

見えない 苦勞を 声 に出す。



語りは価値だ
【ほっこり声価隊】

p.1 生き辛い人の社会参画を応援

p.6~8 見えぬ苦勞と生き辛さ

p.11 9人の声が示す現実



発達特性とLGBTsを
話せる場【ウェルカム】

p.13 ダブルマイノリティの居場所

p.14 五月ゲイ会で話したこと

ほっこり声価隊／ウェルカム活動報告

「**楽でいいね**」と言われる前に、**見えていない苦勞がある。**
p.03

手 初 に め 取 て っ た 方 へ

この冊子「聲 -Voice-」は、
さつまいも商會の取り組んでいる
2つの活動「ほっこり声価隊」と
「ウェルカム」のいまをお届けする、
無料の広報紙です。

はじめての方にも分かるように、
活動の基本を毎号お伝えします。
SNSで流れて消えてしまう声でなく、
必要な人の手元に残る紙として、
大切な声とつながりを届けていきます。

さつまいも商會とは？

――――
生き辛さを抱える人の
声を記録し、必要な人へ
届ける活動です。

当事者の目に見えない
苦労や生き辛さを、
支援者や理解者、
支える皆さんへ発信し、
当事者の社会参画を
応援します。

ほっこり声価隊とは？

語りは価値だ。

生き辛さを抱える人の語りを、
「感動話」として消費せず、
価値ある記録として残す活動です。



当事者の語りを記録する

語りを通じ、大切に発信します。



声を受け取る応援

当事者の社会参画を応援します



深掘り冊子で、声を残す

語りを必要な人へ届けます。

▶ 詳しくはP.03を御覧ください

ウェルカムとは？

発達障害×LGBTs×居場所

困りごと、工夫、恋愛、人間関
係、日々のこと。否定されずに話
せる場をつくっています。



当事者同士で安心して話せる

安心して話ができます。



いるだけでも、支えになる

あなたの声が、誰かの安心に。



毎月対面で開催中（都内）

誰でもウェルカム!!

▶ 詳しくはP.05を御覧ください

この冊子
「聲 -Voice-」
について

さつまいも商會の活動を知ってもらうための無料広報誌です。
活動報告や当事者の声、みんなの質問、コラムなどを通じて、
つながりや理解のきっかけになることを願っています。

■年数回発行(不定期) ■無料配布 ■設置/配布も募集中

目次

この冊子は「聲 - Voice - Vol.002」では、
さつまいも商會の活動と、
「ほっこり声価隊」「ウエルカム」の今をお届けします。

P.01 | はじめて手に取った方へ
さつまいも商會/
ほっこり声価隊/ウエルカム

P.02 | 目次

P.03 | あなたの普通で息できない
1 「電話くらい」が苦しい

P.06 | 声価隊メンバー紹介
1 澤村永太郎

P.11 | 声価隊メンバー一覧
9名の声

P.13 | ウエルカムとは？
発達ゲイ会・発達MIX会

P.14 | ウエルカム活動報告
発達ゲイ会 2026年5月開催

P.15 | 配布・設置のお願い

P.16 | スペシャルサンクス
お世話になっている団体様

P.17 | 質問コーナー

P.18 | 永太郎コラム

P.19 | 編集後記

P.20 | 奥付・お問い合わせ

特集

あなたの普通で 息できない【1】

「楽でいいね」と言われる前に、見えてない苦勞がある。

何気ない一言や、当たり前前のルールや空気が、
誰かの暮らしや心を追い詰めることがあります。
この特集では、当事者の声から「見えない苦勞」と
「よかれと思った言葉の影響」を考えます。



●当事者インタビュー

電話くらいが、苦しい。

聞く、覚える、書く、返す。その全部を同時に求められる人がある。

～ある参加者の話～

電話をしながらメモを取ることが難しく、
職場で指摘されたことでパニックになった。
発達特性に気づき、電話対応のない環境に
移ったことで、働きやすさが大きく変わった。

なんで
出来ないの？

通常
動作

＜無音＞ 「△商事の〇〇さんですね」
職場で電話が鳴る→周囲の騒音を意識的に無視する→相手の名前を聞く→
「担当者から〇時に折り返させる」
用件を聞く→メモを取る→返答を考える→回答する…（繰り返す）

