

[メルディア]

一般財団法人メルディア広報誌

# MELDIA

障がい者と共に  
生きる

障がい者と共に  
考える

大矢真那による取材

障がい者を応援!

一般社団法人ION×大矢真那

布施博が訊く

特別編／布施博に訊く

障がいとスポーツ

日本ソーシャルフットボール協会

ALL ABOUT 障がい

障がいのある家族と共に生きる

人気連載エッセイ 知的障がいのある息子と私

水越けいこの「M size / はじまり」

月刊メルディア  
VOL.17

TAKE FREE

MELDIA

2019  
MAY  
VOL.17

月刊MELDIA VOL.17 2019年3月25日発行(毎月1回25日発行) 第17号 通巻17号  
発行所 / 一般財団法人メルディア事務局 〒163-0632 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル32F

TAKE FREE



Design Your Life

MELDIA  
GROUP

同じ家は、つukらない。



メルディアグループ

<http://www.meldiagroup.com/>

株式会社三栄建築設計  
〒163-0632  
東京都新宿区西新宿1-25-1  
新宿センタービル32F

25th  
ANNIVERSARY

まだ25年、  
これからのメルディア



## 教員として感じたことを 基に法人設立 サポーターらの提案と 支援で成り立つ

グループホームの設立以来、知的障がい者本人とその家族、社会との関りがどうあるべきかを考え、就労支援・継続、放課後等デイサービスと複数事業を立ち上げてきたのが一般社団法人ION(あいオン)だ。ここで働く職員の多くが「学校のつながり」で結び付いているのが特色という。福祉畑でなく教育畑からアプローチするという、他に例が少ない事業所法人の一風変わった成り立ちから今後について、大矢真那が聞いた。



### 一般の主婦 だったはずが いきなり 福祉事業を開始

大矢 天宮さんは、元は学校の教員をされていたと聞いていますが。  
天宮 はい。以前は東京都武蔵野市にある学校の教員をしていました。  
大矢 何を教えてらしたんですか？  
天宮 幼稚園から高校まである学校だったんですが、その高校で美術を教えていました。  
大矢 そんな天宮さんが、どういう経緯で障がい者関連事業を行うことになったのですか？

天宮 私が奉職していた学校では、通常の生徒と障がいのある生徒が、コースを分けずに一緒に学ぶことで互いに良い影響が及ぶという教育を実践していたんです。

大矢 その学校で教員をされていたという経験から障がいのある人たちの接点が生まれたというわけですね。

天宮 はい。その学校で私の上司だったのが今の主人で、主人と結婚して教員を辞めたんですね。主人は結婚以降もそのまま学校で働いていますし、子供を3人授かって、たぶん専業主婦を続けながらそのうちパートかなんかでも始めるんだらうなあ、くらいに思っていたんです。ところが、教員時代の教え子とその親御さんたちといういろいろなお話をさせて頂く中で、障がいのある女の子が安心して暮らせるグループホームがなかなか見付からないという話を聞いたんです。ところが、グループホームを作るにしても、障がいのある人に部屋を貸すのを厭わる人がいたり、施設を作るための土地を貸して頂けないなど、とても残



一般社団法人ION(あいオン)  
代表理事 天宮 真依子さん  
Maiko Amamiya

単な調理スキルが身に着くようなイベントを行ったりだとか。放課後等デイサービスでは節分の時に単に豆まきをするだけでなく、お箸で豆をつかむ練習をしたりなど、社会に出た時に必要なスキルが身に着くようなイベント事を、主に若手職員が中心となって企画して実践しています。

大矢 ION(あいオン)という法人名は、理念の頭文字を並べたと聞きましたか？

天宮 はい。「自立・独り立ち」の意味の「Independent」、「位置につく」という意味の「On your mark」、「休憩場所」という意味の「Nest」をそのまま並べました。法人設立自体が自分で決めたというよりはいろいろな方の意見や後押しがあつてのものでした。ですから、法人名に関しても、人から提

念な現実があるわけです。それならば、「いつそのこと自分たちで作ってしまえ」と、自宅の隣にグループホームを作ったというのがそもそも始まりです。

大矢 「無いから作ってしまう」だなんて、すごく思い切ったことをやられたわけですね。

天宮 それが14年のことです。学校を辞めてから2〜3年くらいしてからですか。でも、個人でグループホームを運営するには限界がありました。そこで、主人と相談して、17年1月に一般社団法人として法人化しました。

大矢 そうは言うものの、簡単に作れるものではないですし、かなりの熱意が込められていると感じます。

天宮 ここを作った理由の一つは、周囲にそう



大矢 真那  
Masana Oya

いったニーズがあつたことですね。求められているのだとしたら誰かがやらないといけないんじゃないかと。それと、結局は自分がそういうことをやるのが好きだったんでしょうね。現在もグループホームには私の教員時代の教え子がいるんですが、やはり教え子はかわいいですし、これからもずっと付き合っていきたい。仕事なのかプライベートなのかだなんてどっちでも良かったんです。

**いつも後押ししてくれるのは周囲とサポートする人達の声**

大矢 現在はグループホームの他には事業としてはどんなことをされているんですか？



天宮 就労支援と継続のB型施設の運営と、男女のグループホームの運営、そして昨年から放課後等デイサービスも始めました。現在はこの4つの事業を行っています。

大矢 説明資料にはみなさんで楽しそうにうとんと打っている写真などが載っていますね。

天宮 他にもハロウィンパーティーや男女のグループホーム合同での誕生日会など様々なイベントをその都度企画して行っています。出勤日以外はグループホーム内で手持無沙汰になりがちなので、もうちよっと快適に充実して余暇が過ごせればと。あとは、電子レンジの使い方といった簡



案があつたものの頭文字を繋げただけなんです。ある意味、名前は後付けで、やりたいことを考えた場合にこういう名前になったというのが正しいかも知れません。

大矢 その辺りの経緯もユニークですね。天宮さんが考える、こちらの特徴には他にどんなものがあるのでしょうか？

天宮 現在、ここで働く若手職員の多くが、私が教員をしていた時代の健常者側の卒業生なんです。彼らは高校生の多感な時期に障がいのある人たちと机を並べて過ごしていたわけです。ですから、福祉の発想だと「支援するんだ、サポートするんだ」というところからスタートしがちなところが、彼らにとってはクラスメイトとの自然な交友の延長なんです。そういう意味



では、スタッフと利用者の距離が近いというのが、良い意味でも悪い意味でもウチの特徴なんだと思います。

大矢 ごく普通に自然に接することが出来ているんですね。

天宮 それと、後援会があるのも特色かと思えます。後援会を利用者の親御さんたちにこちらから提案して参加して頂いています。というのは、教育畑や福祉畑以外の様々な親御さんたちの知識や意見を取り入れてより良いものが作れば良いなと、そういった狙いからです。



一般財団法人メルディア

# MELDIA

おかげさまで「一般財団法人メルディア」は設立1周年を迎えることができました。当財団では、障がいのある人を支援する活動と、スポーツ(サッカー等)を行う児童・青少年を支援する活動を通じ、広く社会と人々に貢献するため、これらの事業を行っています。

## 02 広報誌の発行

障がいのある方と、そのご家族への情報発信を行うため、フリーペーパーの広報誌「月刊メルディア」を毎月発行しています。毎月2万部強を発行し、現在は、首都圏および中京エリアの大型商業施設や大型店舗、特別支援学校、全国の障がい者支援施設等にて無料配布しています。



## 04 サッカー支援

才能があっても家庭の経済的な事情などで、プロプレイヤーを目指すことをあきらめざるを得ない青少年たちの夢を応援し、支援するための「奨学制度」を設けています。2019年3月現在、選考会を経て選ばれた3名の若者に対するの支援を行っています。



## 01 事業内容

- ① 障がい者及び障がい者を支援する団体等への助成および支援事業
- ② 様々な理由からスポーツ(サッカー等)を続けることができない児童、青少年に対する助成および支援事業
- ③ その他の事業



## 03 取材活動

広報誌「月刊メルディア」では、障がい者支援事業所、障がい者雇用を推進している企業、スポーツ施設、各種団体、障がいのあるアーティストなどに取材をさせていただき、それらを掲載しています。取材記を当財団のFacebookページにもご紹介していますので、是非そちらも併せてご覧ください。



## 05 サッカー観戦チケットプレゼント

Jリーグのシーズン開催期間中は、「湘南ベルマーレ」のホームゲーム観戦チケットをプレゼントしています。療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人と介添者の人、2名1組(ペア)で試合を観戦できます。



## ALL ABOUT MELDIA

メルディアとは、「メダル」を意味する英語の「MEDAL(メダル)」とイタリア語の「MEDAGLIA(メダリア)」を合わせた造語となっており、終の棲家を手に入れる喜びを「栄光に輝くメダルを手に入れるような喜び」に見立てています。誰も人生は一度しかないものです。

