



# 知的障がいのある成人の生涯学習スクール ピュアフレンズ

令和7年11月10日

弘前市立中央公民館

ボランティアサークル“虹の会”

# ◆発表者◆

工藤俊介

弘前市立中央公民館  
総括主幹兼学習支援係長

中央公民館配属5年目

安田政英

ボランティアサークル  
虹の会代表

元青森県立青森第一養護  
学校長  
元青森大学社会学部専任  
講師

## ◆活動概要◆

●概ね18歳以上の知的障がい者【ピュアフレンズ】に生涯学習の機会を提供し、文化的教養の高揚、日常生活環境への適応、障がい者相互の親睦を図ることを目的とした活動である。

●ボランティアスタッフ【ボランフレンズ】は、毎回異なるテーマで行う“全体学習”、コンビニで行う“買い物学習”などのプログラムをピュアフレンズとともにに行いながら、その活動を支援している。

●年8回、毎月第2日曜日に、弘前市総合学習センターで開催。

## ◆参加者数◆※R7.10月現在

●ピュアフレンズ

登録者数47名 参加者数約20名

●ボランフレンズ

登録者数57名 参加者数約20名

※ピュアフレンズとボランフレンズが4班に分かれ活動する。



## ◆発足の経緯◆

昭和50年頃、弘前地区で、  
“在宅の知的障がいのある成人の余暇活動の一環”として、  
また、“保護者・家族の一時の自由な時間を”との願いから、  
地区手をつなぐ育成会が中心となりソフトボールチームを結成。  
月2回ほど練習していた(雨天時には室内でレクリエーション)。  
やがて、ほかの知的障がいのある人たちからも、より充実した  
生涯学習・社会教育の要求が高まってきた。



平成7年10月、市の生涯学習の拠点  
となる『総合学習センター』がオープン。  
育成会等からの「この機会に弘前市にも  
知的障がいのある成人の青年学級の開設を」の要望を受け、市教育委員会が平成8年に“ピュアフレンズ”を開設した。

## ◆活動体制◆

総合学習センターが指定管理となった現在は、弘前市立中央公民館（以下、中央公民館）と、ボランティアサークル”虹の会”（以下、虹の会）が協働で実施している。

※“虹の会”＝様々な分野（特別支援学校の教員退職者・ピュアフレンズの保護者・社会福祉関係機関職員・学生など）から集まったボランティアで結成された団体。平成7年活動開始。

近年は弘前学院大学ボランティアサークルの学生が多く活動に参加している。

また、ひろさきボランティアポイント制度（※）がボランティアで参加する要因ともなっている。

※ポイントで商品券と交換できる市の制度



## ◆ピュアフレンズの募集◆

毎年、4月に中央公民館と虹の会が障がい者就労支援施設などの関係施設を訪問し、事業の周知と参加者の取りまとめを依頼している。

R7訪問件数 30施設

## ◆ボランフレンズの募集◆

市広報紙・HPへの記事掲載、市内大学・障がい者関連機関・施設等へのポスター・チラシ配布により募集している。



◆会費◆ ピュアフレンズからは1回につき100円を運営費として集めている。

# ◆活動内容(1日の流れ)◆

時間	内 容
9:00	スタッフ打合せ～受付開始
9:30	朝の会(ピュアフレンズが司会となって進める)
10:00	全体学習
11:30	買い物学習
12:10	昼食
13:00	クラブ活動(料理、カラオケ、スポーツ、パソコン)
14:30	帰りの会
15:00	解散～反省会・次回打合せ(16:00終了)

活動の前後に、ボランフレンズによるミーティングを行い、ピュアフレンズ個

- 別の注意事項の確認、事故防止や改善点について協議する。

●

# ◆活動内容(朝の会)◆



## 進め方

- ①はじめのことば
- ②新しいピュアフレンズとボランフレンドの紹介
- ③各班の人数確認
- ④一日の活動内容を紹介
- ⑤クラブ活動の参加希望者確認
- ⑥買い物学習に行く店の割り当て
- ⑦みんなの目標を発表
- ⑧みなさんからの連絡
- ⑨歌「青い森のメッセージ」
- ⑩おわりのことば