当事者

職場でパニック→周囲の騒音・騒音・騒音・騒音→相手の名前を聞く→
用件を聞く→メモを取る→返答を考える→回答する…（繰り返す）
聞きそびれる

記憶が飛ぶ

パニック



■配慮は、楽をするためではない。

【大事なこと1】電話対応を外すことは、仕事から逃げることはありません。

【大事なこと2】崩れやすい場面を調整し、働き続けるための工夫です。

【大事なこと3】背景が見えないと、周囲には「特別扱い」に見えてしまう。

だからこそ、当事者の声を聞く必要があります。

だから、声価隊は記録します。

「できない」の前にある負荷を、本人の声として残すために。

電話だけでない、 それぞれの「^{\生きづらいこと/}息できない」

電話対応のように、外からは「普通の仕事」に見えることでも、本人の中では大きな負荷になっていることがあります。

けれど、それは「電話対応」だけの話ではありません。



働くこと



人間関係



恋愛



時間管理



支援制度



自分の特性を
説明すること

声働隊の9名の語りには、それぞれ違う形の「見えない苦労」があります。
※在籍人数は2026年5月22日現在

「息できない」＝生きづらさ＝見えない苦労

その人の行動の前にある、
特性・環境・過去・生活の負担のことです。
外から見えなくても、その人の「できる・出来ない」に大きく関わります。

だからこそ、当事者の声を聞く必要があります。

声を聞くことで、理解は少しずつ深まります。
理解が広がることで、働きやすい社会が作られていきます。

次のページでは、
声働隊の9人の語りから、それぞれの現実を紹介します。
ひとりひとりの声が、誰かの「分からない」を「わかる」に変えていきます。

声価隊メンバー紹介【1】

ほっこり声価隊は生き辛さを抱えた当事者の語りを大切に記録し、
価値ある声として社会に届けるチームです。

毎月声価隊メンバーを発信していきます。今回のメンバーは”澤村永太郎”です。



澤村永太郎

さつまいも商會の代表として、
発達、就労、支援制度の摩擦を記録している人。

「普通に大丈夫」とは言い切れない現実と、
働くこと・語ることの裏側にある
“見えないコスト”を語っています。

タグ名.....

ADHD/ASD

発達障害

障害者雇用

就労支援

アウティング

声価隊代表

.....

この声から考えたいこと

永太郎の経験は、単に「仕事が合わなかった」
「就職で苦労した」という話ではありません。

学校生活、人間関係、就労支援、職場。
その中で、本人の努力だけでは越えられない条件が
いくつも重なっていました。

この記録では、本人の弱さとして片づけられが
ちな出来事を、どんな環境で判断を迫られ、
どんな見えないコストを払ってきたのか
という視点から見つめ直しています。

声価隊メンバー紹介【永太郎】

永太郎の日常の障害

いきずらさ

■ 深堀り冊子の内容の一部をご紹介します

① 注意欠陥・注意散漫

- 視界に入ったものが自動的に最優先。
- 計画が必ず乱れる。
- 期日ギリギリでもやる気が存在しない。



② 自宅での大問題

- 全く集中できず。落ち着かない。
- ベッドを目隠しするカーテンをつけても無意識に横になる。
- 集中するための投資効果なし



③ 外部環境の成功

ワーキングスペース、外の作業場所だと、「作業する」選択肢しかないので無駄な注意散漫が起きない。

自宅の100倍作業が捗る。



家だと集中できない...
いくら金を掛けてても無駄だった...

外ならめっちゃ捗る!!