その、一度限りの人生の夢の実現を、メルディアグループの住宅をお求めになるお客様と同じように、障がいのある人、経済的に恵まれない人、多様性のある多くの人たちの人生においても、「夢」を実現していただくための一助となれることを目標に、これからも当財団の社会貢献事業を進めて参ります。

### ■ 財団概要

名称 一般財団法人メルディア  
 (英文名: General Foundational Juridical Person MELDIA)  
 設立者 小池信三  
 設立日 2017年5月23日

所在地 東京都新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル 32F  
 電話 03-5381-3213  
 URL <https://meldia.org/>  
 MAIL [org@gf-meldia.com](mailto:org@gf-meldia.com)



MELDIA <https://meldia.org/>



facebook <https://www.facebook.com/gf.meldia/>



## 人の一生を見据えて描く 同法人の今後の事業計画

大矢 今後の事業計画として保育や老人ホーム、後見人事業なども視野に入れていくのか。  
 天宮 はい。後見人に関しては、現在の利用者の多くは20代の若い方がほとんどですが、やがて皆さんが年齢を重ねた時に、親御さんが亡くなった以降の事も想定しなくてはなりません。となると、特にお金の管理面などで、しっかりと身を託せる後見人をどう立てるかが重要になると思います。

大矢 本誌の取材で後見人制度のことを弁護士さんにお聞きしたことがありました。親御さんが一番心配するところでもありますよね。  
 天宮 例えば、老人ホームでは、単に歳をとったというだけでなく、それに加えて知的障がいのある人の受け入れ先を準備する必要があります。そういった、先を見越したらまだまだいろいろとやらなければいけないことがあって、それを今後に充実させていきたいと考えています。保育に関しては特に障がいの有無に関わらず、おじいちゃんおばあちゃんと子供たちが接する声が同じ敷地内から聞こえてくると全体が活性化するだろうとの狙いからです。

大矢 昨年6月には「えがおサポートプロジェクト」という別法人もスタートされましたね。  
 天宮 これは、近隣の事業所が連携するための



一般社団法人ION(あいオン)  
 東京都西東京市保谷町3-25-8  
 TEL / 042-452-9420  
<https://ion-aion.org>



サポートを目的としています。事業所の工賃はどうしても安くながちです。そこで、事業所間で連携を取りながら大口の仕事を受注することで全体の工賃を上げていければと。そういったサポート体制を担う組織です。

大矢 様々な夢は膨らみますね。そもそもが周囲の声を受けてお1人で立ち上げられて、でも様々なサポートを受けながらどんどん事業が広がっていく。人の縁が織りなす不思議な力を感じさせる、とても良いお話を聞かせて頂きました。ありがとうございました。

役者として師弟関係の  
布施博と渡邊希望。

本誌でコーナーを持つ

両名がこれまでの取材を語る。

二人が感じた「障がい」とは  
布施博と渡邊希望の師弟対談

本誌上で、これまでに多くの障がい者施設や福祉関連事業所を訪れ、様々な障がいに関してを当事者や関係者らから訊いてきた、俳優・布施博。そして、実際に障がいのある人と対話をし、そこから感じたものを記事にする「つむぐ」の連載を続ける渡邊希望。本誌にコーナーを持つこの2人、実は役者としては師匠と弟子の関係にある。

今回、本誌ではこの2人による対談を企画。お互いが今までの取材で感じてきたことを語り合った。障がいに対して異なる角度からアプローチを続けてきた2人だが、双方の意見には不思議と一致するものが多かった。

渡邊 月刊メルディアの創刊が17年の11月ですから、取材に関わるようになってから、かれこれ1年半近く経ちました。

布施 これまでに何か所も取材したよな。

渡邊 パツとは計算できないくらいのは数は取材に行っていますね。どこを訪れても毎回新しい価値観に触れることが出来て、今では取材に行くのが僕の楽しみの一つになっています。

布施 俺もそうだよ。言葉が悪いかもしれないけど、どこを訪れても「面白い」と思うよな。新しい発見が毎回あるっていうこともそうだけど、それによって周囲や自分自身を見つめ直す機会にもなっているような気がする。

渡邊 布施さんは本誌に関わるようになってから自分の中で変わったことはありませんか？

布施 俺が障がいについて詳しくなったとかは思わないけど、少しは障がいに対して違う見方が出来るようになったとは思うかな。

渡邊 取材中であつた、布施さんの中で特に印象に残っていることはなんですか？

布施 あれかな。ユニバーサルデザインのセレクトショップに行った際に聞いた「体が不自由な人でも使いやすい」という着眼点があつたからこそ生まれた新しい発想が有る」っていう言葉は印象的だったなあ。

渡邊 そうなんですね。  
布施 手が不自由な人は靴ヒモを結ぶのが困難な場合もあるだろ？ そこから着想を得て、ヒモとマグネットを組み合わせてワンタッチで靴ヒモを結べる器具を開発したらいいんだよ。それが便利だというのが広まって、障がいの有無に関わらず幅広い層の人たちが購入するようになってヒット商品になったんだって。

渡邊 なるほど。便利そうですね。  
布施 これもその時に聞いた話だけど、例えば妊娠している人たちとかも靴ヒモを結ぶのが困難なことが多いらしい。  
渡邊 確かに。それを聞くとすごい商品ですね。障がいのある人に向けた商品が想定外の人たちにも使ってもらえるようになるなんて。

布施 障がいとしっかり向き合った考え方をしたからこそ、障がいの有無に関わらず、多くの人の助けとなる商品が生まれた。これは面白いと思う。各々が障がいについて「考える」ということは、それだけでも世の中が確実に豊かになることだと思えるような取材だったね。

渡邊 僕が行った取材の中に「障がいについて自分のこととしてもっと各々が考えるべき時期だ」という意見がありました。

布施 誰もが歳をとって、多かれ少なかれ身体に不自由が生じる可能性があるっていう意味では、それもその通りだろうな。

渡邊 障がいって、他人事じゃないんですよね。

自分だっていつかは歳をとるんだし、自身の親の老後のことを考えるだけでも、障がいについての現状や制度を知っておく必要があるはずだ。(布施博)

Hiroshi Fuse

俳優 布施博

Nozomi Watanabe

俳優・脚本家・演出家 渡邊希望



過去に取材した医療福祉系セレクトショップにてユニバーサルデザイングッズを手取る布施

すれば、健常者に何ら引けを取らない質の良い仕事をこなせるっていうのも、このメルディアの取材でもよく聞く話だ。

渡邊 実際に会ってみると皆さん本当にすごいですよ。例えば僕が行ったワイナリーでは、知的障がいのある人がワインの検品作業を担当していたんですが、職員の誰もが気付けないようなワインの中の不純物をその人だけが見付けられるんだとか。

布施 すごい能力だよ。「感覚が鋭い人が多い」というのもよく聞くよな。

渡邊 障がい者雇用についても、障がいによって雇う側に配慮は求められることも多いようですが、逆に、合理的配慮と呼ばれることが出来さえすれば、障がいのある人でも企業や社会で活躍する場を作ってあげられるっていうことなんですからね。

布施 「合理的配慮」だなんていう難しい言葉を使わなくても、障がい「自身の周囲に普通にある当然の事」だと考えられる人が増えれば良いっていただけなんだよな。

布施 「合理的配慮」だなんていう難しい言葉を使わなくても、障がい「自身の周囲に普通にある当然の事」だと考えられる人が増えれば良いっていただけなんだよな。

布施 人には誰でも得手不得手があるんだよ。ある事に対して不得手だという人がいれば、その事を得意とする人が助ければ良い。社会や国家のシステムだってそうじゃん。健常だとか障がいだとかに関わらず、普通のことだよな。

渡邊 僕もそう思います。

布施 そういう意味だと、「障がい」の置かれている現状は未だ発展途上なんだろな。

渡邊 「何でも効率化するのが美德だとされているから、障がいのある人たちの特性を生かせない事がある」という話も聞きました。

布施 そうか。それも分かるけれど、世の中は効率化が全てでは無いよな。ゆったりと寛ぐとか、生活の中で小さな喜びを見つけるとか。そういう時間も人間には大切なはずだよ。効率的ではないからこそ、「生み出される何か」が絶対そこにはあるはずだし。