# ◆活動内容(全体学習)◆

## ①5月 身近なことを知ろう



県や市町村の人口・鳥・花・木・ゆるキャラなどを学習しました。

## ②6月 仲間に伝えよう



相づちや表情を豊かにする方法を学習しました。

# ◆活動内容(全体学習)◆

## ③7月 音楽を楽しもう



みんなで童謡を歌ったほか、願い事を書いた短冊を飾りました。

## ④9月 フライングディスク



投げ方を学習した後、的当てや輪っか通しを体験しました。

# ◆活動内容(全体学習)◆

## ⑤10月 健幸体操



柔らかいボールを使った体操やストレッチを体験しました。

## ⑥11月 サイエンスワールド



磁石の特性に理解を深めました。

# ◆活動内容(全体学習)◆

## ⑦12月 ケーキづくり



作ったケーキはお昼にみんなで  
食べました。

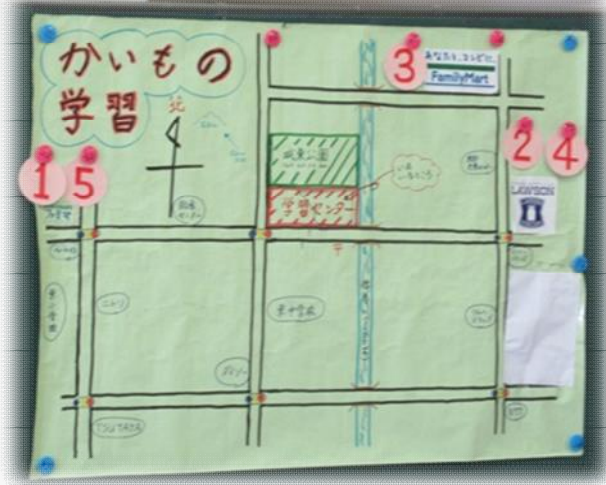


## ⑧2月 お楽しみ会



昔の遊びと  
今の遊びで  
楽しみました。

# ◆活動内容(買い物学習・昼食)◆



朝の会で、班ごとに買い物するコンビニを決めます。  
買い物が終わってみんなが集まったら昼食を食べます。



# ◆活動内容(クラブ活動)◆

## ・料理クラブ

毎回一品作ります。



## ・スポーツクラブ

バレーボールを楽しみます。



# ◆活動内容(クラブ活動)◆

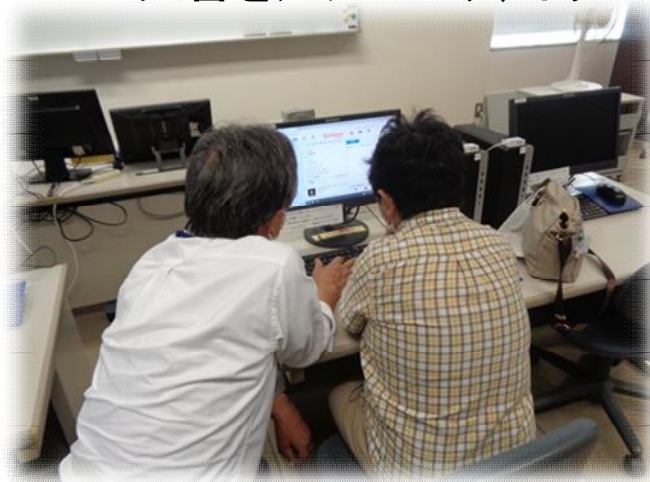
## ・カラオケクラブ

好きな歌をみんなで歌います。



## ・パソコンクラブ

文書を入力したり、イラストを描きます。



# ◆活動内容(帰りの会)◆



## 進め方

- ①各班の目標の反省点を発表
- ②クラブ活動の報告
- ③次の活動予定の紹介
- ④連絡
- ⑤次の当番班の紹介
- ⑥歌「パプリカ」
- ⑦おわりのことば



## ◆活動内容(反省会・次回打合せ)◆



ボランフレズと弘前学院大学  
ボランティアサークルの学生で  
実施

主に当日の反省点や次回に向  
けての改善点などを共有する場  
として機能している。

# ◆活動の成果◆

ピュアフレンズの生活環境は、家庭や施設が主となり限定される傾向にあるが、月に一度、同じ障がいのある仲間と協力しながら様々な活動を行ったり、ボランフレンズと交流できるこの活動は、ピュアフレンズが毎回心待ちにしており、豊かな暮らしを実現する生涯学習活動の場となっている。

