

[メルディア]

一般財団法人メルディア広報誌

MELDIA

知的障がい者と共に
醸す未来
知的障がい者と共に
描く未来



大矢真那による取材

障がい者を応援! いきいきと働こう!

ココ・ファーム・ワイナリー × **大矢真那**

布施博による取材

布施博が訊く

社会福祉法人むつみ会 × **布施博**

人気連載エッセイ

知的障がいを持つ息子と私

水越けいこの「M size / はじまり」

月刊メルディア
VOL.6
TAKE FREE

MELDIA

2018
JUN.

VOL.6

月刊メルディア 6月号 2018年4月25日発行 (毎月1回25日発行) 第6号 通巻6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

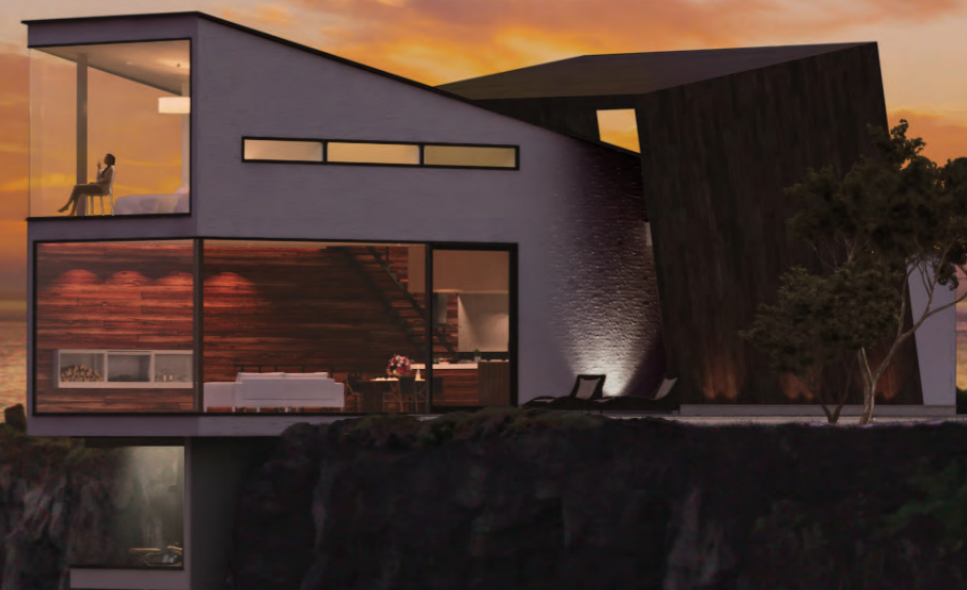
TAKE FREE



Design Your Life

MELDIA
GROUP

同じ家は、つくらない。



メルディアグループ

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

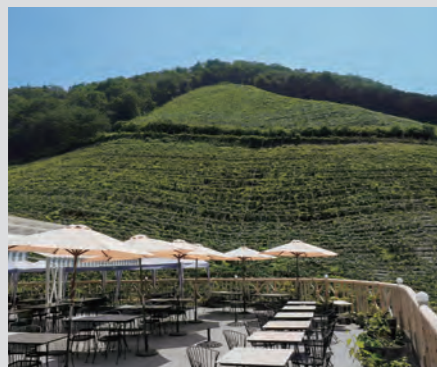
株式会社三栄建築設計
〒163-0632
東京都新宿区西新宿1-25-1
新宿センタービル32F

25th
ANNIVERSARY

まだ25年、
これからのメルディア



ココろみ学園 学園事務局長 M佐井 正治 Masaharu Sai × M大矢 真那 Masana Oya 女優・タレント



ココ・ファーム・ワイナリー
〒326-0061 栃木県足利市田島町611
TEL:0284-42-1194
営業/10:00~18:00(カフェは11:00~17:30LO)
定休/収穫祭前日・当日の3日間の他、
年末年始(12月31日~1月2日)の3日間、
1月第3月曜日~金曜日の5日間



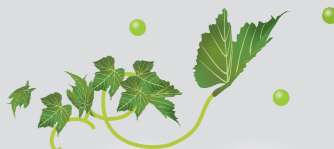
コルクを瓶に入れる機械や貯蔵室なども見学させてい
ただきました。貯蔵室は樽の木の香りでいっぱい!
ブドウ畑も目の前で見られてすでい見ごたえです。



大矢真那による取材

出来ないことは
細分化すればいい
彼らには続ける
力があるのだから

2008年に開催された「北海道洞爺湖サミット」で各国
の首脳夫人らに振る舞われたワインをご存じだろ
うか。それは、栃木県足利市にある「ココ・ファーム・ワイ
ナリー」で造られたワインであった。そこには、戦後間
もない頃から続く歴史があり、そこでワインを造る者
の多くは、知的障がいを持っている。今回は、大矢真
那が知的障がいを「力」と捉え、一流のワインを提供
し続けるこのココ・ファーム・ワイナリーを訪れ、ここ
ろみ学園の事務局長である佐井氏に話を聞いた。



意識を持つことで人は変わる 誇りを持つことで成長する

大矢 まずは、ココ・ファーム・ワイナリーの設立の経緯などをお聞かせください。

佐井 ココ・ファーム・ワイナリーの母体である「ころみ学園」は、元園長の川田が戦後に足利で初めての特殊学級（注・現在の特別支援学級）の担任をしたことから始まったんです。

大矢 最初からワイナリーだったわけではないんですね。

佐井 そうなんです。川田が後に語ってくれましたが、教師として特殊学級の担任をしていた頃、当初から感じていたのは、生徒の「意欲の無さだった」と。当時、川田が絵を描こう、歌を歌おう、と誘っても、彼らは何に対しても「やりたくない」と答えていたそうです。

大矢 意欲が無かったのですか？

佐井 そこで川田は、今でいう校外学習のような形で、自らが山の開墾を始めました。そこに生徒たちが少しずつ参加して行ったのです。

大矢 この山を開墾したんですか？ こんな急斜面を人力で？

佐井 はい。その過酷な開墾作業が、彼らに良い影響を与えられたのではないかと。なぜなら、開墾が進むにつれ、彼らは徐々に意欲的になっていったと後に聞いています。

出来る事を目一杯してあげる ブドウを作るにはそれが必要

大矢 そこから、どうしてワインを造るようになって行ったんですか？

佐井 川田の実家では梨を栽培していました。ある年の秋、川田が実家の梨園に生徒たちを連れて行って梨を食べさせたことがあったそうです。戦後の食糧難という時代背景もあり、彼らはそれをものすごく喜んだそうです。川田はそこから発想を得て、開墾した畑でブドウを作ろうと思ったと聞いています。

大矢 それがワイン造りの始まりですか？

佐井 いいえ、最初に作っていたのは食用のブドウだったそうです。そこからしばらくして、「収益に繋がるようにしなければならぬ」と川田が考え始めて、ワイン用のブドウを栽培することに引き着いたようです。

大矢 ここではシイタケも作っていますよね。

佐井 そうです。シイタケの栽培方法には「菌床栽培」と「原木栽培」という2種類がありますが、ここでは原木栽培をしています。

大矢 私、シイタケが大好きなんです。シイタケを選んだのは何か思惑があるんですか？

佐井 シイタケは原木栽培の場合、定期的に「原木に刺激を与える」という作業が必要なんです。現在では電気ショックを与えるなどの方法があ



大矢 外で体を動かすというのが、もしかしたら良かったのかもしれないね。

佐井 「自分を必要とされる」という経験が出来たことが良かったのかもしれない。

大矢 そうなんですか。

佐井 開墾を始めてみて、川田がまず気づいたのは、「彼らがよく転ぶ」ということだったそうです。転んだ彼らを引き起こそうと手を貸した時、「彼らの手がまるで赤ちゃんのようにふわふわだった」と言っていました。