渡邊 じっくりと考えてみれば、布施さんの言う「何か」の中に障がいのある人たちが活躍す

**生み出されるものを守れ  
障がいの現状を更に先へ**

布施 「合理的配慮」だなんていう難しい言葉を使わなくても、障がい「自身の周囲に普通にある当然の事」だと考えられる人が増えれば良いっていただけなんだよな。



Hiroshi Fuse

Nozomi Watanabe

**自身の問題として捉えるべき  
障がいについて考えてみよう**

布施 厚生労働省の職員と対談した時に「障がいに関係する人の数」という話が出ただけ、それも印象的だったな。

渡邊 「関係する人」っていうのは？

布施 障がいのある人は、それによって生じた生活の不自由な部分を身内や家族がサポートしているケースが少なくない。障がいの当事者だけでなく、サポートする人たちも含めて全部を「障がいに関係する人」だとすると、その人数は少なく見積もっても日本の人口の5分の1ないし4分の1にも上るっていう話。

渡邊 何千万人もいるっていうことですか。

布施 それを聞いてしまうと、確かに障がいについて何も考えないっていうのは、むしろその方が不自然と言わざるを得ないだろうな。

渡邊 改めて考えてみると、そんなに多くの人たちが障がいに関係していることさえ知らなかったですね。

布施 それはつまり、まだ障がいがある人たちが閉鎖的な環境に置かれている可能性があるっていうことなのかもしれないな。その厚生労働省の職員も言っていたけれど、この先に労働人口が減っていく可能性が高いと言われていた将来の日本の担い手としても、障がいのある人の社会



「全国ナイスハートバザール2018 in ながの」にて

参画は重要な要素になるんだと思う。

渡邊 確か「農福連携」の回の話ですよ。就農人口が減り、農業の縮小化が進んでいる地域で、障がいのある人たちが農業を支える「担い手」になり得るっていう。

布施 あれは具体的な話が聞けたな。

渡邊 僕もこれまでの取材の中で障がいのある人たちが労働の担い手となって第一線で働くのを何度も見て来ました。

布施 渡邊は障がいの当事者を取材しているから、その仕事の現場も色々見て来たんだろ？

渡邊 はい。飲食店、サービス業、農業、あと芸術家として活動している人とか。

布施 障がいがある人でも、その特性さえマッ



障がいのある人たちが社会に触れ合う機会が少ないから社会とも馴染めない。更には彼らの力を社会が活かさない原因にもなっているんだと思う。(布施博)



## イタリア発祥のスポーツ あらゆる垣根を超えた競技

障がい者が行うサッカー競技には7つの種類がある。足や腕に障がいのある人が行う「アンブテイサッカー」や知的障がいのある人による「知的障がいサッカー」など様々だが、今回行われたのは、特定非営利活動法人日本ソーシャルフットボール協会の主催による、精神障がいのある人が行うソーシャルフットボールの第1回地域選抜選手権だ。出場チームは東北・関東・甲信越・北陸・関西・中国・四国・九州の8チーム。チームによる熱戦は、11月10～11日の2日間、東京・足立区の帝京科学大学千住キャンパスアリーナで行われた。



障がい スポーツ persons with disabilities and Sports

NPO法人  
日本ソーシャルフットボール協会

### 精神障がい者が行う サッカー競技 第1回ソーシャルフットボール 地域選抜選手権

障がい者が行うサッカーは、各障がいごとに7つの種類に分けられ、団体としてそれぞれに協会などが存する。その中、精神障がいのある人が行うフットサルを「ソーシャルフットボール」と呼ぶ。

18年11月にそのソーシャルフットボールの地域選抜チームによる第1回目となる全国大会が開催された。

今回は、その模様をレポートすると共に、今回の大会の意義等について当誌を発行する一般財団法人メルディアの事務局・鷺坂浩章が聞いた。



最初に、競技の概要を触れておこう。まず、アリーナ内で行われたソーシャルフットボールはいわゆるフットサルと同じ競技。キーパー1人を含む5対5で行われ、女子選手を含む場合は最大6名でプレーが行われる。

参加資格があるのは複数に分けられた障がい別項目を満たす者だが、簡単に言えば、精神疾患もしくは精神障がい医療機関で継続的に治療を受けている者がその対象になる。今大会には、選手約140名、チーム役員約60名の200名が参加して開催された。

では、さらに詳しい話を聞こう。説明をしてくれるのは、大会委員長の佐々毅氏だ。佐々氏は千葉市の新検見川メンタルクリニックの院長でもある。

鷺坂 ソーシャルフットボールとはどういったもので、どういう成り立ちから始まったものなのですか。

佐々 そもそも私がこの言葉に出会ったのはイタリアでのことです。09年から私も精神医学者の関係者が、イタリアでの取り組みの話聞いて、11年に大阪のチームが初めてイタリアに行って親善試合をしたんです。そこでいうソーシャルフットボールというのは、精神障がい者だけではなく、移民や難民、性別などでいろいろな困難を抱えた人がフットボールを通じて問題を



特定非営利活動法人  
日本ソーシャルフットボール協会  
東京都新宿区神楽河岸 1-1  
<http://www.jsfa-official.jp/>



解決したり仲間を作るといった活動だったんです。そこに我々も共感したのが始まりです。

鷺坂 では、そういった運動に共感する形で日本にも持ち込まれて、13年には協会が設立されるという流れになるわけでしょうか。

佐々 身体や知的障がい者のスポーツというのはかなり各国でも確立されていて、今ではパラリンピックがあるわけですけど、精神障がいというスポーツというのは認識されて来なかったという経緯があります。ですから、協会の設立を機に8カ国が集まって精神障がい者のスポーツの国際会議を初めて開いたという流れですね。

