



2023年3月31日配信号

まごころ事務局です。  
皆様 いかがお過ごしでしょうか？

明日からは、4月に突入！すっかり春ですね。

まごころ事務局の住む東京谷中のお寺でも、桜が満開に。外国人観光客も多く訪れており、すっかりコロナ前の様相でした。



皆様のお住まいの地域では、桜の開花はいかがでしょうか？

3年ぶりにお花見・宴会を楽しまれる方も多いのではないのでしょうか。

今号の目次

- 
- ト 【ご連絡】4/22 まごころイベント について
  - ト 【質問への反響】ガスの音対策について/ヘルプマークについて
- 

**【ご連絡】**

**4/22 まごころイベント について**

2023年4月22日(土)に開催するまごころウェブイベント。

多数の方に参加ご希望をいただき、ありがとうございました。

当選となりました方には、先日、ZOOM(ウェブイベントツール)の URL をメールにてお送りしております。ぜひ受信確認くださいませ。

また、今回残念ながら選に漏れてしまいました皆様、せっかくご希望いただきましたのに、申し訳ございません。

ぜひ次回の開催を楽しみにお待ちしております。

## 【質問への反響】

### ガスの音対策について

前回のメルマガにて、

静かな場所(会議や懇談など)で音漏れ(おなら)した場合はどう説明されてますか？  
どうやり過ごしてますか？

とのご質問を頂戴しました。

複数の会員様より反響をいただきましたので、ご紹介させていただきます。

予期せぬ時に音が何度も出た事があります。

自宅で家族だけだったので、ストーマの事を理解してくれているので良かったのですが、静かな場所で他人様という時は洋服の上からストーマの出口を押さえて緊張しています。コンパクトで音漏れ防止の商品が欲しいです。

おかげさまで、83歳になりました。島らっきょう(沖縄、鹿児島離島に生えています)を炒めて食べています。

島らっきょうはガスは出ますが、現役のころ会社に復帰した時、みんなに、音は聴こえるが臭いはしないからと伝え、皆の了解を取り付け楽に行動してました。

ガス音でお困りの方々のお気持ち良くわかります。私はコロ、ウロの W ストーマですが、電車やバスに乗った時に限って、ガスが出そうになります。風船をご想像下さい。膨らまして指を離すとバーって空気が音と共に出ますが、指で調節しながら空気を出すとスーっと静かに出ますよね、それと同じように出そうになったら静かに手をおき、

ガスが出る部分が振るえて音にならないように調整出来るようになります。お家で練習してみてください。勿論強く押ししたり、ストーマ造設部が痛くなったり、血が出る程の押さえつけは駄目です。服の上からですので直ぐマスター出来ますよ。

## 【質問への反響】

### ヘルプマークについて

こちらも前回のメルマガにて、ある会員様が、自分は着けるのに抵抗があり、他の会員様のご意見もぜひ聞いてみたい！ということで、質問させていただきました。

非常に数多くの会員様より、反響を頂戴いたしました。下記にてご紹介させていただきます。

私はヘルプマークをつける事にほとんど抵抗がなく、出かける際には必ずバックに付けています。

付けて外出してもう2年以上経ちますが、一度も、どなたからもヘルプマークについて聞かれたことはないです。

ヘルプマークのデザインも可愛いくて好きです。

きっと何か有事の際は、このマークを付けている事でたずねられることがあるのではとは思っています。

ヘルプマークを手荷物に付けておくと、オストメイトトイレや障害者トイレに入りやすいですよ。

私は、ヘルプマークを付けることによって、多目的トイレやオストメイトマークが付いたトイレを利用しやすくなりました。

外見では、オストメイトだと分からないから、多目的トイレに入りずらく、普通のトイレで済ませる事が多かったです。

狭いトイレで処理をするのも、臭いが気になっていました。

が、ヘルプマークを付けてからは、広いトイレに入りやすくなり、周りの人の目も気にならなくなりました。

ヘルプマークは、わりと早めからバックに着けています。

女性だし、デザインも可愛い。歯医者に行った時に、何処のブランドのバックですかっ

て、聞かれた事がありました。

最近、椎名林檎さんのCDのデザインが酷似しているってことで話題にもなりましたよね。芸能人の皆様って、感じですよ。

でも、最近、男性の方もカバンに付けて居る方を見かけます。

何だか、可愛いですよ。

私は、余り深く考えずに、着けて居ることで、障がい者用のトイレを利用する時も、遠慮しないで使うことができます。

まず私は周りから見ると、なんの障害もない普通のおじさんに見えると思います。普段の生活には、ヘルプマークは見えないようにしています。

実際、足腰はしっかりしており、席を譲っていただいたりする必要もありません。

見えるように付けるのは、静かな所、美術館とか図書館などに行くときです。それに静かな所で食事するときです。お寺とかエレベーターの中もです。

不意にオナラが出たりすると恥ずかしいですし、周りのかたにも不愉快な思いをさせてしまうように思うので。ヘルプマークを付けてると少しはわかってもらえるような気がするので目に付くところにつけています。

