんが、他の会場に来てくださいます。

上田の方が、佐久や安曇野会場へ、長野や佐久の方が上田会場に来てくださいます。

私は、いつも、どこの会場でも今日もいい会になると決めています。すると決まっていいい会になります。

また、カノンの会の事をしていると、申し込みや、問い合わせの電話があります。(ちょうど今も申し込みがありました。)

昨年、発達障がいではないけれど、生きづらさを感じている方から、話をする場所を望む声がありました。

そこで、昨年12月に生きづらさを感じている方ならどなたでも参加可能な会、みんなの居場所「今ここ」を上田市で立ち上げて、今年4月より上田市社協さんのご協力により、上田市ふれあい福祉センターで、平日の午後、週1回開催しています。今まで、14回開催し、延べ29名の方にご参加いただきました。

4月は、柳町通りを散歩しながら、お花見をしたり、トランプゲームをしました。今年の夏は猛暑で毎日暑いため外出は控えて、主に話し合いをしています。これからの時季また、散歩もしたいと思います。

参加者の中には、発達障がいがある方も多く、カノンの会にも参加される方もいます。

最近では、2名以上の申し込みで開催しています。また、生きづらさを感じている方の話し相手(傾聴)やゲームと一緒に楽しんでくださる方(ボランティアさん)2名を募集しています。(上田市社協ボランティア情報をご覧ください)

京都にみんなの居場所「イマココ」という任意団体があります。ゆくゆくは、その団体と同じような活動をしたいと思っています。(みんなの居場所「イマココ」で検索してみてください)

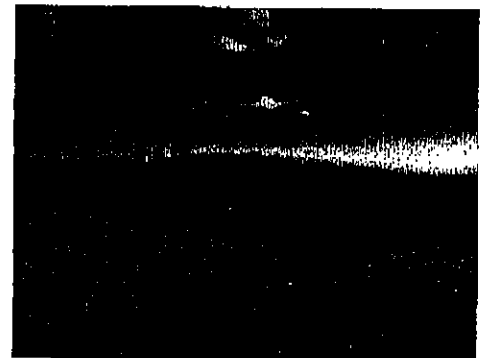
県内に、当事者会や居場所がもっと、もっと増えればいいなといつも思っています。

皆さんも立ち上げてみませんか、よろしければ、お手伝いさせていただきます。

今回もお読みくださりありがとうございました。

今までのカノンの会の参加者数をまとめてみました。

地 域	回 数	参加者数	延べ人数	男	女
上 田	30	60	252	120	132
長 野	13	75	166	88	78
佐 久	6	30	69	24	45
安曇野	3	24	34	16	18
合 計	52	189	521	248	273



高ボッチ高原から諏訪湖を望む