鷺坂 身体的な問題がないので、基本的にはいわゆるフットサルと全く同じという認識でよろしいのでしょうか。

佐々 そうです。ルールもフットサルのルールと同じです。



監督 真庭 大典  
Daisuke Maniwa

8チームで2日間にわたって争われた熱戦は関西選抜の優勝で幕を閉じた。各チームの奮闘に拍手を送りたい。

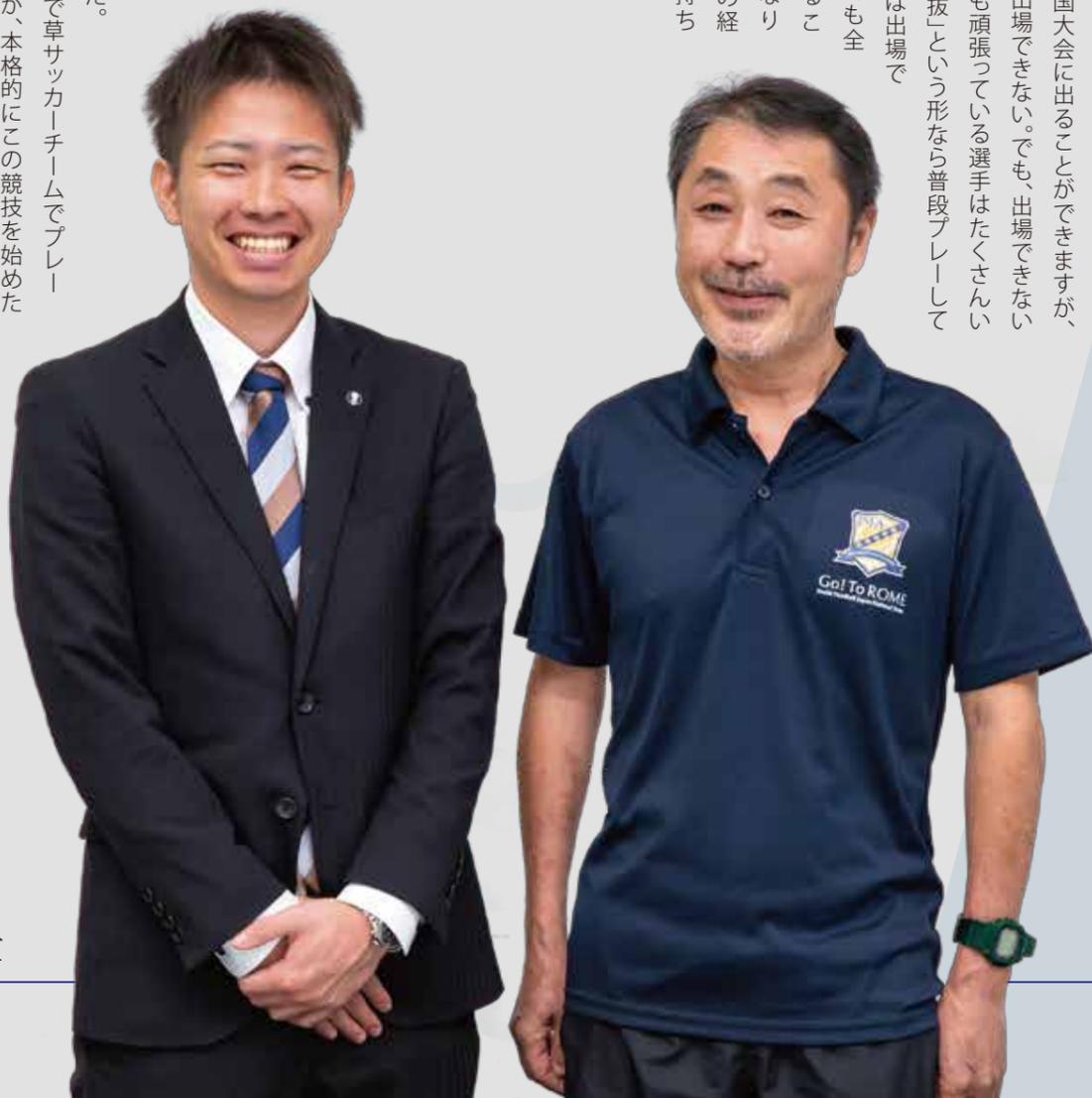


鷺坂 協会として競技を組織・運営していく上で、どんな苦勞があるものなのでしょうか。  
佐々 最初にフットサル好きの医療関係者が各地域で個人的にチームを立ち上げるという動きが何力所かであったんです。その時にイタリアの話が聞こえてきて、国際的な活動をするのなら協会を法人化するなど組織化しないといけないという話になりました。その場合、地域格差と言いますが、盛んな地域もあればチームが存在しない都道府県もあります。サポート体制や考え方も含めて違いがありますから、そういった中で、どうやって組織化を図るために調整して行くかが今後の課題としてあります。  
鷺坂 現在の競技人口などはどれくらいなんでしょうか？  
佐々 全国でおおよそ160チーム、2000人

で、見た目はフットサルの大会そのもの。会場では熱戦が繰り広げられていた。  
決勝に勝ち上がったのは関西と九州の選抜チーム。試合は組織の大阪が、ズバ抜けた選手がいる九州の個の力をどう抑えるか？ といった展開となった。聞けば、九州はギリギリの選手数で臨み、2日間で全行程が行われるこの大会で体力的には相当キツイはずだという。  
果たして結果は、やはり団体競技だけに組織力で臨んだ関西の勝利だった。関西のまとまりも素晴らしいけれど、ギリギリの人数で臨んだ九州の戦いも立派だった。障がいの有無など関係ない、スポーツの持つ境界を越えて行く力が感じられる良い経験だった。最後に、そんな力を感じさせてくれた彼らの声を紹介したい。

監督の真庭大典さんは協会の理事で、やはり医療関係者だ。  
「みんなで一生懸命やってきた成果だと思えます。トレーニングでもほぼ全員が集まってくれたので、そこで意思統一が図れた結果だと思えます」  
そして最後はこう締めくくってくれた。  
「しばらく関西のチームが1位になることが無かったので、日本1になったことで、もっと関西は強いのだと報告して、関西から日本全国に向けて元気なところをアピールしていきたいです」

見事全国優勝を果たした、関西チームのキャプテン、佐々木一樹(27)さんだ。  
「高校・大学で草サッカーチームでプレーしていましたが、本格的にこの競技を始めたのは1年前からです。始めたきっかけは、僕もともと双極性障がいだったんですが、障がい者スポーツセンターでそういう教室があったので、競技の存在を知り、始めました。ここで日本1になれたので、次は自分のチームで日本1になれるよう頑張りたいです」



鷺坂 浩章  
Hiroaki Sagisaka

佐々さんの話にあったように、競技の嚆矢は大阪にあった。「この競技を引っ張ってきたのは自分たちの地域だ。だから関西から元気を全国に届けるのだ！」。そんな自負を感じさせるような力強い言葉だった。  
大会は、4チームずつのリーグ戦を行った後、各グループ4チームがノックアウト方式の決勝ラウンドに進む形で行われ、最終順位は、優勝・関西選抜、準優勝・九州選抜、第3位・東海選抜、第4位・東北選抜、第5位・関東選抜、第7位・甲信越北陸選抜、第8位・中国選抜という結果だった。  
会場は選手、関係者の真剣な顔つき、多くの声援の熱気に溢れていた。クラブの垣根を超えて交流を図るという意味でも良い大会となったのではないか。

MELDIA GROUP三栄建築設計  
一般財団法人メルディア 事務局

帰ってフットサルの楽しさ・喜びを伝えてくれれば、という狙いで今回の大会を開催することにしました。  
鷺坂 運営のご苦勞などもいっぱいあるんですね。お話頂きましてありがとうございます。  
佐々 では、大会を楽しんでいって下さい。  
**国内における同競技の発祥地大阪がある**  
取材に訪れたのは大会2日目、準決勝が行われようというタイミングだった。身体的な問題がない人たち同士のプレーなの

NPO法人日本ソーシャルフットボール協会理事長  
新検見川メンタルクリニック院長

佐々 毅  
Takeshi Sassa



# はじまり

△水越けいこ連載▽

17



シンガーソングライター  
水越けいこ

1978年「幸せをありがとう」でデビュー。TBSの朝の情報番組「8時の空」に田中星児と共にレギュラー出演。その後、「ほほにキスして」「Too Far Away」がヒット。現在はダウン症を持つ息子・麗良と2人暮らしをしながら音楽活動と講演活動を続けている。

## 二人暮らしの「はじまり」 出会いと別れは人生の常

早いもので、ダウン症の息子・麗良(れいら)も今年の6月で27歳になります。息子が3歳の時に私が離婚をしたので、母子の二人暮らしはかれこれ20数年にも及びます。今回は、息子との暮らしを振り返って改めて考えたことを綴って行こうと思います。

母子の二人暮らしになった原因つまり私が離婚に至った経緯から書いて行きます。簡単に言ってしまうと、世間一般でもよくある「お互いの気持ちのすれ違い」が最大の要因でした。そのすれ違いが息子が3歳の時に起こっただけで、息子がダウン症であるということと離婚とは全く関係がありませんでした。

夫婦間で行われた決断とはいえ、離婚が原因

## 二人暮らしの影響は趣味にも 私と息子との共通項は音楽

私と息子とで二人暮らしをしているせいなのか、嗜好や趣味が共通している所がいくつもあります。特に顕著なのが「音楽の好み」です。

以前に「音楽宅配便」というラジオのレギュラー番組をやっていたことがありました。これは70〜80年代にヒットした洋楽を扱い、邦楽は私の曲のみを流すという音楽番組でした。

収録の前日などにオンエアに使用する楽曲を自宅で選ぶという作業をすることが多くありました。私が嬉しそうに曲を選んでいくと、決まって息子が近くに寄ってきて、「ニコニコと嬉しそうにしていたのを覚えています。」

で「父親」という存在を経験し得ない人生を息子に強いてしまったことに対しては今でも申し訳ないと思っています。

私だけで息子を育てるという責任を全うするのと同時に、息子が健全な生活を送ることができるよう、私と息子との二人を取り巻く環境や人間関係には最大限の配慮をしてきました。人生を送るうえで、誰もが避けて通ることができないのが「出会い」と「別れ」です。息子に障がいがあること、母子の二人暮らしであるために、私が経験する出会いと別れは、私だけが感じるものではなく、息子にも大きく影響を与えます。

例えば、一般の人であれば、SNSなどで新しい知り合いを作ったり、メールや通信アプリを利用して旧友とコンタクトを取るなどが出来るでしょう。でも、息子には障がいがあることで他の

番組内で紹介する楽曲を「節だけ歌ってみると、息子が自ら我が家に何千枚とあるCDの中から見付けて来て、「その曲はこのCDの〇曲目に入っているやつだ」とか、「これはこっこの曲だ」などと全部教えてくれました。私は自分で探す手間が省け、しかもCDを探して持って来てくれるので大助かりでした。

これは、私の仕事柄、息子はいつも音楽に囲まれた環境で育ったことに起因しているのだと思います。なぜなら、70〜80年代の楽曲やアーティストについて詳しく、更にそれらの曲が大好きだからです。これは多分に私の影響が及んでいることが想像に難くありません。

それにしても、何千枚もあるコレクションの中からCDを見つけて出し、その内容まで完璧に覚えている才能にはいつも驚かされます。

また、私の楽曲の全てを記憶していて、その記憶力はアーティスト本人である私より、スタッフより、誰よりも詳しいくらいです。

ある時、スタッフから「レイ君は水越さんの楽曲にとても詳しいから、ライブで使用する楽曲のセットリストを全部考えてもらったらどうでしょうか？」という提案がありました。私が「それ面白い」と即答したのは言うまでもありません。息子も快諾した様子でした。