大矢 それはどういことですか？

佐井 今とは時代が違うので何とも言えませんが、「当時の彼らは社会から隔離された生活を送っていたからではないか？」と、川田からその理由を聞いたことがありました。

大矢 「障がいを持つ自分の子を他人の目に触れさせたくない」という時代だった、と？

佐井 はい。その結果、彼らの面倒を親御さんが全て見てあげてしまっていたようです。その結果、「自分のことは自分でやる」といった自立心を養うことができなかった、と。その時代、知的障がいを持つ人の多くは、自律的に自分で何かをするという意識を持つことさえ難しい環境に置かれていたのではないかと思います。

大矢 そんな彼らが、開墾に携わるようになってから変わって行ったんですね。

佐井 見違えるように変わったそうです。本人たちが働くことに魅力を感じ、外に出ることで地域との交流も増えて行ったようです。

りますが、ころみ学園では原木を人間が肩に担いで、人力で山から山へ移すという作業を現在でも行っています。原木を肩に担いで運ぶ時に、原木同士がぶつかったり、擦れたりという刺激がシイタケの成長を促すと言われています。

大矢 肩に担いで人力で運ぶんですか？

佐井 はい。この辺りの山を見てもらえば分かる通り、急斜面で作業用の機械が入られないじゃないですか。人力で原木を移動する以外に方法が無いんです。知的障がいの彼らにはもちろん、ころみ学園では女性の職員でさえ原木を肩に担いで運ぶという作業をします。この職員は全員それを経験しています。こういう地道な作業が美味しいシイタケを作る理由にもなっているのだと思います。

大矢 シイタケを栽培するにあたって、彼らに変化は見られるんですか？

佐井 そう思います。シイタケを栽培するにしても、その工程はいくつもあります。それらの工程を細分化していくと、知的障がいを持つ人でも、健常者と変わらずに遂行できる作業が見付かることがあります。それを見付けることが出来れば、彼らには「ひたすら続ける」という特性がありますから、技術も鍛えられ、農作業のプロとして働くことができるんです。

大矢 なるほど。

佐井 1人で10の作業をやるのが農家であるのに対して、出来る10人がそれぞれひとつのことをやり、農作業を成立させているんです。



MELDIA

一般財団法人「メルディア」とは

障がいのある方を支援する活動と、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て、人々と社会に広く貢献することを目的として設立されました。

「メルディア」の基本理念

一般財団法人メルディアは社会的・経済的ハンディを抱える方々の「未来」に少しでも希望が持てるように、財団の活動を通じて支援し、社会貢献してまいります。

知的障がい者支援

障がい者の子供を持つ親の苦労や不安は計り知れないものがあります。さらに、親が「片親」の場合は、経済的負担や苦労・不安もその親1人で背負わなければならない状況です。不安な生活の中で、情報交換もあまりできない方々の情報源となるような刊行誌を定期的に財団で作成し、そういった方々への有益な情報提供と、障がい者の持つ課題等を広く社会に知ってもらうこと、そして様々な企業や個人から、支援団体などに対する寄付を募ることを目的として、本誌「MELDIA (メルディア)」を発行し支援活動を行います。

青少年スポーツ支援事業

家庭の事情等で経済的に恵まれない 青少年のフットボーラーのための奨学制度

アルゼンチンのロサリオ出身のリオネル・メッシは、経済的に恵まれない低所得な家庭に生まれましたが、チームが彼を支援し彼も成長して世界を代表するフットボーラーとなりました。メッシは才能を評価され、たまたま支援を得られました。しかし青少年の中には、才能があっても経済的な家庭の事情で、サッカーをする環境に恵まれずに支援がないまま、選手としてプレイを諦めざるを得なかったり、適切な環境でプレイすることができない人たちもいます。そういう若者が、日本にも数多くいるのが実情です。

そのような青少年フットボーラーがプレイを継続するために、「頑張る人を支える奨学制度」を財団法人メルディアが実施し、社会に貢献をしたいと考えています。

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 〒163-0632
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 <http://meldia.org/>
MAIL prd@san-a.com



ALL ABOUT MELDIA

「メルディア」とは?

「メルディア」とは、イタリア語である「メダリア」の造語で「メダルを」という意味です。財団メルディアは、『輝かしい人生』を手に入れて頂きたいという思いが込められた名称です。障がい者本人に加えその家族、また経済的な理由からスポーツが続けられない青少年など、「社会的なハンディキャップ」を持つ人々に対して『夢を諦めることなく挑戦することができる』ように支援をしていくことを目指しています。

MELDIA

自身を認められるということ 人と人との繋がりをを感じる時

佐井 ブドウ栽培やワイン造りには、地味に見えるいくつかの作業や工程の積み重ねが必要なんです。そして、「嵌まった強い」といっのが、彼らの持つ特性の一つで、「嵌まったことをしっかりと遂行する」という力を持っています。我々のワイン造りは、彼らの特性と協力が無ければ成立しません。
大矢 作業としてワイン造りを選んだ理由は何にもあるんですか?
佐井 川田が彼らに「カッコいいことをさせてい」と思ったからだです。
大矢 カッコいいこと! ワイン造りって確かにかっこいいですね。素敵だと思います。
佐井 彼らは、「自身が誰かに必要とされていること」を自覚すると、そこから仕事のスキルがどんどんと上がっていきます。美味しいワインを造るといって一連の作業は、彼らが持つ特性にとても合っているのだと思います。
大矢 「誰かに必要とされる」というところがポイントですね。
佐井 これは私見ですが、人は、誰かに認められることで、自身の存在意義や価値を見出すものだと思います。我々が彼らに「明日は〇〇の仕事があるからよろしく」と伝えると、それま



広くて景色も良くでワインもおいしかったです。作業を細かく分けることで出来る事を増やしていくという考え方は、私たちにも必要な考えだと思いました。

あまり意欲的ではなかった人でも、仕事が始まる前から作業場にスタンバイしている、というようなのが良くあります。これを私は、「誰かに必要とされるのが嬉しい」ということ象徴的な行動であるように思えます。

彼らとココ・ファームの「絆」 情熱と努力と創意工夫の歴史

この取材の前に、施設内の見学をさせていただきました。貯蔵用のトンネル内に置かれたワイン樽の木の香りや、使い込まれたことがすぐに分かる器具の数々。どれもが素敵な名前を冠された美味しいワインたち。そのいずれからも、たくさんの「物語」や「歴史」を感じることができました。初めて訪れた私にそれを感じさせてくれたのは、創始者の川田さんを始め、お話を伺った佐井さん、職員やスタッフの方たち、そしてもちろんこれまでに関わって来た知的障がいを持つ多くの方たちです。

山の開墾から、現在に辿り着くまでの多くの苦労、「作業の細分化」という工夫の数々。「ココ・ファーム」を創り、人間を育み、支えてきた方たちの優しさや情熱と努力を感じました。

今回の取材で、「ひとつのことをとことん突き詰めることが出来ることこそ力なんだ」と、そんなことを感じました。

取材・大矢真那



布施博 × 社会福祉法人 むつみ会

栃木県足利市

栃木県足利市で、「共に生き、未来を開く施設づくり」を34年間行ってきた社会福祉法人を訪れた

栃木県足利市の「社会福祉法人むつみ会」では、知的障がい者の支援事業だけでなく、特別養護老人ホーム、保育園など、正に子供から障がい者、高齢者にまで及ぶ多岐の福祉サービスの提供を行っている。会の発足自体は、生まれながらに障がいを持った子供の両親が奔走したことに始まる。そしてそこから事業を拡げ、現在では「共生社会」を目指した取り組みを行っている。

