

設 立 趣 旨 書

1 趣 旨

NPO法人リトル・サンは、障がいのある方及びその家族等サポートに関わる人の、定期的な運動（動く事）の機会・場とプログラムの提供をします。運動継続の効果として当事者の自主性・主体性の向上が図られる事で、自己実現を含めた当人らしい生き方の応援をする事を目的としています。

長年のスポーツインストラクターという仕事柄、現場の経験を踏まえて『運動』そのものが好きでたまらなくて続けている人は稀です。運動する目的を美容・ダイエット・不調改善・趣味の楽しみを長く継続したい為の健康維持など・・・、私たち健常者は運動に動機付けをしている場合が多いようです。それは、運動をすること、身体を動かす事そのものが、気持ちや行動に変化をもたらす事がエビデンスとして実証されており、運動習慣者の誰もがよりよい感覚を味わえる事を実感しているからに他なりません。

我々が対象としている障がい者の場合、重い肢体不自由、全盲の方、コミュニケーションの言葉が発せない方や、思いと行動がアンバランスになる方など種別・クラスも様々です。健常者のように、運動する動機付けを当人が出来なくとも、運動をするという行動のきっかけと継続出来る環境があれば、運動の恩恵はもたらされるはずで。

そもそも人間は動物であり、他の動物同様『動く仕組み』が備わっています。動くとは身体活動だけでなく、考える事・感じる事・思う事なども全て動く仕組みの一部です。障がいに応じた運動の仕方、それぞれの身心に合わせたやり方を工夫する事で『動く』を後押しします。動く事を継続する中で、誰もが持つ自主性や主体性というやる気や行動力が発揮され、よりその人らしい人生に繋がって行くよう応援します。

誰も心の中に『本当はやってみたいと思っている事』の1つや2つあります。いくら思っても行動に移さなければ思っていないのと同じであり、自分で選び取った時の喜びは、また生きる自信にもなっていきます。

障がいにより表現が出来ない人の『楽しみ』『幸せ』が、1つでも『自分で選ぶ事』により実現されることを願い、運動の提供を通じて障がい者及びその家族等サポートに関わる人の、前向きな毎日に貢献出来るよう邁進します。

同時に、動画作成と配信は、障がい者が障がい者の『動く動機となる』事を目的としています。当事者、また当事者と家族が運動している動画や、その他趣味や楽しみの共有、講座への誘致など、障がい者同士が呼びかけ合う事・繋がる事で、過去や未来と共に『今』をどう楽しむかに目を向け、行動するきっかけにして欲しいと願います。

2006年から始めた障がいのある方の運動応援は、運動そのものを健康作りとして継続しようという提供スタイルから、継続の先にあるエビデンスに裏打ちされた運動効果が、障がいのある方の人生の楽しみに繋がって行くことを目当てとしたものへと昇華しました。

ウイズコロナとなり、基礎疾患・特に呼吸器疾患の方にとっては、不活発とならざるを得ない時かもしれません。オンラインも活用しながら時代に合わせた方法を選択し支援へ邁進していきます。

そもそも社会課題とは『選択が出来ないこと』『選択肢が奪われていること』であり、世界全体で起きている全ての問題に共通している本質です。

リトル・サンの活動対象は障がい者と家族など『支える人』であり、その多くが生きる上で社会資源の利用が不可欠です。生まれながら、もしくは後天的な理由により、相当な制限を受けながら日常生活を送っている人にとって、選びたくても選べない事柄は多く、その中の 1 つとしてある『運動』に関しては特に、障がい者への必要性は多大だと考えています。

運動が娯楽や痩身の側面を持ち、商業的に扱われる時代がありますが、運動の本質は筋肉や身体機能の維持にあり、生きる上に必要不可欠な『からだを動かす』という事をしなければ驚くべきスピードで機能低下していきます。自分自身の意思で健康作りの為の選択を多面的に出来る人以外の動けない人や感情のコントロールが出来辛い人、及びそれを支えて生きる人にとっては何らかの提供が必要です。

それは行政や機関による個々のニーズへの細かなアセスメントにより導き出される支援と同時に、それらの手が届かない分野を担う NPO が連携して行っていくべきと考えています。教育課程を終えた特に成人以降の運動機会は、障がい種別度合にもよりますが可能な場所がない場合、家族の身体的・精神的負担が大きくなります。

その継続が悲劇となってしまうケースも実は少なくありません。

1998 年から 2015 年までの 18 年間で 716 件の《介護殺人》とされる事件が発生しています。

無理心中という極めて悲惨な事件も現実であり、目を背ける事は出来ません。

自宅以外の場所に『運動』機会を増やすことは、当事者と家族それぞれに日々の生活以外の視点を与えるきっかけになり、関わる人が増えることにより精神的なケアにも繋がるのではないのでしょうか。また運動をしている間は、心の視野狭窄から解放される時間ともなり得ます。

体を動かす事によって得られる恩恵は多大です。リトル・サンは、運動のきっかけ作り、機会、場所提供などを通じて、この社会課題に取り組んで参ります。

2 申請に至るまでの経過

- ・平成27年8月 岡山市社会教育関係団体 リトル・サンを設立
任意団体となり、肢体不自由者・視覚障がい者の定期講座・定期的なイベントを引き続き実施。単発依頼の講座（旭川荘での療育キャンプ他）も増えるにつれ、ボランティアサポーターの数も年々増え、活動の幅が広がりました。
- ・平成28年 山陽新聞に活動が掲載される。
- ・平成29年 山陽放送にて活動紹介され、より広く周知して頂けるようになった。

以来今日まで知的障がい者、精神障がい者の定期ヨガ講座も加わり活動をしておりますが、任意団体としては、活動資金が不足しているのが現実です。
活動を円滑に継続していく為に、幅広く会費や寄付を募り、ボランティアの受入れが出来る体制を調える事が必要と感じました。

- ・令和3年2月 NPO法人化に向けた設立総会を開催

令和3年2月18日

NPO法人リトル・サン
設立代表者 杉山 梢