外なら作業が進む。

でも、家賃とは別に作業場所代(収入の20%)が毎月のしかかります。



贅沢ではなく、生活と仕事を保つための見えにくい必要経費です。



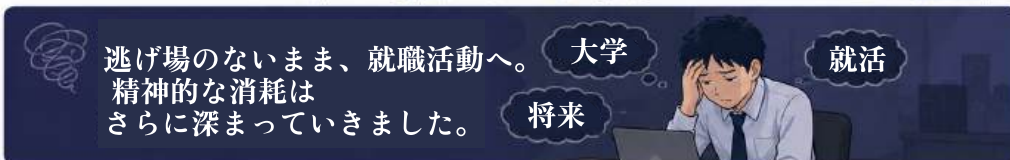
少ない手取りの中で支払う、社会参加を続けるためのコストです。



このように、この冊子では「見えないコスト」の正体を、本人の言葉とともに、具体的に記録しています。

大学時代のアウトティングという断絶

本人の許可なく、ゲイであることが大教室の約100人に回し見されました。



アウトティングは、心の傷を残し、その後の人生に長く影を落としました。

見えないコストは、お金だけではない。

外で作業するための出費。安心できる場所を失った記憶。
そのどちらも、本人が社会の中で生きるために背負ってきた負担です。

この記録の続きは次ページへ

この続きは、 冊子で確かめてください。

ここまで紹介した永太郎の経験は、
冊子に取められている記録の一部です。

永太郎の冊子は
こちらから
支援できます。



自宅で作業できないことによる
見えない出費。



大学時代のアウティングで
失われた安心。



支援鮮度や職場との摩擦

それらは「かわいそう」ではなく、
一人の当事者が社会の中でどう判断し、
どこで摩擦してきたのかを残す記録です。



支援者・アライの方には
見えていなかった負担に
気づく材料として。



同じように悩む当事者には
自分だけでなかったと、
思えるきっかけとして。

当事者の社会参画の応援します。

一冊を手にとっていただくごとに、語り手本人へ^{<純利益の7割>}の謝金として還元します。
これは寄付ではなく、語りを価値ある記録として受け取る仕組みです。

冊子本文サンプル

本編の一部を、少しだけ。

話を言葉にするには、非常に時間がかかります。何を話して、何を話さないかを選ぶ必要があります。トラウマと向き合いつつ、思い出したい、説明できる形に整えるだけでも、かなりの時間、語ることは、ただ体験を並べることであり、直しながら、他の人に渡せる形にする作業では手間があります。負担があります。そして、ことを「善意だから無料で差し出すもの」とは

このページは、
永太郎の深掘り冊子の一部です。
本編では、出来事の背景と、
その後の判断の流れをさらに
記録しています。

この記録は、感動話ではなく、
見えないコストを
考えるための材料です。

くので
を振り
私たち
きちん

はじめに 語りの価値について

当事者が生きづらさについて話すことは、これまで「聞かせてもらえるだけで十分」と思われることが多くありました。たしかに、当事者の声を聞くことには意味があります。けれど、その受け取り方だけでは足りません。

話す側には、聞き手にとって想像もできない程の苦労や見えにくい負担があるからです。

声価隊・深掘りインタビュー



声価隊 深掘りインタビュー記事の冊子紹介

声価隊メンバーそれぞれの「声の記録」を、冊子・記事としてお届けしています。
気になった語り手の記録は、右下のQRコードから一覧ページでご覧いただけます。

メンバー紹介
永太郎
発達障害



普通に見える
裏のコスト



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
ぴゃんちゃん
発達障害
(グレーゾーン)



一回で理解
できない
苦しさ



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
ター坊さん
発達障害



資格だけでは
働けない



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
Mちゃん
発達障害



好きだけでは
続けられない



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
たっちゃん
鬱と休職



働き続ける
ための摩擦



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
としきくん
発達障害



わかって
いても
動けない



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
だいちゃん
発達障害



できるはず
が、詰まる



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
よしのさん
発達障害



あいまいさに
削られる



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

メンバー紹介
ぼんちゃん
発達障害



隠して働く
しんどさ



ほっぴり声価隊 (さつまいま商會)

声価隊メンバー一覧はこちらから

<https://satsumaimo-shokai.com/seikatai.php#speaker>



声価隊 登壇・表現メンバー募集

あなたの”語り”が、誰かの気付きになる。

募集対象

障害・マイノリティ・生きづらさなど、
社会の中で「語りたい」「伝えたい」経験がある方。

活動内容

対話・語り・展示・演奏・教室など、
自分らしい形で”声”を届ける活動にご参加頂けます。

対話尊重

一方通行ではないやりとり（キャッチボール的な対話）、
他社への敬意、そして安全な場作りを尊重します。

参加基準

政治・宗教・た暴力的言動など、
対話の妨げになる活動への関与が見られる場合、参加をお断りします。

参加形態

活動ごとに、出演条件・謝金・税務対応を明確にするため、
基本契約書を必ず取り交わします。

参加手順

簡単な事前説明・面談を行い、
双方が安心して参加できる形を確認します（オンライン/対面どちらも可）



当面は、
深掘りインタビュー
冊子での発信が
メインになります。



いほっこりノ
声価隊
(せいかたい)