障がいを持つ子を授かった両親の努力から施設が発足

布施 まずは社会福祉法人足利むつみ会がどう発足したのかについてお話を聞きます。

阿由葉 法人としては昭和59年12月の設立ですが、実質的には翌60年4月に定員30名の通所授産施設（編注・後の法律改正で就労継続支援事業者に移行される）の「きたさと学園」をスタートしたことに始まります。そのきっかけとなったのは、私の兄で初代理事長の長男だった勝（まさる）がダウン症だったのです。そこで父母が、「我が子の将来を考えた時の様々な不安を取り除きたい」という想いをエネルギーとし、「地域社会の中で障がい者自身が積極的に社会参加で



きるように」と活動を行って来ました。そして今に至るといのがおおまかな流れとなります。

布施 今では知的障がい者だけでなく、特別養護老人ホームや保育園と、子供や老人などを対象に多岐に渡った事業を展開されていますね。

阿由葉 「きたさと」で言うと現在の定員は60名で、その他に働くことが難しい方を対象とした事業所、様々な障がいを持つお子さんたちをお預かりする放課後等デイサービスを行い、市内の別の場所では、パン作りやクッキー作りをする事業所や就労移行支援事業所を、それから障がい関係では相談支援センターや就業・生活支援センターなども進めさせて頂いております。また、特別養護老人ホームもやらせて頂いております。市、特別養護老人ホームもやらせて頂いております。そのすぐ隣では、市の保育所の民営化を受け、保育園も実施しています。ですから、子供から障がい者、高齢者までという、形態で進めさせて頂いております。

布施 設立当初は相当なご苦労などもあったかと思えますが。

阿由葉 兄に障がいがあったということで、父母が一生懸命にやっておりました。私としてはそれをカバーするという思いで、今日までやってきたつもりです。

布施 高齢者向けの施設もやられているのですが、私の母も認知症がどんどん進んでしまっ、介護についてももうそろそろ本格的に考えないといけないなあ、なんていう状態なん

です。しかし、十分な受け入れ体制が社会にあるのかと考えると気が重くなってしまいます。

子ども、障がい者、高齢者、全対象のカバーを目標に

阿由葉 私どもがなぜ特養を始めたかと言っと、当初は通所の施設をやっていく中で、本人も高齢化すればご家族も高齢化していくという現実があったからです。そこで、高齢化が気になったので「特養をやる」と思ったのですが、最初は「障がい者の方たちだけではダメです」と、行政も認めてくれませんでした。そこで、地域のために必要な施設ということに転換したのです。もちろん今では障がいのあるなしに関わらず、地域の方々を利用して頂ければ、と考えて



社会福祉法人むつみ会。敷地内には各種の就労施設が置かれており、障がいを持つ方々の大勢が忙しそうに働いている様子が各所で窺えた。



布施 現状の課題や将来的に取り組みたいことなどはありますか？

阿由葉 この後必要なものとしては、高齢者も障がい者も一緒に過ごせる街づくりが必要なのではないかと思えます。足利市内で言うと、旧市街では高齢化率が高まっています。そういった地域で、例えばデイサービスの施設があつて、そこで他の人たちと会話も出来て、そこで1日を楽しく過ごして帰宅するという生活が出来たらいいですね。そこでは障がいの人も一緒に働けると。国が提唱している「共生社会」の方向に向けた一つの場所づくりが出来ればいいな、と考えています。

地域に根差した「共生社会」 この現実こそが今後目標

阿由葉 特に大都市圏ではそういった問題があると聞いています。ただ、この辺りだと受け入れ体制はだいぶ出来てきていると思います。また、市ではなく町レベルになると足りない地域もあるでしょうけれど。

布施 知的障がい者の受け入れ体制についてはいかがですか？

阿由葉 「不足している」と言ってしまうはそれまでなんですが、現在では法律も変わって法人組織やNPOの参入もあり、今はものすごく増えています。ただし、福祉のためのお金ですから、それをどう使つか・どう使われているのかをきちんと見極めるべきでまだまだ検討する箇所は残っていると思います。

布施 むつみ会さん独自の特色といったものはあるのでしょうか？

阿由葉 障がい者が働くという分野では、日本で唯一うちでしかやっていないという事業があります。それは、官公庁などで保管期限が過ぎた機密文書を裁断するという事業です。特殊



布施 この冊子を作るにあたって、これまでも障がい者の方と一緒に清掃作業をしたり、アクセサリを作ったりなどを経験しました。知的障がいを持つアーティストさんを取材した時に、何枚も飽きることもなく絵を描いている姿を見ました。そういった、本人が夢中になれるものが見付かるということですね。そうは言っても事業として成立しないといけないので現実的には難しい面も多くあるんじゃないでしょうか。ただ、その人その人に合ったものを探してあげるのが大事なのではないかと思えます。

阿由葉 実は、先ほどの機密文書の裁断事業では時給が高くて、昨年一番頑張った人では結構良い収入を得た人もいました。確かに仕事は大変なのですが、収入が増えることで、可能性が広がってきます。それが原動力となって変わっていく姿を見るこ

阿由葉 我々の業界では、「これー」といった業務内容が決まっているわけではないので、何でも出来るという利点があります。下請けの仕事ではあまりお金にならないので、施設が自主的にレストランを立ち上げたり、いろいろな取り組みをしているところもありますね。

布施 障がい者が携わる事業としては、他にどういったことをやられているのですか？

阿由葉 我々の業界では、「これー」といった業務内容が決まっているわけではないので、何でも出来るという利点があります。下請けの仕事ではあまりお金にならないので、施設が自主的にレストランを立ち上げたり、いろいろな取り組みをしているところもありますね。



都心ではあまり見ることができないのだろうが、地方に行けば様々な社会的弱者とされる方に対して幅広い受け入れ体制が取られていることが分かった。(布施)

とが本心に嬉しいのです。それにもやりがいを感じますね。

布施 今回もお話を伺う中で、「機密文書の裁断」なんていう、そんな仕事があるんだっていうことすら知りませんでした。そうやっていろいろな選択肢がある中で、知的障がいを持つ本人が自分に合った・自分が頑張れそうな仕事を見出していけるようになれば、こんな良いことはないですね。そういう意味では、やはりむつみ会さんのように、いろいろな視点から取り組むことが大事なんだと思わされました。

阿由葉 ありがとうございます。そう言って頂けると頑張りがいもあります。

布施 貴重なお話を聞くことができて、こちらこそありがとうございます。



むつみ会の敷地内にある就労施設の様子。こういった施設でプラスチック部品の解体、竹馬の制作、刺繍作業、印刷事業などが営まれている。

障がい者の雇用促進で

先端的な取り組みをする

企業の現場を現地取材

人材派遣大手のパソナの特例子会社である

パソナハートフルは、障がい者雇用にて化した

独自の企業活動を行っている。

その積極的な取り組みから、自治体や企業から

先行する成功事例として大きな注目を集めている。

本誌の前号でも、同社が考える

障がい者支援のあり方等の話を聞いたが、

今号でも引き続き現場レポートの形で

同社の取り組みを紹介する。

本社ビルのそこかしこに障がい者の積極活用が

大手町の東京駅からほぼ近いビルにパソナグループは居を構えている。ビルは丸ごと同グループが借り受けて入居している形だ。

その1階はオシャレなカフェスペースとなっているのでたくさんの方が平日のひと時を楽しみ、社員の面談などにも使われている。

その一角ではパンが販売されている。パソナハートフルの坂口亨・取締役、東京事業部長がこう説明する。

「添加物を使用しないパンを生地から手作りしているんです。我が社で働く障がい者が作ったものなんです」

さらにカフェを出たすぐ脇には、アロマソープといったアメニティやグッズなどが販売されている。

「あそこで売られている商品も、同じく障がい者の社員が制作したものです」

同社を訪れると、のっけから障がい者作った商品が目につく。さらに、入り口ホール、エレベーター脇の空間などに飾られている絵画作品なども、やはり障がい者が描いた作品の一部なのだという。