結果、息子に20曲ほどを楽曲してもらいました。そのリストは、私やスタッフが選ぶ楽曲とは趣きが違い、良い意味で面白いメニューになりました。

人たちと同じようなことが、また一人で行うことが出来ません。

息子は、新しい知り合いを作ったり、知人や友人たちとの旧交を温めるためには、私に頼らざるを得ません。結果、それらは私の事情に準ずるしかありません。

現実的な話、いつかは息子が一人で暮らして行かねばならない日がやって来ます。「私はその時に息子に何を遺してやれるんだろう」と考えます。きっとそれは「息子が愛する人たち」と「息子を愛してくれる人たち」との繋がりを通してあげることなんだろうと思います。

息子はこの春、長くお世話になった就労支援作業所から満期で退所となります。先生たち、友だちと別れるのは辛いと思いますが、別れの先には新しい出会いと素敵な経験が待っていることでしょう。

た。ライブの中で、「今回のライブで使用する楽曲をセレクトしたのはレイくんです」という紹介も入れました。その楽曲メニューは観客の人たちも喜んで受け容れてくれたようでした。母としては嬉しく、そして誇らしい出来事でもありませんでした。

ある時、ファンの人たちが息子をステージで歌わせてくれる機会を与えてくださいました。息子自身、ステージで歌うのが夢でもあったので大喜びで歌唱を披露し喝采を浴びていました。ファンの皆さんの温かさや優しさが身に染みて涙が止まりませんでした。

音楽って本当に素敵です。音楽に出会うことが出来たのが幸せだと感じています。



水越けいこ「僕が気持ち」絶賛発売中!





## 障がいのある家族と共に生きる 水越けいこ×森崇×編集部

障がいのある人とその家族の気持ち  
「はじまり」は異なれど「思い」は同じ  
目指す場所への道はToo far away

### 家族の障がいについて思う事 微かに光見えればそれでいい

編集 お二人とも家族に障がいのある人がいる  
ということで、今回はその目線から見た障がいについてのお話を伺いたいと思います。  
水越 私の場合は息子、森さんの場合は弟にそれぞれ障がいがあるので、私たちの障がいに対しての見方はその点では少し違って来るかもしれませんがね。  
森 僕の場合は3歳下の弟がダウン症で、物心がついたころには既に障がいのある人が身近に



本誌に連載を持つシンガーソングライター・水越けいこさんにはダウン症のある息子さんがいる。また、水越さんと親交が深く、音楽プロデューサーとギタリストとして活躍する森崇さんの弟さんもダウン症を持っている。障がいのある人を家族に持つ2人に、障がいのある家族と共に生きること、それを取り巻く現状や思いなどを聞いた。(編集部)

たという状態でした。だから障がいというのは僕にとっては「居るのが当たり前」という感じでしたね。  
水越 私は息子がダウン症だと分かってから、障がいについての見方が変わってきたという感じですね。そしてそれは息子の成長と共に、更に変わって来たと思います。  
編集 具体的にどのように変わりましたか？  
水越 私は息子が生まれてからダウン症について多くの知識を得ました。  
編集 息子さんは幼少期に体が弱かったと何度か書いていましたね。  
水越 はい。それに加えて息子にはミルクアレルギーもあつたんです。母乳も粉ミルクも飲ませることが出来なかったので、病院で貰う特殊調整剤を使いながらの育児でした。  
編集 なるほど。  
水越 そんなこともあつてか、当時の私は息子を「特別視」していたというか「守らなきゃいけない」という思いが強かったと記憶しています。でも今は良い意味で力が抜けて、そういった特別視みたいなものは無くなりましたね。  
編集 水越さんは本誌でも息子さんとのエピソードを綴った連載を持っていらっしゃるんですよね。その中では「息子さんに感謝している」という話が何度か出て来ましたが？  
水越 息子に思うことは、今では本当に「感謝」です。息子の優しさや明るさなどの人柄にいつも救



前号掲載、第2回「MELDIA Café」開催時のワンシーン。お二人は同じステージで歌い、演奏していました。

われています。  
編集 森さんの弟さんが抱える障がいは？  
森 僕の弟もダウン症なんです。ダウン症と言っても色々あるので一概に水越さんちのケースと同じとは言えませんが。  
編集 森さんの弟さんの場合はどうだったんですか？  
森 弟は76年に生まれたんです。その当時は今ほどは障がいへの理解も研究も進んでいない時代でしたから、水越さんとは状況がかなり違うと思います。僕は弟が生まれてからすぐに、両親から「あなたの弟は20歳まで生きられないかもしれない」と告げられました。本当にショックでしたよ。自分にも何かできないかと、その当時は分かりもしないのに専門書を読んでみたりもしましたね。そんな弟も今では42歳。嬉しいことです。  
編集 「今ほどは理解が進んでいなかった」ということですが、現在の障がいを取り巻く環境についてどう考えていますか？



きなんです。そういう能力を最初から持っているだなんて、それが感動を与えてくれる最大の要因なのではないかと思えますね。

編集 第一線で長く音楽に携わるお二人が言うんだから間違いないですね。

森 きつと、他の人より上手に出来ない部分がある人には、それ以外の何か他の人より遙かに上手に出来る部分があるにでも備わっているのかも知れないですね。そうすることで、人としてバランスが取れていることになるのではないかと思えますよ。家族など周囲の人が可能性を信じて機会を与えてあげてほしいと思います。



音楽プロデューサー／ギタリスト  
森 崇さん  
Takashi Mori

シンガーソングライター  
水越 けいこさん  
Keiko Mizukoshi

俳優・脚本家・演出家  
渡邊 希望  
Nozomu Watanabe

森 あくまでも個人的な意見ですけど、「昔よりは良くなっている」というのは間違いないのかなと思います。

編集 水越さんはいかがですか？

水越 そうですね。確実に良くなっていると感じることが多いですね。

編集 現在と10年以上前との環境の差については本誌でもよく話題に上ります。

森 明らかに違うと思いますよ。

水越 そうですね、格段の差ですよ。

**誰にでも天性の才能が存する  
才能発揮の機会をあげるべき**

森 僕は73年生まれなんですけど、まだ僕が子どもだった頃には今は口にするのも憚られるような事も多々ありましたよ。障がいのある人の人格を損なうような扱われ方をされたことだってありました。その頃に比べれば理解は進んで来てますよね。

水越 周囲の理解に関しては特に、私も良くなってきたと強く感じています。息子が小学校に入るとき、私は普通学級に入れるべきか、特別支援学級に入れるべきかを迷ったんですが、結果として普通学級に入れることにしました。そこで息子の担任となった先生が、とても素晴らしい人でした。時には、うちの息子に合うであろう

**障がいのある家族と進む先  
障がいのある人らと歩む道**

編集 障がいを取り巻く環境について何か気になる部分などがあればお聞かせください。

森 現在では、ダウン症に関しては生まれる前に検査でわかる場合があるんですよ。

水越 「出生前診断」というのがあります。

森 その検査を受けて、親側がその子を「産まない」という選択をすることも可能になって来てるんですよ。個人的な意見ですが僕はそれには反対なんです。

編集 それはなぜですか？

森 もちろん弟に障がいがあることで、僕らが配慮しなければならぬ部分はあります。それでも僕も家族も、弟が本当に可愛いんですよ。彼の存在がなければ、僕の生活は滅茶苦茶になっていったんじゃないかと思うことも少なくありません。また、彼が家族の「かすがい」的な存在になっていくとも間違いありません。障がいのある子が生まれてくる確率は今後低下して来るでしょう。それが果たして社会にとって良いことなのか？ という部分は疑問を持たざるを得ないですね。

水越 私は、息子を授かったことで、人生が豊かになったという確信があります。彼が私を成長させてくれたと思っています。

編集 最後に、家族に障がいのある人がいると



障がいのある人が家族にいたことが、二人の人生に大きな影響を与えているのが分かった。「君だけいれば君さえいれば生きることさえ辛くないから」  
(Too far awayより引用／作詞・伊藤薫)

協力／株式会社TDPミュージックパブリッシャーズ

教材を自転車に乗って都内を走り回って探してくれたこともあったんですよ。これには感動しましたね。この先生だけでなく、障がいについて理解してくれる人たちも増えて来たのは実感しています。

編集 理解してくれる人が周囲にいるというだけでも家族にとっては心強いですよ。

水越 前に連載でも触れましたが、その担任の先生とは未だに親交があったりしますよ。

森 障がいの当事者だけでなく、その家族にとっても、自分たちの周囲に理解してくれる人が居るか居ないかで環境が断然違って来るんじゃないかと思えますね。

編集 ところで、水越さんも森さんもアーティストとして活躍されているわけですが、障がいのある人たちの表現というかアーティスト的な才能の部分に関してはどう思われますか？