ヘルプマークの件、両膝に人工関節入れる前は使っておりましたが、皆さまご存知ないらしく、つけておいてもそれに対しての反応はございませんでした。

ご存知ない方が大多数ではないでしょうか。

ヘルプマークについて

ウロストミーです。ヘルプマークはあまり目立つのもどうかと思い、当初は付けていませんでした。

趣味のサッカー観戦の道中、駅などで多目的トイレを使用した際に、「ここは障害を持った人がメインで使うトイレですよ」と注意をうけることが何度かありました。

観戦時には応援するチームのレプリカユニホームに身を包んでいるので、障害を持っているような雰囲気ではないことも要因なのかなとも思います。(そもそも内部障害は外見ではわかりません)

いずれの時も事情を説明すると理解はされましたが、お互いに気まずい思いをすることになるので、マークを身に付けることにしました。

以来トイレでのトラブルは回避できており、マーク着用の効果を感じます。

逆に、電車内でマークに気付いた方に席を譲られる事が増えましたが、「足は平気なので…」と辞退しています。

煩わしいと言えば煩わしいのですが、同じ勘違いでもこの場合は暖かい気持ちにさせてくれる出来事なので、こちらの方が気分は良いですよ。

オストメイト歴 11 年 60 歳の女性です。

回りの目を気にせずに つけた方がいいと思います。

私もヘルプマークを鞆につけるのに長年抵抗がありましたが、10 年が過ぎ、年齢も重ねてきたので、電車やバスの優先座席に座る時につけている方が、回りの目を気にせず座れると考え直し、つけるようになりました。つけていることで席を譲ってもらったことはまだ ありません。残念ながら ほとんど気付かれないということでしょうか？

オストメイトは 本当に外見上では わからないので ぜひとも つけた方がいいですね！

私は 2019 年 5 月コロストミーとなりました。

外出先でのトイレの際に一番気になることが、見た目は多目的トイレを利用する身体に思えないこの方が何故!?!と不審に思われているのが、今まで自身のことで余裕がなかったのか余り感じなかったのが、ついこの間は多目的トイレから出た途端、目でものを言われているような仕草にしんどい思いに駆られました。

お互いに気持ち良く利用したいので、今度からはオストメマークかヘルプマークを身に付けようと思った今日この頃です。

ヘルプマークは健康面で配慮が必要な場合のある人が持つ認識なので  
ストーマだからヘルプマーク、というのはまた少し違う気がします。

自分も含め健康に問題が無ければ「オストメイトマークストラップ」が妥当だと思いません。

自分は持っていませんが、普段はカバンの中に入れておき、バリアフリートイレを利用する際や、出先でアクシデント等に見舞われた際など必要な時にカバンから取り出して付けるイメージです。

私はリュックに必ず付けてます。

障害者トイレ等を使うときに誤解のないようするために。

障害者手帳で無料になる美術館、後の方が何で？と思われぬ為に。見た目ではわからないので誤解のないように、オストメイトマークもつけてます。



私も最初はヘルプマークをバックに付ける事に抵抗がありました。ヘルプマークを身に付ける事で、嫌がらせや偏見の目で見られる事が心配でした。一度、おもいやり駐車場で車に福神漬をかけられてた事があって悲しかったので...  
そんな時、インスタグラムで、個人的に「小さな社会貢献」と言った内容でキラキラヘルプマークを作ってる女性に出会いました。彼女に作って貰ったスワロフスキーが輝くキラキラしたヘルプマークを部屋に飾っています。勇気を頂いた気がしました。

ヘルプマークが1人でも多くの人に正しい認識を持って貰う為には、まず身に付ける事だと思いました。

今では、堂々とヘルプマークを付けています。その写真を送りますね。

特にヘルプマークに関しては、非常に多くの方からご意見をいただき、誠にありがとうございました。これほど沢山のの方々から反響をいただき、うれしい限りです。  
質問くださった会員様にとっても、非常に参考になったのではないのでしょうか。  
改めて皆様に御礼申し上げます。ありがとうございました。

#### 【編集後記】

今回も最後まで「まごころ通信」を読んでいただき、誠にありがとうございます。  
会員様からの質問に、本当に多くの会員様から反響をいただき、改めてまごころは、会員の皆様によって、成り立っているのだな、と痛感しました。ありがとうございました。

皆様にとって、まごころが情報交換の場のひとつとなるよう、引き続き精進してまいります。

どうぞ引き続き、皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。

楽しみにお待ちしております。

---

※尚、本メールと行き違いで配信停止、退会手続きをされた場合は何卒ご容赦ください。

※記載された内容は予告なく変更することがあります。

※このメールに掲載された記事を許可なく複製、転載することを禁じております。

※メールマガジンの配信停止をご希望の場合は、

配信停止希望と書いて、ご住所・お名前・電話番号と配信停止理由をご記載の上  
[Start@hollister.co.jp](mailto:Start@hollister.co.jp) にメールをください。

---

Copyright(C) まごころ事務局 All Rights Reserved.

[発行・編集] 株式会社ホリスター

住所: 東京都品川区東品川 2-2-8 スフィアタワー天王洲 21 階