坂口取締役が、同社が障がい者雇用を行うにあたって取り組んでいる業務内容について詳しく説明する。それによると、業務内容は6つだ。

6つの業務内容

1 オフィス業務

各部署からの依頼により煩雑な庶務的業務を行う。例えば、ファイリングや契約書の発行、精算書処理など、多岐に及ぶ。



2 アート村

入口ホールやエレベーターホールなどに飾られている絵画は、「アーティスト社員制度」で集められた“絵描き社員”によって制作されている。



3 アート村工房

大手町や大阪、首都圏の4つの工房でグッズの商品企画・制作を行う。本社ビル1階で売られているものは各工房でも販売されている。



4 ゆめファーム

オフィスで働くのが困難な重度の障がい者が近郊で米や野菜、果物などを栽培している。パンの横では同時に野菜なども販売されていた。



5 パン工房

ここでは朝6時から職人の指導の下、パンやケーキ、クッキーなどを障がいのある社員が心をこめて手作りしている。



6 コンサルティングサービス

障がい者の人材紹介はもとより、コンサルティングサービスや研修等のサービス、セミナー企画等、多岐に渡るサポートを行なっている。



東京都千代田区
株式会社パソナハートフル



アトリエでは、独自の個性が生かされた絵画作品が制作されている。確かに、彼らの持つその世界観や独特な絵画制作方法には圧倒されるものがある。

「でもパンを販売する時もある。だから人事に入ったら行きっ放しというのではなく、必要な業務が生じたらその業務に就いてもらうこともあるのです」(同前)

「才能に障害はない」という社風を持つパソナハートフル

アート村のアトリエも見せてもらった。多くの障がい者社員がそこで絵を描いている。近く予定されている展覧会のための制作などに追われているのだという。

入り口近くで絵を描いていた女性社員は人事部で契約書の作成業務をしているのだが、絵を描く時間は「業務」として、このアトリエで絵を描いているのだとか。

まずはオフィス業務だ。パソナグループの中でもどんどんシステム化を進めてペーパーレス化を進めているが、それでもどうしても人の手を介さないといけない作業もまだ存在し、それをこの部署が多く受け持っているのだという。

例えば、グループ全体が必要とされる文房具の外部への発注をハートフルのオフィス業務部門が全てを行う。元々はグループ内の各チームがそれぞれに行なっていたが、そこにはいろいろなムダも生まれていた。そこから全部ここ一ヶ所に集めて、ここから発注するようにした。そうすることで、必要以上の在庫を抱えることもなく、経費も掛からなくなった。こうしてここでは障がい者雇用が進んだ。

入社4年目という男性社員が自らの業務の説明してくれた。とてもハッキリと話すこの社員も障がい者だ。

「ですから、けっこう難しい業務になります。メール室は将来的にはメール室で働きたいという目標になる部署です。そういう目標があつて仕事をするといいことに障がいのある無しは関係ないじゃないですか。目指すものがあることが重要なので。ですから、先輩である彼らの活躍が後輩の何かに役に立つんです」(同前)



メール室という、グループ全体の郵便物全てを扱う部署にも案内された。作業の難しさとしては、簡単な軽作業、印刷部署、メール室と難易度が上がるのだそうだ。集まった郵便物を仕分けして各部署に配達・回収も行い、後納郵便なので「〇〇営業部はこれだけの郵便料金が発生しましたよ」という請求をするのだという。



株式会社パソナハートフル 取締役 東京事業部長 坂口 亨氏

もあつて大変なのですが、坂口取締役によれば、東京だったら我々でもなんとなく土地勘があるが、地方になると交通網のことは分からない。でも、この男性社員は地方の交通機関や交通網のことまできっちり調べてやっているのだという。

文具チームの男性社員も業務内容を説明してくれた。この業務内容はとても煩雑だが、正確性が求められる仕事内容だ。

「こつこつのもうしても人の手を介さないとダメなんです。じゃあ、障がい者だから間違えるんじゃないの？なんて声もあるでしょうが、とんでもない。逆に手は抜かないし集中力も高く続けますし、やはり持ち場もその人の適正に合わせて配分してあげれば、むしろ彼らの方が間違いが少なくて済みます」(坂口氏)



見学途中、坂口取締役は一人一人の障がい者が持つ個性に感心するように「障がいって何ですかね。個性と何が違うんでしょう」と言った。同社では「才能に障害はない」とのローガン掲げて事業を行っているが、同社にとってそれは謳い文句などではなく真実なのだ。

り、事務事故のようなミスの発生が極力抑えられることにも寄与している。こうした企業内努力や作業改善などをしながら、企業としては雇用促進を増進できているということだ。このように出てくるのも、長い間の積極雇用で務めてきたことで、障がい者に対する深い理解がなされているからこそなのだろう。

「自分たちがやるよりクオリティーの高い印刷が実現されています。最初は発注側に先入観があつたようですが、確かな品質の高さゆえか、どんどん印刷の注文が来るようになりました。この部署では知的障がいと身体障がいのスタッフが働いています。身体障がいのマネージャーが、現場の若い知的障がい者スタッフのマネジメントをしています」(同前)





はじまり

△水越けいこ連載▽

6



シンガーソングライター

水越けいこ

1954年山梨県生まれ。1978年「幸せをありがとう」でデビュー。TBSの朝の番組「8時の空」に田中星児と共にレギュラー出演。その後シングル「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と二人暮らしをしながら音楽活動や講演活動を続けている。

私とギターとの「はじまり」 いま思う事と未来への思い

今回のエッセイは、私がまだ幼かった頃の話から始めてみたいと思います。

私に物心が付いた頃、父は大病を患っていて、自宅で療養していることが多くありました。

そんな中でも、時には父が居間へ顔を出すこともあり、家族のみんなで過ごせる時間は私にとってはとても楽しい時間でした。私は未っ子で、私の上には随分と歳の離れた兄や姉がいましたから、父からすれば私は年齢よりも幼く見えていたのかもしれませんが、兄や姉が羨むほど父に可愛がられていたのを覚えています。

そんな父の唯一の趣味はギター。父が楽譜を見ながら古賀政男さんの楽曲を器用に弾いていた記憶があります。

講演会で出会った子どもたち それぞれが違った個性を持つ

私とギターとの「はじまり」の事を書いてきました。私のライブ活動や講演活動は春になると少しずつ忙しくなってきました。

春は私の大好きな季節。この季節に旅をして全国各地に何うことができるのが、何より楽しみです。幸せな気持ちになることができます。

ライブやコンサートツアーでは大都市を中心にしか巡ることがありません。しかし講演会では、実に様々な「土地」へとお邪魔することがあります。普段では行くことのない町や村へ招いていただくこともあり、それも講演活動の楽しみのひとつにもなっています。

私は父のギターを借り、畳に座りながら膝にギターを仰向けに乗せて、まるで琴を弾くかのような格好で弦を弾いて音を奏でてみることはありませんでした。その時はまだコードはもちろん、奏法さえも知りませんでした。ですから、偶然たまにきれいな音が出せた時には、とても嬉しかったものです。