水越 ちょっと最近、障がいのある人たちが歌唱や演奏をするコンサートに行ったことがあるんですよ。その時に彼らの表現力には素直に「すごい」と思われました。

森 僕も同じコンサートを観に行っただけですけど、のっけから観覧者をグッと引き込むというか、彼らの持つ雰囲気だけでもアーティストとして完成した何かがあるのを感じました。

水越 彼らの持つ雰囲気というか、聴衆を魅了するあの力は本職の私たちでも絶対に敵わないですね。それが天性のものだというんだから更に驚かされます。

※編注／本文中の表現は被取材者の個人的な意見や感想であり本財団ならびに月刊MELDIAの見解ではありません



「双極性障がいについて世間の人にもっと知って貰いたいので顔と名前を出して発言したい」と新森さんは語る。

ら叶わないのだと言います。  
一転して抑うつ状態になると、躁状態の時に蓄積された疲労も相まって、「肉体的にも精神的にも追いつめられて生きているのすら辛い」ともある」という時間を何日も過「こさなければならぬ」といがあるとも言います。  
極限的とも言える対極にある精神状態を非周期的に繰り返すという症状を、現在は処方された薬によって抑え込んでいるのだそう。  
「社会的にはよく知られている症状で、日本でも同じ症状を抱える人の数も決して少なくはないはずなんです。ただ認知度が低いせいか理解してくれる人が少ない」(新森さん)  
新森さんは「双極性障がいには更に厄介なところがある」と言います。躁状態の時、つまりはハイテ

ンションの時には見た目も身体の状態も「何ら健康者とは変わらないため、仕事も生活も何にも不足なくこなすことが出来てしまう」ことが問題なのだとか。  
「(仕事が)出来てしまう」のが何が問題なのか?と思われる人がいるかもしれない。新森さんは「雇用側とすれば仕事を普通にこなすことが出来る人を敢えて仕事をさせないということはない」、逆に、障がいを抱える側も健康者と同じように扱って欲しいという意思があるため必要以上に仕事を頑張ってしまう傾向があると言います。頑張り過ぎて疲労が蓄積してしまい、「過労が要因となって抑うつ状態を誘発する可能性がある」のだとか。また、「過労によって引き起こされた抑うつ状態は長引くことが多い」とも。それが原因で過去には仕事が長く続かないこともあったのだそう。  
冒頭でも触れましたが、今回の取材では新森さん自身から「双極性障がいについて世間の人にもっと知って貰いたいので顔と名前を出して発言したい」という希望があり、匿名や仮名を使用することなく掲載することを決めました。



コンフィデンス早稲田  
東京都新宿区西早稲田 2-18-22  
TEL / 03-6233-9714  
<https://confidence-s.com/>



渡邊 双極性障がいの症状がどれだけ辛いかは少し感じる事が出来ました。また、そういう症状があることを周囲に理解されない、認知されない、というのがまた辛いですね。  
新森 双極性障がいだけに限らず、精神疾患を抱える人たちの多くがそう考えているんだと思えますね。  
渡邊 外見からは判断が難しいです。  
新森 心の問題だから目には見えません。だから、世間で理解されることが難しいのは仕方がないかもしれませんが、その障がいを肉親にすら理解してもらえないケースも少なくないんです。親に理解されない、自分の全てを否定されたような気分になって、けっこう辛いんですよ。渡邊さん、想像してみてください。

障がい者の「声」を聞く

## つむぐ

～こえをきく～



取材・文  
渡邊 希望 俳優・脚本家・演出家  
1988年神奈川県生まれ。大学時代に現代小説を専攻。2015年に「劇団ショートホープ」を立ち上げる。俳優・脚本家だけでなく、演出家としても活躍し、音響も手掛けるなど、多岐に渡って才能を発揮する。ハイペースで脚本&演出をこなす。その舞台はいずれも好評と人気を博している。



認知度が低い

## 双極性障がいを知って欲しい…自身の症状を隠さずに話す彼

今回お話を伺ったのはコンフィデンス早稲田で働く新森さん。同所でせんべいの製造と販売などを担当しているスタッフの一人です。

初対面ではありましたが、なぜか話がとても盛り上がりました。聞けば、以前にテレビ番組にエキストラとして出演したり、ラジオ番組のアシスタントパーソナリティーを務めたこともあったそうです。軽快で淀みなく、表情豊かに語る彼の様子からメディアで活躍した頃の姿が容易に想像できました。

新宿区西早稲田の早稲田通り沿いに店舗を構え、「早稲田、S愛せんべい」を販売するのがコンフィデンス早稲田です。本誌では以前に同所の取材記事を掲載したのですが、初見の読者のために一度おさらいをしておきます。  
同所で各種せんべいの製造と販売の業務の一部を担っているのが、障がいのあるスタッフの人たち。そんなスタッフの中に「新森さん」がいました。

今回の対談では、彼に自身の障がいについてお話を伺う機会がありました。新森さんには「願い」があるといいます。その願いとは「双極性障がいのことを世間の人たちにもっと知ってもらいたい」というものでした。  
顔と名前の掲載は本人の希望でもあり、通常であれば被取材者の名前は「仮名」とさせてもらうところですが、今回は本人の希望を尊重して敢えて掲載することにしました。

軽快な口調で話す新森さんが抱えているのは「双極性障がい」で、これは抑うつ状態と躁状態を繰り返すことが症状の一つであるといえます。彼の言葉を借りるなら、「(心の状態が)必要以上にハイテンションとローテンションを行ったり来たりするのが特徴」であるとか。

新森さんが自身の心が躁状態の時を、例えるならと前置きして「いわばハロウィン時の渋谷のスクランブル交差点にいる人たちのようなテンション」が3日ないし4日も続き、その時は寝るこ

## つむぐ

～こえをきく～

今回の新森さんとの対談では、彼自身についてより「双極性障がいのある当事者」に障がいについて聞き、それを私なりに咀嚼して記事にしました。私はこの対談で周囲が分かる「障がい」だけでなく、双極性障がいのように周囲が分からない障がいも多くあること、それにより各種の悩みを抱えている人が大勢いることを改めて知ることができました。そんな人たちに対してどう思い、何が出来るのか、当然それは人それぞれです。しかし、そうした悩みを抱えている人たちが社会に大勢いることを「知っておく」ということだけでも必要であると感じました。今回の物語パートは、新森さんの「知って貰いたい」という言葉を受け、「一旦は「双極性障がい」をテーマに書く」として書きました。しかし、物語のテイで言葉を伝えるよりは、新森さんの言葉を引用した上でそれをページでは記事をまとめました。