感動で終わらせない、語りの価値を。

あなたの声も、
誰かの気づきになります。

声価隊では、当事者語りを
深掘りインタビューとして
冊子にまとめ、発信して
います。

経費を差し引いた額の7割が
本人の社会参画としての
謝金として届きます。

話すこと、表現すること、支えること。
できる形で、
声価隊に関わることができます。

安心して、話せる場所。

ウェルカムとは？

発達障害とLGBTsなどのことを、
安心して話せる自助会です。
困りごと、生活の工夫、恋愛、人間関係。
ふだん話にくいことを、当事者同士で
安心して話せる場をつくっています。



ウェルカムの
大切に
していること

当事者同士で安心して話せる
誰かの役に立つ経験を分かち合う
定期的に、リアルで開催する
プライバシーと安全を守る

ウェルカムの定期開催

毎月第二土曜日 開催



発達障害の自覚がある
ゲイバイ男性の会(発達ゲイ会)

発達特性の自覚がある
ゲイ・バイ男性のための会です。
恋愛、仕事、生活の工夫などを、
安心して話せる場です。

【開催時間】 13:00～16:00予定

毎月第四土曜日 開催



誰でも参加できる
発達ミックス会

発達障害やLGBTsに理解があれば、
どなたでも参加できます。
当事者、支援者、関心のある方が、
ゆるやかに話せる場です。

【次回開催】 13:00～16:00予定

「**努力で変わる**」という誤解を解くために。発達障害って？

LGBTQや発達障害は、利き手と同じ『生まれ持った特性』であり、
努力で変えられる趣味や病気ではありません。

本人の意志で選んだものではなく、治療して治るものでもないのです。LGBTsって？

変えるべきは、**本人ではなく周囲の誤解**です。



最新の開催予定や申込は、
ウェルカム公式ページをご覧ください。

ウェルカム活動報告

発達ゲイ会 開催報告

2026年5月9日（土）
13:00～16:00／東京

発達特性のあるゲイ・バイ男性が集まり、
仕事、発達特性、セクシュアリティ、恋愛、人間関係について話しました。
話題は幅広くても、根底には共通して、

「自分だけではない」と感じられる時間がありました。

当日の流れと主な内容

1部 自己紹介と近況

最近の困りごとや近況を話しました。電話でパニックになった話、発達に気づいたきっかけ、ゲイコミュニティで開示するかどうかの悩みなどが共有されました。休日の過ごし方や、好きなこと、生活の中で見つけた工夫も話題になりました。
自分だけじゃない感覚
開示の迷い/生活の工夫

2部 仕事・開示・ 擬態・障害者雇用

仕事の中で、発達をどこまで開示するか。職場でどう振る舞うか。障害者雇用の中で何が苦しいかを話しました。「フレンドリーな職場」でも、本人の負荷が限界を超えることがあります。仕事では自分を守るために、“仕事の自分”を演じるという職場での開示/擬態/障害者雇用のしんどさ

3部 セクシュアリティ 恋愛・人間関係

恋愛対象と性的対象が一致しないこと。片思いをどう整理するか。ゲイとしての自己認識に気づくまでの過程などを話しました。同じ「ゲイ」や「発達障害」という言葉でも、一人ひとりの経験は大きく違います。その違いを、否定せずに恋愛時間認識しました。マイノリティの中の多様性

🔪 今回のまとめ

今回の発達ゲイ会では、仕事、開示、擬態、障害者雇用、恋愛、セクシュアリティなど、多くのテーマが出ました。共通していたのは、自分の特性や立場と、どう付き合っていくかという問いです。簡単な正解はありません。