また、ボランフレンズにとっても、障がい者の支援という生涯学習活動の実践の場となるとともに、障がい者と支援者が交流できる貴重な機会となっている。

長年継続してきたこの活動は、平成29年度『障がい者の生涯活動支援活動に係る文部科学大臣表彰』を受賞した。

# ◆具体的な活動の成果◆

## ●ピュアフレンズ自身

- ・引っ込み思案の人が自ら挨拶したり、話しかけることができるようになった。
- ・買い物時に、予算(700円)内に収まるよう商品を選んで購入できるようになった。

## ●保護者・家族

- ・短い時間ながらも、自分だけの自由な時間を持てるようになった。

## ●ボランフレンズ

- ・知的障がい者への理解が深まり、中には福祉関係の仕事に就く人もいる。

# ◆活動の課題等◆

## ●安定的な開催

- ・新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが蔓延した際は安全面に配慮する関係で開催できなかった。
- ・弘前学院大学ボランティアサークルの参加で助けられているが、ボランフレンズの高齢化で次世代の人材が必要である。
- ・人材確保の観点からボランティア活動への限界を感じる必要があるため、有償による実施を検討する必要がある。

## ●今後の展開

- ・ピュアフレンズは40代以上が多く、若い世代のピュアフレンズの掘り起こしが必要である。
- ・ボランフレンズ以外の市民に対して交流の場を広げたり、活動内容を知ってもらう機会が必要である。

# ◆その他◆

ボランティアサークル「虹の会」  
では定期的な会報の発行をしています。

以下QRコードからピュアフレンズの  
内容をご確認いただけます。



【弘前市立中央公民館ホームページ】

弘前市知的障がい者の生涯学習スクール「ピュアフレンズ」支援  
ボランティアサークル「虹の会」だより

発行 令和7年10月12日  
第2号

■発行 ボランティアサークル「虹の会」代表 安田政英（☎ 080...3191...7006）

036-8131 弘前市大字千年1-26-1

## 「フライングディスク」37人参加

9月14日(日)の生涯学習スクール「ピュアフレンズ」の全体学習(10:30~11:30)は、フライングディスクでした。当日は「カルチャロード」や「青森りんご植栽150周年」などのイベントが開催されているため参加者は少ないだろうと予想していました。いつもよりは少なかったのですが、それでもピュアフレンズ14人、ボランティアサークル「虹の会」・弘前学院大学からの実習生19人、指導する講師の方4人、合計37人の参加でした。

当日のご指導は、弘前大学教育学部附属特別支援学校地域支援部主事米持賢先生と藤田依里子先生、それに県フライングディスク協会会長齊藤誠先生と事務局長中嶋実樹先生でした。米持先生からは、余暇活動の大切さとフライングディスクについて講話がありました。また、フライングディスク協会の齊藤先生と中嶋先生からは、基本的な動作や技術について具体的な指導・練習が行われた後、的当てゲームや大会形式によるフライングディスク体験【アキュラシー(的当て競技)とディスタンス(ディスクの飛距離競技)】が行われました。

最後に、的当て競技の発展として、狙い打ちを行い、目当ての景品を見事に獲得した人もいました。終始和やかで活発な雰囲気包まれた全体学習でした。



的当て(目当ての景品をめがけて)

## フライングディスク

フライングディスクとは、回転させ投げて遊ぶ円盤です。また、それを用いた競技の名前でフリスビーとも呼ばれました。競技の内容から球技のカテゴリーにしばしば入れられます。円盤は通常プラスチックで、直径20センチから25センチ程度のものが多いそうです。

フライングディスクのルーツは1940年代のアメリカですが、愛知県名古屋にある白川公園で全国大会を開催したことで、1975年頃から少しずつ日本全国に普及してきたそうです。

## ■再度保護者の皆様へお願い！

この『虹の会』だよりに、名前や写真が載ることが予想されます。そこで再度の確認ですが、名前や写真を載せては困る方がいらっしゃいましたら、【①写真も名前もダメ ②写真ダメ ③名前ダメ】の旨を安田(080-3191-7006)まで連絡をお願いします。

## □生涯学習スクール「ピュアフレンズ」についての問い合わせ先

弘前市大字下白銀町19-4 弘前文化センター1階

弘前市立中央公民館 学習支援係 ☎33-6561

## ◆最後に◆

共生社会構築のためにも、知的障がいのある成人本人が『主人公』としての実感をより得られるような生涯学習の場となるよう、一層努力を続けていきます。