物語パートは、主に新森さんが語ってくれた体験談を元に、私を感じたものを文章にしてみました。

テーマは「2つのもの」です。是非「1」読んでください。

## ライオンと羊

3月1日  
我が動物園でライオンとひつじを同じスペースで飼育することに成功。

3月13日  
ライオンとひつじを同じスペースで一般客に公開することを決めた。現在、両動物たちはスペースを半分ずつ使っている。公開のためには改善が必要。

3月20日  
この日、ライオン・ひつじともに出産。生まれた2頭を隔離。同じ檻で飼育し様子を見る。

3月21日  
ひつじの子をライオンに、ライオンの子をひつじに育てさせることにする。

3月25日  
種の違う子育ては両動物ともに順調。

3月27日  
子育ては順調だが、ひつじもライオンも群れを崩す気配はない。観察中

の2頭も、それぞれ自分の育った群れの中から出ようとしな。2頭を再び同じ檻に移動。様子を見る。

3月30日  
異なる種の中で育った2頭が仲良くなってきた。

4月2日  
2頭がじゃれあっている姿が良く見られる。元の群れに戻すことにする。

4月3日  
ひつじの群れも、ライオンの群れも、どちらの子どもを受け入れようとしていない。例の2頭はスペースの隅から動けなくなってしまう。もう数日様子を見る。

4月6日  
群れにも2頭にも改善が見られない。2頭を以前に隔離した檻に戻す。

4月7日  
檻に戻したものの、2頭の関係が悪くなっている。ひつじの方が、ライオンを攻撃するようになった。

4月9日  
ひつじがライオンに怪我を負わせる。ライオンは目が見えなくなっ

しまった。

4月10日  
ひつじはライオンを怪我させて以来、攻撃するのをやめた。もう少し様子を見る。

4月11日  
相変わらずひつじはライオンを攻撃することは無い。群れのスペースも異常・改善ともなし。

4月14日  
両頭ともずいぶん大きくなった。ひつじのほうが圧倒的に大きかった。身体も今では同じくらいになった。

4月17日  
ひつじがライオンに擦り寄るようになった。ライオンの怪我を労わっているかのようだ。

4月18日  
群れの方のスペースで問題が発生。ひつじ、ライオンともに数頭の体調不良を確認。ストレスが原因だと思われる。

4月24日  
体調不良と見られるライオン・ひつじが増加、両動物の共生を断念。そ

れぞれ別のスペースへ移動。代わりに観察中の2頭の展示を試みる。

4月29日  
問題が発生。

7月某日  
我が動物園が閉演。2頭の飼育過程や展示の方法が世間に動物の虐待だと採られ、風評被害により客が激減したためだ。

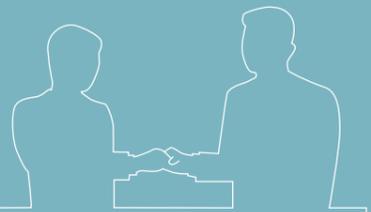
動物たちは違う動物園にそれぞれ預けられた。

今思えば、私は動物に対して酷いことをしていたのかもしれない。しかし、あの2頭に感情があったのだとしたら、どう思っていたのだろうか。

あの2頭は一緒にいて幸せと感じたのだろうか。

2つの相いれないものが共存することを望んだ私は間違っていたのだろうか。

今はまだその答えは分からない。しかし、私が望んだものの自体は、「悪」であるとはどうしても思えないのだ。



# 障がい者と家族の法律問題③ 公正証書遺言の作り方



表参道パートナーズ法律事務所  
弁護士／安部 晃平

1986年福岡県出身。2012年上智大学法科大学院修了。2013年弁護士登録。2016年より現職にて、中小・ベンチャー企業の労務管理、訴訟を中心に、各種企業法務を取り扱う。表参道パートナーズ法律事務所所属。

## 自筆証書遺言と公正証書遺言 どちらを作成すれば良いのか

前々回の記事で、遺言の代表的な方式として、「自筆証書遺言」と「公正証書遺言」があるというお話をしました。  
「自筆証書遺言」は、最もシンプルな遺言の方式で、

- 1 全文を自署すること
- 2 日付の記載
- 3 署名
- 4 押印



という要件を備えていれば、有効な遺言となります。最もシンプルな方式であるため、第三者

の関与が必要なく作成しやすいというメリットがある反面、様式不備により無効となりやすいというデメリットがあります。

「公正証書遺言」は、公証人が作成する方式の遺言です。第三者である公証人が関与するため、様式不備により無効となりにくいというメリットがある反面、遺言者一人で作成することができず、作成費用が発生するというデメリットがあります。

どちらか一長一短ですが、結局どちらを選択すればよいのでしょうか。結論から言うと、「公正証書遺言」をおすすめします。

前記のとおり、自筆証書遺言は第三者の関与なく作成できるというメリットがあります。しかし、その反面として、遺言者が亡くなった後も遺言書が発見されないということが起こり得るのです。

## どうやって作成すれば良い？ 「公正証書遺言」の作り方編

公正証書遺言の作成は、

- 1 遺言書原案の作成
- 2 資料の収集
- 3 証人への依頼
- 4 公証人との打合せ
- 5 公正証書の作成

にまとめられます。

まず、①遺言書原案の作成では、誰にどのような財産を分けるかというような内容を決めていきます(箇条書きでも可)。

②資料の収集については、遺言の内容等により必要となる資料が異なります。多くの場合、本人確認書類(身分証明書、印鑑、代理人への委任状、遺言者・相続人の戸籍謄本が必要となります。財産に不動産がある場合は、その不動産の登記簿謄本や固定資産評価証明書等が必要になります)。

③公正証書を作成する場合は、2人以上の証人の立会いが必要とされています。遺言者自身の知人をお願いするか、弁護士等に作成を依頼する場合は弁護士の事務員を証人とする場合もあります。なお、遺言者が亡くなった場合に相続人になる者等は、証人にはなりません。

前記までに従い遺言書作成の目的が立ったら、④公証人と事前に打合せを行います。この段階で、公証人とともに、①で作成した原案を法的に有効な文書の形に整えていきます。

前記までの準備が完了したら、⑤公正証書の作成当日をむかえます。当日は、公証人が、遺言者から遺言の趣旨を聴き取って、④で作成した公正証書の文案と齟齬がないかを確認し、内容を読み聞かせたうえで、遺言者と証人に文章を閲覧させるという流れで進みます。以上で作成は完了です。遺言書の原本は公証役場で保管し、正本を遺言者に交付します。

最後に、主な費用についてお話しします。

まず、公証人の手数料がかかります。手数料の金額は、遺言で取り扱う財産の金額によって変わってきます。例えば、財産の金額が100万円以下の場合5000円、財産の金額が5000万円を超え1億円以下の場合43000円になります。この手数料は、財産を受ける人ごとに算定し、それが合算されます。また、財産の金額が1億円以下の場合、前記の手数料金額に11000円が加算されます。

遺言者が高齢や病気などで公証役場に向くことができない場合には、公証人が遺言者のもとへ出張してくれます。この場合は、前記の手数料が5割増しになるほか、公証人の日当や交通費が発生します。その他に、依頼する人によっては、証人への日当や弁護士等の代理人への報酬も

## 法律相談を募集しています

読者の皆さんの「弁護士に相談したい」こと、「障がいの当事者または家族であるが弁護士に聞いてみたい」ことなどを法律相談を募集しています。詳細は27ページにある「法律相談募集要項」を参照してください。なお、相談の内容は、個人が特定できない形で回答とともに記事として掲載させていただく場合があります。また、全ての相談に対して回答できるものではないことを、予めご了承ください。

※本募集は一般財団法人メルディアが行うものであり、表参道パートナーズ法律事務所とは直接の関係はありません。

作成する前に一度  
ご相談下さい。  
お手伝いできることも  
ございます。



発生します。作成の手順は以上のとおりですが、実際に作成するには分りにくい部分も多いでしょう。遺言のメリットを最大限に発揮させるためにも、どのような内容の遺言にするのかも含めて、ぜひ近くの弁護士等に相談してみてください。



# 募集&告知

Recruitment & Announcement

## 各種募集と告知

布施博または大矢真那が取材に向う「訪問先」を募集しています。また、当財団に対するご支援とご協力をお願いを掲載しています。

# イベント情報&店舗情報など

Event information & Store information

## 障がい者が働く企業や団体からの情報や告知

障がい者が働く施設や団体のイベント情報、その他の情報、各種の告知、一般財団法人メルディアからのお知らせなどを掲載しています。

## 布施博&大矢真那の訪問先／取材先を募集しています



障がい者を雇用する企業や団体、障がい者施設、学校、場所、スポーツ会場などへ布施博または大矢真那が直接お伺いして取材させていただき、本誌にてご紹介いたします。

### ■応募条件

障がい者を雇用している(雇用予定を含む)企業や団体、障がい者施設(学校を含む)、障がい者が活躍されているスポーツ団体、スポーツ大会、地域、場所など

### ■お問い合わせ

下欄にある「一般財団法人メルディア」事務局まで電話またはメールなどにご連絡ください

※取材に関して費用等は一切かかりません



## 募集や告知などの情報を無料で掲載しています

一般財団法人メルディアが発行する「月刊メルディア(本誌)」では、障がい者を雇用する企業や団体、各種の養護施設または学校などの募集ことや告知などをP27の情報ページに無料で掲載しています。「障がい者を雇用したい」「障がい者施設で開催するイベントを告知したい」などがありましたら、下記の一般財団法人メルディア事務局までお問合せください。掲載に関しましては情報ページ用の「フォーマット」をご用意してあります。フォーマットに則して広告内容を準備していただく必要があります。掲載基準ならびに掲載フォーマットにつきましては事務局までお問い合わせください。

一般財団法人メルディアの活動方針ならびに本誌の編集方針にそぐわない内容、冊子の配置協力をお願いしている各企業の基準に抵触する内容、営利目的のみの内容、特定の宗教や信条に関わると判断される内容、反社会的と判断される内容、公序良俗に反する内容等については掲載をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

## 一般財団法人メルディアへのご支援とご協力を募集

障がいのある子供を持つ親の苦労や将来への不安は、他の人には計り知れないほど大きなものがあります。さらに、それが寡婦・寡夫家庭であった場合、経済的な負担、苦労、不安なども一人で背負わねばならない状況に置かれることもあります。

私たち「一般財団法人メルディア」は、会報誌「月刊メルディア」を通じて、誌上に厳選した有益な情報を掲載することで、周囲との情報交換もままならず不安を抱える人たちの情報源として、その一助となることを目指しています。

私たち「一般財団法人メルディア」の活動に対するご支援(取材協力・協業の相談・各種支援・支援金・寄付)など、当財団の趣旨に賛同してご協力を頂ける企業・団体・個人を募集しています。下記にある当財団の事務局までご相談ください。