それでも、同じ場で話すことで、「自分だけではなかった」と感じられる時間になりました。



設置・配布のお願い

この冊子を、必要な人に届けたいです。
あなたの協力が、当事者の社会参画を支える力になります。

■ あなたの協力が、未来をつくります



この冊子は、声価隊メンバーの声を届けるための紙です。
手に取った人が、「自分だけではなかった」
「知らなかった苦労があった」と思えるきっかけになります。
設置・配布にご協力いただける方を募集しています。

📖 設置・配布のご協力をお願いします。

この冊子は、無料でお配りしています。
必要な人に届く場所へ、置かせて下さい。



店舗・事業所



施設・団体



学校・教育機関



イベント・セミナー



ご友人・知人への手渡し



設置・配布のご協力を頂ける方へ

冊子の設置・配布をご希望の方は、
下記QRコードからご連絡ください。



インスタ
はこちら



X(旧Twitter)
はこちら

ご協力いただける内容

設置 / 手渡し / SNSでの紹介
周囲への声かけ
無理のない形で大丈夫です。



広がることで、変わる未来があります

この冊子が届くことで、誰かが自分の苦労に気づけるかもしれません
声価隊メンバーの声が、社会の中で価値あるものとして
受け取られるきっかけになります。
一人でも多くの人に届くよう、設置・配布へのご協力をお願いします



お声がけも、大きな支援です
「これ、置けるかも」
「この人に渡したい」
すべてが応援になります。



読んで支援・最新情報はこちら
活動情報を掲載しています。
気になった方は、
QRからご覧ください。





スペシャルサンクス

さつまいも商會 響 -Voice- Vol.003 の発行にあたり、
日頃より活動を応援・協力してくださっている皆さまへ、
心より感謝をお伝えします。

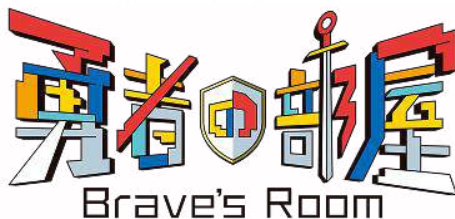
すこたん!