それから時が経ち、私が小学5年生の頃、中学に通う姉が、「友達に借りた」といってフォークギターを持って帰宅しました。久しぶりのギターとの対面でした。フォークギターに興味を持った私は、姉にレッスンをおねだりしました。父のギターを膝の上で弾いていた小さな頃とは違い、きちんとギターを抱えて弾いてみました。「ギターってこんなに大きかったんだ」と改めて感じました。幼い頃とは違う感触がそこにはありました。

講演会には、ご家族連れで来場していただく方々が多くおられます。ご家族で来場される方々のお子さんの中には、何らかの障がいをお持ちの方もいらっしゃいます。

ご挨拶をすると、照れてご家族の後ろに隠れてしまうお子さん、しっかりと自己主張をされるお子さんなど、これまでに色々な性格を持っているお子さんたちに出会いました。

私が息子を育てていくうちに分かったことですが、「知的障がい」を持つ子どもたちはとても個性に溢れています。それぞれが違った個性を持っています。総じて言えるのは「明るく穏やかな心を持っている」ことです。

ご家庭内ではきつと、いつでも家族の中心にいて周りを笑顔にしてくれる、まるで太陽のような存在であることでしょうか。

とある地方に何うった時の事です。くねる山道を時間を掛けて車で向かったのですが、ようやく到着してみれば、「こんなに人里離れた場所に施設がある」と思いました。今ほど障がい者に対する理解が浸透していなかった時代に設けられたであろう建物は、現代的ではない施設の中にありました。

施設には想像していたより大勢のお子さんがいらっしやいました。そこで急遽、プロデューサーと相談して参加されるご家族向けの講演時間を短くして、「お子さんたちが飽きないよう」と歌の時間を長く取ることにしました。

最初に姉から教えてもらったのは、基本的な「C」や「G」のコードでした。コードを覚えてから、ギターを弾きながら歌うことの楽しさを見つけたのも、この頃だと思っています。

こうしているうちに、姉よりも私の方がギターに触れている時間が長くなっていました。姉が友達にギターを返してからは、父のギターを引っ張り出してきて練習をしました。ギターと今日までずっと長いお付き合いになるだなんて想像もしていませんでした。

そこから更に時は過ぎ、私は母親になりました。父や姉が私にしてくれたように、息子の麗良（れいら）や、音楽家を目指す子どもたちにギターを教えることがあります。父と姉から私へ、私が次の世代へ、その子らがさらに次の世代へと、ギターを弾く楽しさが連鎖と繋がっていけば良いと思います。

お子さんたちと私、そして皆さんと一緒に歌を歌った時のことです。私は歌いながら、ある男の子の肩に手をそっと載せました。すると、その子は驚いたように後ろの方へ逃げてしまいました。施設の方に、「あの子は音楽は大好きなんです。スキップが苦手なんです」と後からお聞きしました。

先にも書きましたが、知的障がいを持つお子さんたちは実に多様な個性を持っていることに気付かされました。

「障がいって何だろう」と考えたことがありません。もしかしたら、「障がい」とは、自分が普通なんだと思っただけで、行動している私たちが作った「基準」に照らして「障がい」としていただけなのではないかと思えました。



水越けいこ「僕の気持ち」絶賛発売中!



「途方もない」
最初に私の口から意図せず零れたのはこの言葉でした。ココ・ファームの歴史も、ワイン醸造の工程も、「途方もない」と感じました。グラウンドキャニオンのように壮大で圧倒的な空間を見せられた時のような、そんな印象でした。

施設を見学させていただいて、私がまず驚いたのは、スパークリングワインの醸造工程をお聞きしている時でした。

スパークリングワインに泡を発生させる「瓶内二次発酵」の工程で、どうしても澱（おり）という物質が瓶内に沈殿します。その澱を取り除くために、斜めに置かれたワインの瓶を縦軸方向に少しずつ回さなければなりません。澱を瓶の口を集めておき、集まった澱を凍らせて一気に除去するためだそうです。

瓶を回す作業は、角度にしてきっちり45度ずつ、時計回りに1日2回、約100日にも渡る期間、毎日これを行うのだそうです。美味しいワインを造るために必要な、気が遠くなるような「途方もない」作業です。「それを彼らはやっているのける」と語る佐井さんの顔はとても誇らしげでもありません。

想像を絶する急斜面にある畑の開墾は、戦後間もなく足利市内の特殊学級で教鞭を執った

川田昇氏によって始められました。足利の山々は表面に載る土が薄く、掘るとすぐにジュラ紀の地層にぶつかるといいます。当時、それを全て川田氏とその教え子である特殊学級の生徒たちが、全部を手作業で掘り、開墾面積を拡げていったのだといいます。

急斜面に鬱蒼と生い茂る木を一本一本伐り、大きな岩を動かし、水はけを良くするための暗渠には、5km以上も離れた渡良瀬川から砂や土を運んできて敷き、さらに枯れ葉や枯れ草などを肥料として敷き詰めるという「途方もない」作業。川田氏と生徒たちによる果てしない努力の末、山を開墾し、畑が出来たといいます。

ころみ学園ではシイタケを「原木栽培」しています。シイタケの成長を促すため、栽培する時には定期的に原木や菌床に「刺激を与える」という作業が必須なのだそうです。一般的には、原木を叩いて衝撃を与えたり、高圧電流を流して電気ショックを与えるなどの作業が必要になるのだといいます。

しかし、ころみ学園では、「刺激を与える」という作業部分が少し違います。まず、山中に原木を置くスペースをいくつも作り、そこに原木を貯留しておきます。そして、定期的に山から山へと原木を肩に担いで（！）移動させるのだそうです。その移動の過程で原木同士がぶつかったり、擦れたりすることで、バランスよく刺激を与えることが出来るのだといいます。現



下から見上げるだけで圧倒されるような角度の斜面にあるブドウ棚。約60年前に「人力だけで」開墾した。だなんて誰が想像できるだろうか？

ココ・ファーム・ワイナリー 圧倒的な背景と美しいワイン

「途方もない」

最初に私の口から意図せず零れたのはこの言葉でした。ココ・ファームの歴史も、ワイン醸造の工程も、「途方もない」と感じました。グラウンドキャニオンのように壮大で圧倒的な空間を見せられた時のような、そんな印象でした。

施設を見学させていただいて、私がまず驚いたのは、スパークリングワインの醸造工程をお聞きしている時でした。

スパークリングワインに泡を発生させる「瓶内二次発酵」の工程で、どうしても澱（おり）という物質が瓶内に沈殿します。その澱を取り除くために、斜めに置かれたワインの瓶を縦軸方向に少しずつ回さなければなりません。澱を瓶の口を集めておき、集まった澱を凍らせて一気に除去するためだそうです。

瓶を回す作業は、角度にしてきっちり45度ずつ、時計回りに1日2回、約100日にも渡る期間、毎日これを行うのだそうです。美味しいワインを造るために必要な、気が遠くなるような「途方もない」作業です。「それを彼らはやっているのける」と語る佐井さんの顔はとても誇らしげでもありません。



PRODUCT OF SUN, SOIL AND SINCERITY
COCO
FARM & WINERY



知的障がい者と一緒に「ものがたり」を紡ぐ

今回の「つむぐ」は特別編として、巻頭にも掲載の「ココ・ファーム・ワイナリー（以下、ココ・ファーム）」についてお話しします。

同所は福祉施設・ころみ学園が母体であり、知的障がいを持つ人々と職員とが協力してブドウ栽培などを行っています。ころみ学園の事務局長を務める佐井さんから、たくさん興味深い話を聞くことが出来ました。それらを紹介し、そこから感じたもので、短い物語を紡いでみようと思います。