### お問い合わせとご相談はこちら 一般財団法人メルディア

〒163-0632 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル32F  
一般財団法人メルディア 事務局/担当:後藤(ごとう)・鷺坂(さぎさか)宛て  
TEL: 03-5381-3213 / MAIL: org@gf-meldia.com



### ホームページと Facebook

一般財団法人メルディアのホームページでは当財団の取り組みやイベント情報、取材の裏話など、情報が盛りだくさん! Facebookページのご用意もあります。是非とも一度、ご覧ください。

## hikari no café 大田原市庁舎店 hikari no caféの新店がオープン



■場所  
栃木県大田原市本町1-4-1  
大田原市庁舎1F  
■営業時間  
10:00~15:00  
■定休日  
土・日・祝・年末年始  
※市庁舎の開庁日に準じます  
■店舗紹介  
「hikari no café 大田原市庁舎店」はテイクアウトを中心としたカフェです。大田原市庁舎へ来庁の際はぜひご利用ください。4月上旬のオープンを予定しています。詳細は hikari no café 公式サイトをご覧ください。  
■URL / <http://www.hikarinocafe.com/>



Cafe

## 法律相談を募集 弁護士が相談を承ります

読者の皆さんや障がいの当事者またはご家族の人たちが弁護士に相談したい事、聞いてみたいことなどがありましたら当誌の事務局まで住所、氏名、連絡先、相談概要などをお送りください。本件の法律相談は無料で行います。

### 【必ずお読みください】

※応募に際しての記載事項などは個人情報保護の観点に則り、本件以外には一切使用いたしません。  
※本誌に掲載させて頂く場合、個人を特定できない匿名の相談内容として記事にいたします。  
※相談の受任可否についてはお答えすることができません。  
※全ての相談に対して回答するものではありません。

氏名、連絡先、相談概要などを以下に記載の住所またはメールアドレスまでお送りください。

■応募先/郵送の場合  
〒163-0032 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル32F  
一般財団法人メルディア事務局/法律相談係 宛て

■応募先/Eメール  
MAIL:org@gf-meldia.com  
※件名(Subject:)に必ず「法律相談」とご記入ください

Recruitment

## お便り募集!

## あなたが知りたいことをあなたに代わって編集部が調べます

読者の方々が障がいに関して「知りたいこと」、「疑問・質問」、「法的な情報」、「扶助情報」などをみなさんに代わって編集部が調べ、取材し、記事にしたいと思えます。「こんなことを調べて欲しい」、「こんな情報があるが詳細が知りたい」など、どんなことでも構いません。左ページに記載の「一般財団法人メルディア事務局」まで、メールまたは郵便にてお送りください。

※お寄せいただくご要望の全部にお応えすることはできません。また、掲載する記事に関してはメルディア事務局ならびに編集部にて選択させていただきます。予めご了承ください。



一般財団法人 MELDIA

本ページに情報を無料で掲載しています。情報掲載を希望される場合は左ページ(P28)の情報掲載要項を良くお読みになり、一般財団法人メルディア事務局までお問い合わせください。掲載ガイドラインや記事のフォーマット等に関する一一般財団法人メルディア事務局までお問い合わせください。 ※無料掲載規定に合致しない案件は掲載をお断りする場合があります。予めご了承ください。





# 湘南ベルマーレ

## ホームゲーム観戦チケットプレゼント



©湘南ベルマーレ

### ■ホームゲーム一覧

開催日	キックオフ	対戦相手	申込〆切
4/14 (日)	17:00	松本山雅 FC	3/31 (日)
5/4 (土)	16:00	名古屋グランパス	4/20 (土)
5/12 (日)	16:00	大分トリニータ	4/28 (日)

療育手帳・精神障害者  
保健福祉手帳をお持ち  
の方と、介添者の方1  
名を湘南ベルマーレ  
ホームゲームに抽選で  
ご招待いたします！

### ■応募から観戦までのステップ

**STEP 1 応募**

HPの応募フォームへ  
必要事項をご入力



応募フォーム  
はこちら

<https://meldia.org/present/>

ホームページからも応募できます  
財団 メルディア 🔍 検索

**STEP 2 メール**

応募完了メールが  
届いたら受付完了

ドメイン指定をしている方は「org@gf-meldia.com」を指定メールアドレスに追加してください。応募後、5日経っても応募完了メールが届かない場合は恐れ入りますが下記お問い合わせ先までお電話ください。よろしくお願いいたします。

**STEP 3 抽選**

当選者へチケットを  
お送りします

当選者の方へ当選メールを送信後、応募フォームにご入力頂いた住所宛にチケットをお送りいたします。当選発表はメールの送付をもってかえさせていただきます。

**STEP 4 観戦**

スタジアムへGO！

チケットに記載のゲートよりご入場ください。どうぞ観戦をお楽しみください！



※当財団はチケットプレゼントのみ提供いたします。試合当日のご案内はいたしかねますので予めご了承ください。なお、会場内で生じたトラブル等に関しては一切の責任を負いません。あわせてご了承ください。

### ACCESS

Shonan BMW スタジアム平塚へのアクセス 詳細は湘南ベルマーレ HP をご覧ください

 JR 東海道線平塚駅、小田急小田原線伊勢原駅よりシャトルバス、路線バス運行

 圏央道寒川南 I.C. より湘南銀河大橋、国道 129 号線経由で約 15 分 (国道 129 号線に随時「総合公園」の看板あり)

駐車場は台数に限りがありますので予めご了承ください。

### ■お問い合わせ先■

〒163-0632 東京都新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル 32F  
一般財団法人メルディア 事務局 担当：後藤・鷺坂  
TEL 03-5381-3213 受付時間▶月曜日～金曜日 9:30～18:30

※抽選結果に関するお問合せにつきましてはお答えしかねますのでご了承ください。

# 17 MELDIA CONTENTS 2019 MAY.

- 01 | 障がい者を応援**  
一般社団法人 ION (あいオン) / 東京都西東京市
- 06 | 一般財団法人メルディアとは?**  
メルディアの基本理念、財団概要、支援事業
- 07 | 布施博が訊く**  
特別編 / 布施博に訊く
- 11 | 障がいとスポーツ**  
日本ソーシャルフットボール協会
- 15 | 水越けいこ連載「M size / はじまり」**  
水越けいこが愛息・レイくんとの日々を綴る
- 17 | ALL ABOUT 障がい**  
障がいのある家族と共に生きる
- 21 | つむぐ ～こえをきく～**  
脚本家・渡邊希望が障がい者の「声」を聞く
- 25 | 弁護士が教える「障がい者と法律」**  
表参道パートナーズ法律事務所 / 弁護士・安部晃平
- 27 | イベント情報と店舗情報・その他**  
障がい者が働く施設や団体の情報・店舗情報など
- 28 | 募集と告知**  
取材先募集と協賛の募集など

月刊 MELDIA Vol.17 / 2019 年 3 月 25 日発行

発行元 / 一般財団法人メルディア事務局  
 発行人 / 小池信三  
 事務局 / 榎本喜明、後藤正善、鷺坂浩章  
 編集 / 株式会社 サン・オフィス  
 編集人 / 東宮恵美  
 編集長 / 山口慎市  
 進行 / 東宮恵美、山口慎市、谷田貝亘介  
 編集部 / 東宮恵美、村田保則、都筑亮太、渡邊希望  
 ライター / 水越けいこ、布施博、大矢真那、安部晃平、山口慎市、渡邊希望、横関寿寛、大橋はるか  
 カメラマン / 吉岡晋 (PMJ)  
 ヘアメイク / 鳥取まりこ、関谷佳代子 (Dharma)  
 デザイン / 有限会社 フレッシュ・アド  
 印刷製本 / QREAS株式会社  
 協力 / MELDIA GROUP 株式会社 三栄建築設計、  
 一般社団法人 ION、天宮真依子、  
 NPO法人 日本ソーシャルフットボール協会、佐々毅、  
 コンフィデンス早稲田、佐藤恵子、  
 一般社団法人 障害者就労支援協会 Confidence、  
 表参道パートナーズ法律事務所、  
 株式会社TDPミュージックパブリッシャーズ、株式会社Dharma、  
 株式会社PHOTO MIO JAPAN

※敬称略 / 順不同

本誌の無断転載・複製を禁じます

2017-2019 © All Rights Reserved. 一般財団法人メルディア / 月刊 MELDIA  
 MELDIA GROUP 株式会社 三栄建築設計 / 株式会社 サン・オフィス



次号予告

## MELDIA VOL.18

2019 年 4 月 25 日 発行予定

一般財団法人メルディア

〒163-0632  
東京都新宿区西新宿 1-25-1  
新宿センタービル 32F  
一般財団法人メルディア 事務局  
TEL: 03-5381-3213  
MAIL: org@gf-meldia.com