すこたんソーシャルサービス 様

多様な生き方を尊重し、知識発信や
経験の共有を続けている団体様です。
声価隊の活動にも、あたたかい関心と
応援を寄せてくださっています。



公式
WEBサイト



勇者の部屋 様

メンタルヘルス、産業保健、セクシュア
リティなど、幅広いテーマで発信。当事
者や支援者にとって、学びや気づきの
きっかけになる場をつくっています。



公式サイト



いろは会

いろは会 様

発達障害のあるLGBTs当事者のための、
自助・共助を目的としたグループです。
同じ立場の人が安心して話せる場を、
継続してつくっています。



♥ そして、すべてのつながりへ



多くの支えを
いただいています。

見えていない応援、
その一つひとつに、
感謝しています。



響 -Voice- は、皆さまの応援で続いています。
知ること、手に取ること、誰かに伝えること。
その小さな行動が、当事者の声を社会へ届ける力になります。





みんなの質問コーナー

読者や参加者から寄せられた質問に、
さつまいも商會の考え方でお答えします。

💬 質問を募集しています！



声価隊に関する質問

声価隊は、何をする活動ですか？

当事者の語りを、
感動話や無料の体験談で終わらず、
価値ある記録として届ける活動です。

なぜ有料にするのですか？

語ることには、時間も心の負担もかかります。見えない前提条件の苦労も含めて、相手へのリスペクトとして必要な対価だと考えます。

感動する話ではないのですか？

感動させることが目的ではありません。
本人がどんな条件で生き、
どこで摩耗してきたのかを記録します。



ウェルカムに関する質問

誰が参加できますか？

発達ガイ・バイ会は、
発達特性の自覚があるガイ・バイ
男性の会です。
発達ミックス会は、
発達やセクマイに理解のある方なら
誰でもご参加できます。

話すのが苦手でも大丈夫ですか？

大丈夫です。
無理に話す必要はありません。
聞くだけの参加もできます。

どんな話をしていますか？

仕事、恋愛、人間関係、
生活の工夫など。
普段話しにくいことを、責められず
に話せる場を大切にしています。



みんなの質問から、次のテーマが生まれます

疑問や違和感が、誰かにとって大切な気づきになることがもあります。
「これって聞いていいのかな？」と思うことも、ぜひ気軽にお寄せ下さい。



永太郎コラム

見えない前提と、 わかりあえなさについて思うこと



ウェルカムや声価隊の活動をしていると、同じ当事者同士でも、立場や前提が大きく違うことに気づかされます。

ときには、自分たちも苦しんできたはずなのに、

「弱者はこうあるべき」

「波風を立てずに生きるべき」

という考え方に寄ってしまう人もいます。

最初は、その言葉に強く傷つきました。

「どうして、同じ立場なのにわかりあえないのだろう」

そんな気持ちになったこともあります。

けれど、少し時間をおいて考えると、その人にも、

その考え方を**選ばざるを得なかった背景があるのかもしれない。**

強い側に合わせることで、自分を守ってきた人。

波風を立てないことで、生活を保ってきた人。

「価値を求めることは危ない」と感じてきた人。

そうした経験があるからこそ、

誰かが「自分の声に価値がある」と言うことに、

不安や反発を覚える場合もあるのだと思います。

もちろん、当事者の声が無料で消費されてよいわけではありません。

でも、意見がぶつかった相手の背景を考えることも、

対話を続けるうえでは大切なのだと感じました。

わかりあえなさを、すぐに敵味方に分けない。

その奥にある前提を見つめること。

それも、声価隊が大切にしたい姿勢の一つです。



編集後記

さつまいも商會 響 -Voice- Vol.002 をお読みいただき、ありがとうございます。

第1号を出してから、まだ1か月ほど。

さつまいも商會も、声価隊も、
外へ向けた発信はまだ始まったばかりです。
正直、課題はたくさんあります。

永太郎自身、発達特性の影響で、
複数の作業を同時に進めることが得意ではありません。
それでも、少しずつ作っています。

本業のあと、作業場所に移動し、
限られた時間と体力の中で、一枚ずつページを整えています。

効率はよくないかもしれません。

進み方も、かなりゆっくりです。

けれど、声価隊メンバーの語りを聞き、
冊子として残していく作業には、確かな意味があると感じています。

当事者の声は、

「感動する話」として消費されるものではありません。

その人が何に困り、

どんな条件の中で判断し、

どこで摩耗してきたのか。

それを記録として残すことが、

誰かの気づきや、次の支援につながることを願っています。

これからも、無理のない歩みで、

響 -Voice- を続けていきます。

今後とも、さつまいも商會と声価隊を

どうぞよろしくお願いいたします。



奥付け・お問い合わせ

奥付け（おくづけ）

誌名

さつまいも商會 広報誌 聲 - Voice - Vol.002

発行日

2026/5/23

発行・編集

さつまいも商會

代表

澤村 永太郎(聲価値隊代表)

所在地

〒162-0823 東京都新宿区
神楽河岸1-1 東京ボランティア・市民活動センター
メールボックスNo.21

メールアドレス

info@satsumaimo-shokai.com

公式サイト

<https://satsumaimo-shokai.com/>

印刷・デザイン

さつまいも商會 聲 Voice-編集部

発行形態

フリーペーパー (TakeFree)

本誌の内容の無断転載・複製を禁じます。
引用の際は、出典を明記してください。



いほっこりノ 声価隊 (せいかたい)

感動で終わらせない、語りの価値を。



声価隊メンバー紹介ページ

気になった声価隊のメンバーが
いましたら、こちらから
ご覧下さい。



発達障害のある LGBTsの自助会 ウェルカム

発達ゲイ・バイ会 毎月第二土曜日 午後

対象は発達障害のご自覚のあるゲイバイ男性
(未診断OK)

会場：都内

参加費：500円



申込フォーム
(発達ゲイ・バイ会)

発達ミックス会 毎月第四土曜日 午後

発達障害とLGBTsにご理解があれば
誰でもウェルカム！！

会場：都内

参加費：500円



申込フォーム
(発達ミックス会)



参加にあたってのお願い

本人のみのご参加となります。(付き添いの方はご遠慮ください)
18歳以下の方のご参加はNG。

会で話した個人が特定される恐れのある内容は口外厳守。
暴力、差別、中傷、宗教や政治の勧誘行為はNGです。

語

り

は

さつまいも商會 聲 -Voice- vol.002

価

値

だ。