つむぐ

取材・文
渡邊 希望 脚本家・俳優

1988年神奈川県生まれ。大学時代に現代小説を専攻。2015年「劇団ショートホープ」を立ち上げる。活動は脚本家と俳優に留まらず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。





僕は扉を開けた。そこには号泣する母と焦ったような困ったような顔の父がいた。なぜ泣いているのか母に尋ねると、母はあなたも泣いているわと教えてくれた。父は四日間も出てこなかったのはどうしてだと聞いてきた。そうか、四日間だったのか。おかしくなっていて泣きながら笑った。

それから、無限の闇は訪れなくなった。その代わりに、暗闇の中に自分が溶け込むような感覚があった。その感覚は半分心地よく、半分は絶望感だった。ベッドで横向きになって、目の前にあるであろう壁を想像しながら、ただただ自分の呼吸を数える。どれくらいだったのだろう。僕が闇に消えてから。いつになったら、僕は闇に溶けることが出来るのだろう。僕は自分が闇になって、無限に飛び回るのを想像した。

ドン、ドン、ドン
まただ。神経を研ぎ澄ます。四回目、七回目、九回目、十一回目、二十回目、三十一回目……。

ドン、ドン
僕は跳ね起きて扉に体当たりをした。終わらない。ドン
ドンという音が終わらない。
なんなんだ。僕はイライラしてきた。五十回目、百回目、二百回目。

僕は扉を開けた。そこには号泣する母と焦ったような困ったような顔の父がいた。なぜ泣いているのか母に尋ねると、母はあなたも泣いているわと教えてくれた。父は四日間も出てこなかったのはどうしてだと聞いてきた。そうか、四日間だったのか。おかしくなっていて泣きながら笑った。



こんこん

暗い部屋だ。何日出ていないだろう。僕はベッドの上で布団の位置も手探りに、ただ黒い空間を見つめていた。だんだんとその真っ暗な空間はどこまでも続いているのではないかと感じてくる。無限の闇だ。そう感じる度にベッドを出て、手探りで壁を探し、手が壁に触れては安心して、ベッドに戻る。

また闇が無限に思えてきた。ふとんをはがし、立ち上がるうとする。すると、

ドン、ドン

扉をたたく音が聞こえた。驚いて身をすくめる。またかと僕は思った。音をたてないようにベッドに戻り、息を殺す。

ドン、ドン

四回目。その後は、しばらく待っても音は聞こえてこなかった。深く息をつく。すると無限の闇は既に消え、ただの黒い空間になっていた。安心して、僕は眠りについた。

目を覚ますと、無限の闇が襲ってきた。起きた直後はいつもそうだ。世界がどうなっているのか分からない。自分が生きているのかさえ不安になって、泣きそうになる。急いでベッドから出ようとしたとき、

ドン、ドン

またあの音が聞こえた。怖い。まだ壁に手を触れていない。無限の闇も消えていない。僕はその場から動けなくなった。

ドン、ドン、ドン

五回目。ベッドから立とうとした中腰の姿勢で、音が鳴りやむのを待つ。

ドン、ドン

七回目。涙が出てきた。怖い。しかし何もできない。声を殺し、過ぎ去るのを待つ

ドン、ドン

九回目。僕は耐えられなくなって、音のする方へ走って、体当たりをした。

ドン！

息が弾む。汗が出る。歯を食いしばり、体当たりした扉の前でしゃがみこんで、体を丸めた。

しばらく待っても、音は聞こえなかった。ゆっくりと立ち上がり、深く息をする。

手が冷たかった。その手で、ほてった頬を冷やした。

小さなことが積み重なって一つの大きな山になる 実際に目の当たりにするとその言葉はとても重い



「ココ・ファーム・ワイナリー」の礎を築いた「こころみ学園」の元園長・川田氏は、特殊学級の担任となった当時、生徒たちの今後を常に心配していたそうです。「こころみ学園」と「ココ・ファーム・ワイナリー」のその在り方の一つ一つが、川田氏が教え子である知的障がいを持つ人たちのことを真剣に考えていた「試み」が結実したものであったことを物語っていました。

ワインを試飲させていただきましたが、とても美味しかったです。そのワインの味を醸し出すに成功した、同施設の歴史を考えると、不思議な気分になります。チョイスが違うかもしれませんが、「ロマンチック」という言葉が僕の頭に浮かびました。

パッパアルボモドーロ



ココアと練りゴマのトリュフ

コレ!



作るのはコレと

知的障がい者と家族で作れる 簡単・美味しいイタリアン

まずは、この企画の第1弾として、前号で登場した千葉県船橋市にある「**らんどね空と海**」の藤田承紀シェフ（以下、藤田シェフ）にお願いし、知的障がい者と家族で作れる料理のレシピを教えてください。

藤田シェフの掲載記事をお読みでない方のために、簡単に紹介しておきたい。彼は社会福祉法人が運営する施設内のレストランで、障がい者スタッフらと一緒に、イタリアンを提供しているシェフだ。「**らんどね空と海**」は、そこで働く障がい者スタッフと藤田シェフの人柄や、アットホームな雰囲気はもちろん、店舗内で提供されている野菜をふんだんに使った美味しい料理が人気を呼び、来客も多く、メディアによる取材が引きも切らない。

その藤田シェフに、本企画の趣旨を説明し、「包丁や火などをなるべく使わない」、「知的障がい者と家族で作れる」、「もちろん「美味しい」という3つの条件を提示。そのうえで、今回のレシピの考案と、調理指導をしてもらった。詳しい作り方や調理の模様などについては23ページからの記事を読んで頂きたい。

メディアの場合、取材の結果を先に書いてしまつのはおおよそ「禁じ手」なのだが、敢えて書きたい。「**簡単!**」、「**美味しかった!**」。

料理しない女子が実証する 簡単で美味しい料理づくり

知的障がい者がご家族の方や周囲の方と一緒に料理をする前に、**藤田シェフ考案のレシピ**が、本当に先に提示した条件で実現可能なのかを実証してみる必要があるはずだ。

そこで、白羽の矢を立てたのが、タレント・**大橋はるか**だ。なぜ大橋を今回の企画に抜擢したのかというと、大橋自身「普段はあまり料理をしない」と公言し、調理と言えば「ご飯を炊く」で、得意料理は「レトルトカレー」。ほぼ「初めて料理をする」人として相応しいと判断したからだ。大橋が見事完遂できれば、「**誰にでもできる**」だろうという、流行りの言葉でいえば「**付度（そんたく）**」を働かせたわけだ。

今回、大橋が挑戦した料理は、藤田シェフの得意ジャンルであるイタリアン。その名も「パッパアルボモドーロ（トマトのパン粥）」と「ココアと練りゴマのトリュフ」の2つ。

大抵の人が、まず「イタリアン」と聞くだけで尻込みをし、さらに、「ボモドーロ」だの「トリュフ」だのという単語が入っていると、大橋のみならず、料理未経験者なら、躊躇してしまいそうになる料理。

大橋のスキルと、難しい料理名に少し不安を禁じ得ないが、藤田シェフの協力のもと、今回の実証がスタートした。



知的障がい者と家族で一緒にやってみよう!

Let's Cook!

chef

Yoshiki Fujita

がんばるが
Haruka Ohashi

シェフが教える 美味しい&お手軽イタリアン

料理しない女子代表・大橋はるか が実証しました

やってみなければ分からない 何にでも挑戦してみよう!

毎号取材を重ねていくにつれ、私たちが感じるようになったことがある。それは、「知的障がい者という括りを外して、彼ら・彼女らと一緒に何でもやってみよう」、「何にでも挑戦してみよう」ということ。

どこに取材に行こうとも、関係者の誰に聞いても、「出来ることをやらせよう」、「もし出来なかったら、出来る人が手伝ってあげればいい」と、多少は言い方に違いはあるものの、ほぼ同じ意味の意見を聞くことができる。

改めて考えてみるまでもなく、それは至極当然のことだった。何気なく生活をしている時にだって、ひとりで出来ないことは誰かに依頼して手伝ってもらっている。知らないことは誰かに聞いて教えてもらっている。例えば、初めて行く土地で「誰かに行き先を尋ねる」だなんていうシチュエーションはよくある。

「一緒にやってみよう」、「挑戦してみよう」は敢えて難しい題材を選ぶ必要は無い。「出来るか・出来ないか」なんて、やってみてからでないと分からない。成功するかしないかは、やってみないと分からない。でも、やってみないことには何も始まらない。挑戦することに意義を見出し、やってみて何か問題があれば改善策を見つければいいだけだ。

好きなものを好きなように それが美味しい料理の秘訣

実は、大橋が藤田シェフと一緒に料理をする傍らで、「**らんどね空と海**」で働く障がい者スタッフの方々にも、この企画にチャレンジしてもらっていた。彼らが作れなければ企画の意味がないからだ。

大橋の手際はさておき、チャレンジしてくれていた障がい者スタッフは、藤田シェフの教え通りに作り、料理2品を完成に導いた。料理をする彼らは大橋以上に楽しそうで、時には笑い声が漏れたほどだった。

手間が掛からない料理なら、誰でも作れる。知的障がい者でも、ご家族や周囲の方の協力があれば、それほど時間が掛からずに作る事ができるはずと判断した。

藤田シェフが調理中に「みんな、料理を難しく考え過ぎなんです」と語った。彼は、「食事とは、誰と食べるか、どこで食べるか、といった環境的な要素まで含めて総合的に考えるべきであって、好きな物を好きなように作って食べたい」と言う。「**ある意味、自分たちで作って家で食べるのが一番おいしい**」とも言った。

この藤田シェフの言葉が今回の企画を総括してくれているようだった。次のページを参考に、知的障がい者とご家族や周囲の方と協力して料理に挑戦してみたいかがだろうか。



がんばれ〜



作り方

ココアと練りゴマのトリュフ



1 ココナッツオイルは湯煎で溶かし、ボウルに全ての材料を入れ、木べらで混ぜ合わせる。

混ぜるわよ～

2 密閉容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

はたきを離しています



3 スプーンでチョコレートひと粒分をすくい、クッキングシートの上に並べる。



4 丸めてココアパウダーをまぶして出来上がり!



きれいに並べて
完成!!

用意するもの

材料: 6名分

- 練りゴマ 180g
- メープルシロップ 90g
- ココナッツオイル 60g
- ココアパウダー 30g
- 塩 3つまみ

できた～!



パッパアル ポモドーロ

トマトのパン粥



完成!!

用意するもの

材料: 6名分

- <A>
- ホールトマト 400g
- ドライトマト※1 20g
- 玉ねぎ 1個
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ2
- 濃縮甘酒 大さじ2
- 塩 小さじ1
-
- 水 400ml
- パン 80g
- バジル 1枝

※1 ドライトマトがない場合はベーコンでも代用可



4 ②の玉ねぎが柔らかくなったらを入れ、パンがどろりとするまで弱火で煮る。

作り方



1 ホールトマトは手で潰す。この時、をボウルに入れて合わせておく。

お手伝い!!



2 玉ねぎとにんにくは皮をむき、スライサーでスライスする。

あれ??

あれ??



3 <A>を鍋に入れて中火で加熱し、沸いたら弱火にして30分加熱する。※焦げそうになったら水を随時加える。

私にもできた!

いただきます!

冷凍庫にある食材で手軽に本格イタリアンが完成 私に出来るなら誰でも上手に作れるはずです!

「え、もう終わり?」思わず口に出してしまう程、藤田シェフのレシピは簡単でした。気になっていた「味」というと、簡単な手順とは裏腹にとっても本格的。ほんとに美味しかった! 初めての体験なのに、こんなに美味しいイタリアンが作れてしまうのか…と、少々困惑しました。途中、私のあまりにぎこちない手つきに、障がい者スタッフの皆さんが思わず手を出し手伝ってくれる場面もあり、とても暖かい雰囲気、賑やかな現場でもありました。そして嬉しかったのは、材料の中にあるパン。食パンを買っても食べきれず、つい冷凍庫に放置してしまう。こういう人、私以外にも居ませんか? それを有効活用できるんですよ、それだけでもすごい。気軽に楽しく作れますので、皆さんもぜひ挑戦してみてくださいね!

誰でも簡単に作れるという本格イタリアンを教わろう



普段から殆ど料理をしない私でも、簡単に本格的なイタリアンが作れるらしい。今回料理を教わった藤田シェフには「包丁や火の使用を最小限に抑えて作れる料理を教えてください」とお願いしていました。どうしても包丁や火を使う工程が多いと、難しいのではないかと、身構えてしまっただけです。ね。

こんな私でも簡単にでき、藤田シェフ自身が定期的に行っている、中学校の特別支援学級での料理教室でも、みんなが楽しくスムーズにできた料理なんだとか。

これなら知的障がい者の方々も、ご家族と一緒に作って楽しめるんじゃないかな。でも、いくら簡単に作れるからってちゃんと美味しい本格イタリアンじゃないと意味がないので(笑)。料理をしない代わりに外食が多く、必然的にグルメになってしまった私が、味には厳しく、読者の皆さんに正直な感想をお伝えしたいと思います。「この「上から目線」は何?」という気持ちはぐっと堪えていただき、お手柔らかに読み進めて下さいませ。

あまり聞きなれない「パッパアルポモドーロ」と、名前からして美味しそうな「ココアと練りごまのトリュフ」。ではさっそく藤田シェフに教わりますよ!!

はるかさん 大木夫かな～

本格ストレッチングで 身体も心も リフレッシュ!

金子
トレーナー
監修



知的障がい者も知って おきたい姿勢と身体の関係

知的障がい者が自分の身体の不調を周囲に訴えるのは難しいとされています。首や肩が凝ったり、腰が重く固まったりするのは、知的障がい者だけではなく、誰にでも起こり得ること。軽微な身体の不調は少し時間が経てば、軽減したり、自然に治癒することで忘れてしまったり、時間が経てば回復したりもします。症状が微細であればあるほど、言葉で他人に不調を伝えることの難易度が高くなってしまいます。知的障がい者が家族や周囲の人にうまく伝えられない身体の機微は、その姿勢をよく観察すると分かってくることがあります。

そばで見守る家族だからこそ
気付いてあげたい不調の兆し



スポーツトレーナー
金子 智昭
Tomoaki Kaneko

運動学習と整体学の研究を行う「もみほぐしLAB.」代表。東京学芸大学教育学部で教員免許を取得する傍ら、身体のメンテナンスや整体学を研究。卒業後、トレーナー活動を行いながら公益社団法人・日本プロゴルフ協会のA級ティーチングプロの資格を取得。

金子トレーナーのサイト
<http://hogushi-lab.kane-tomo.com/>

ストレッチングの方法は
動画サイトでも公開しています
<https://youtu.be/f7cqkoBYPOw>



背中の上、首の少し下のあたりが湾曲してしまうのが、いわゆる「猫背」である。知的障がい者にも猫背に悩む方は多いという。

への過大な負担は、各部の不調の原因ともなり、更なる姿勢の悪化を招くとされています。このような悪循環を断ち切るために、知的障がい者のご家族や周囲の方が日ごろからそれらに気を付けてあげることが重要となります。

猫背の原因は、筋力的な問題、普段の姿勢の問題、けがや既往症によるものなど、様々あると言われています。そこで今回は、ご家族や周りの人が猫背に気付くやすい特徴的な見分け方と、簡単にできるケア方法をご紹介します。

肩甲骨の可動性(可動範囲)は姿勢に大きく関係していると言われています。手の甲を腰に当てたまま肘を前方にどのくらい動かせるか、チェックしてみましょう①。

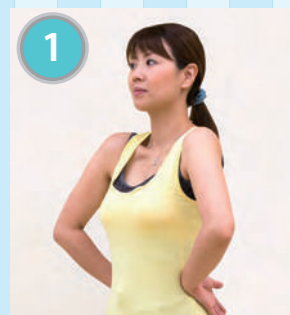
肩甲骨周りの動きが悪いと、肩が吊り上がり、首が前方に突出します。この姿勢を長く続けていると、やがて猫背へと繋がっていきます。

肩コリや腰痛、膝痛にも関係する肩甲骨周りの動きを、注意深く見てあげること、不調のサインを早期に発見することができます。

ストレッチング1

肩甲骨周りの柔軟性を高めるストレッチングを皆さんでやってみましょう。まずは肘を90度に折り、折った側の腕を壁や部屋の角などにあてがい、固定します②。この状態からゆっくりお辞儀をすると、肩甲骨や背骨の周りの筋肉が伸びます③。1回につき約4秒、10回ほど繰り返してみましょう。

ストレッチングは、伸ばす強さが大事です。「気持ちよい筋肉の伸び」を感じられるよう伸ばしすぎないことを心がけて下さい。



肩甲骨柔軟性

腕や首、背中の動きは肩甲骨ととても深く関係している。両肘が近づけば近づくほど肩甲骨の可動域が広いといえる。

ポーズモデル：猪瀬陽子、野中理恵
撮影協力：Rancontrer Design Studio、海老沼利昌



壁ストレッチング基本姿勢

いわゆる「五十肩」のような症状が出ると、この基本姿勢すら難しい場合があるので、きついと感じたら、肘の位置を下げてよい。



壁ストレッチング

急に動くと逆に肩を痛めてしまうことがあるので、動作はゆっくりと行います。慣れてきたら可動域を少しずつ広げましょう。



肩甲骨はがし

受ける側は常にリラックスすること。早く可動域を広げようと急にやると痛い思いをします、筋肉が無意識に緊張してしまい、肩甲骨が硬直してしまう。毎日根気よく続けることで徐々に可動域が広がる。

※無理に動かしたり、伸ばしたりすることのないよう十分に注意してストレッチングを行ってください。

募集&告知

各種募集と告知

知的障がい者向けの就労情報や各種告知と募集を掲載しています。布施博または大矢真那が取材に伺う「訪問先」も募集しています。

布施博&大矢真那の訪問先／取材先を募集しています



知的障がい者を雇用する企業や団体、知的障がい者施設、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

知的障がい者を雇用している(雇用予定を含む)企業や団体、知的障がい者施設(学校を含む)、知的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てご連絡ください

※取材に関して費用等は一切かかりません



イベント情報 &店舗情報など

知的障がい者が働く企業や団体からの情報や告知

知的障がい者が働く施設や団体のイベント情報、その他の情報または各種の告知を掲載しています。

ココ・ファーム・ワイナリー「葡萄畑開墾60年 Vineyard Week」



■場所
ココ・ファーム・ワイナリー
栃木県足利市田島町611
TEL:0284-42-1194

■期間
2018年4月29日(日)～5月6日(日)

■開催詳細
http://cocowine.com/sub_page/vineyard_week/

ココ・ファーム・ワイナリーでは、「新緑の葡萄畑のヴィンヤード・ウィーク/葡萄畑開墾60年 Vineyard Week」を2018年4月29日～5月6日に開催します。



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ごとや告知などを無料で掲載しています。「知的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。

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勞や将来への不安は、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、苦勞、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、その一助となれ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。右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: 鷺坂(さぎさか) 宛て
TEL: 03-5381-3213 / MAIL: prd@san-a.com



足利市屋内子ども遊び場「キッズピアあしかが」



■場所
栃木県足利市朝倉町2-21-16
ヨークタウン足利2階
TEL:0284-64-8650

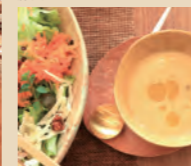
■営業時間
営業時間9:40～17:40(80分入替制)

■キッズピアあしかがホームページ
<http://mutumikai.ecnet.jp/kidspia/>

子どもから大人まで、こころ・頭・からだを思い切り使って遊べる施設・キッズピアあしかがは、様々な願いや成長・創造を組み合わせた施設となっています。



やさい料理と薪窯ピッツアのお店「らんどね空と海」



■営業日/営業時間
月～土/11:30～16:00

※ランチは木、金、土(11:30～14:30/LO14:00)のみの完全予約制

■住所
千葉県船橋市神保町177-8
(新京成線三咲駅よりタクシーで8分)

■ご予約
TEL 047-401-3285

■コース
「ピッツァコース」1,700円(ピッツァ・サラダ・ドリンク)、「ランドネコース」2,900円(前菜盛合せ・サラダ・スープ・ピッツァ・デザート盛合せ・ドリンク)の2コースからお選びいただけます。





Design Your Life

MELDIA
GROUP

同じ家は、つくらない。

06 | MELDIA CONTENTS 2018 JUN.

01 | 知的障がい者を応援！

栃木県足利市／ココ・ファーム・ワイナリー 編

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

栃木県足利市／社会福祉法人 足利むつみ会 編

11 | 知的障がい者雇用企業訪問

東京都千代田区／パソナハートフル 編 #2

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 | つむぐ

知的障がい者と一緒に「ものがたり」を紡ぐ <特別編>

21 | チャレンジ企画

知的障がい者と家族と一緒にやってみよう

25 | トレーナーが教えるストレッチング

家族と一緒に実践できる「本格ストレッチング」講座

27 | イベント情報と店舗情報

知的障がい者が働く施設や団体が行うイベント情報とお店情報

28 | 募集と告知

取材先募集と協賛の募集など

MELDIA6月号 2018年4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

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（新村印刷）

編集部 / 東宮恵美、都筑亮太、渡邊希望

ライター / 水越けいこ、大矢真那、山口慎市、渡邊希望、
横関寿寛、大橋はるか、金子智昭

カメラマン / 吉岡晋、代和佳子、渡邊希望

ヘアメイク / 鳥取まりこ、山田裕美（キムラ美容室）

デザイン / 有限会社フレッシュ・アド

印刷製本 / 株式会社オフセット

協力 / MELDIA GROUP 株式会社三栄建築設計、榎本喜明（三栄建築設計）、
社会福祉法人こころみる会、指定障害者支援施設こころみ学園、
有限会社ココ・ファーム・ワイナリー、佐井正治、越知翔子、
社会福祉法人 足利むつみ会、阿由葉洋平、社会福祉法人 地蔵会、
らんどね空と海、藤田承紀、もみほぐし Lab. 足利・太田店、
金子智昭、猪瀬陽子、野中理恵、瀬谷直人、海老沼利昌、
Rancontrer Design Studio、株式会社パソナハートフル、
株式会社 TDP ミュージックパブリッシャーズ、PHOTO MIO JAPAN、
新村印刷株式会社、株式会社協同エージェンシー

本誌の無断転載・複製を禁じます

2018©All Rights Reserved. 一般財団法人メルディア&月刊メルディア / MELDIA GROUP 三栄建築設計 / サン・オフィス

次号予告

MELDIA VOL.7

2018年5月25日
発刊予定

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: prd@san-a.com

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



まだ25年、
これからのメルディア