

発達障がい児(者)が  
安心して通える  
理美容室

# 発達凸凹さんへアカット

髪を触らせてくれない、知らないところには足を踏み入れられないというお子さんから、店内に入れても、じっとしていられない、騒いでしまつというお子さんまで、発達凸凹さんのへアカットは保護者にとって大きな負担になっています。発達凸凹さんと保護者の支えになってくれる「発達凸凹さんへアカット」というサーチサイトを存じますか。



(右)NPO法人セルフ代表 安永康子さん  
「バリアフリーの美容室の経営、発達障がい児童の余暇支援、障がい理解の啓蒙・啓発などを行っています」  
(左)発達凸凹さんへアカット運営委員 渡辺そらさん  
「困っている女性を助けたいというのが活動の原点。お母さまが困っていると知り、受け入れを始めました」

障がいを理解してサポート  
できる理美容師がいます

最初に、今まで子どもの散髪を断られ続けてきたけれど、障がい児を理解し受け入れてくれる美容院を見つけ、髪を切ることができたという保護者の声から紹介しましょう。

「重度知的障がいとASDの息子は、ハサミを怖がり、頭を振って嫌がるので、家庭で赤ちゃん用のへアカッターを使い、形を整える程度でした。小学2年生になりました。小さなバリカンを使ってカットするのですが、いざ切ろうとすると頭をぶんぶん振り回す息子。やっぱり無理かなと思ったのですが、ちよつと落ち着いた瞬間に素早く切つて、無事に終了。カットの翌日には、学校でみんなからカッコよくなったと褒めてもらったそうです。私もとっても嬉しかったです」

こうした声が多数寄せられているのは、NPO法人セルフが立ち上げた障がい児を受け入れる理美容室を紹介しているサーチサイト「発達凸凹さんへアカット」です。

代表であり、佐賀県で「へアルームセルフ」を経営する安永康子さんは、発達障がいの子どものだけでなく、知的障がい者、身体障がい者、さらにはがん患者など、2万人以上の、事情があつて髪を切

れない。方たちを受け入れてきました。「私の三男が重度知的障がいとASDです。同じような境遇で知り合った皆さんのママたちから、子どもの髪を切つてくれるサロンがなくて困つているといふ相談を受けました。

特に感覚過敏や多動の特性を持った子どもたちは髪を切ることが難しいのですが、私ならできるのでは…と始めたのがきっかけです。

20年以上続けてきて、「発達障がい専門美容師」と名乗らせていただくようになりました。私のところには、佐賀県内だけでなく九州各地から通つてきてくださる発達凸凹さんと保護者の方があります。

でもわが子の髪を切つてほしいという保護者の方は全国にいます。もつともつと発達障がい児の髪を切つてくれる理美容師さんがあればいいのに。幸い私には、積み上げてきた経験に裏打

ちされた「発達障がいの特性理解と支援方法」のスキルがあります。それを全国の理美容師さんに向けて公開して、ともに活動してくれる仲間を増やしていきたいと考えているようになりました。そして少しずつですが、その活動が実を結び、障がいのある子どもたちを理解し寄り添う理美容師さんが増えつつあります。もつともつと増やしたい！」

## 社会に出るための 最初の一步がへアカット

安永さんの活動に早くから賛同し、発達凸凹さんを積極的に受け入れてきた渡辺そらさんの美容室は、3歳〜37歳までの40人以上の障がいの顧客がいます。「じっとしていられないお子さんは、テラス席やソファで切ることもあります。お一人1時間の枠ですが、平均すると20分前後です。シャンプーを嫌がる子

は、ドライヤーでブローツと髪を飛ばしてしまいます。個性豊かな子どもたちなので、どんなことをされるのが嫌で、どうしたら受け入れてくれるのかというツボを見逃さないのが、とても大事なことです。そのために保護者の方とのアセスメントは丁寧に行うように心がけています。最初はまったく髪を触らせてくれなかった子が、前髪を切らせてくれたり、おとなしく椅子に座つてくれるようになります。保護者の方と一緒に大喜びします。最近ですがキャンピングカーを購入しまして、この車で出張カットをしたと考えています」

うちの子でも、カットできるかしら…という心配に対して、安永さん、渡辺さんは口を揃えてこう応えてくれました。「小さいうちは保護者でもカットできませんが、小学校高学年になると、難しくな



## 発達凸凹さんフェスタが開催されます

日時 世界自閉症啓発デー 2024年4月2日(火)  
会場 杜のホールはしもと/神奈川県相模原市  
緑区橋本3-28-1ミウィ橋本7・8階(JR横浜線橋本駅北口)  
発達凸凹さんへアカット美容師と発達凸凹さんモデルによるヘアアレンジショー、「世界を変える子どもたち」著者の茂呂史生さんとのトークセッション、絵画コンテストや発達凸凹さんによる歌やダンスなど楽しいアトラクションが予定されています。  
後援 相模原市、一般社団法人日本自閉症協会

詳細はラインのQRコードで  
友達追加してご確認ください



## 発達凸凹さんへアカット

発達障がいを持つ子どもで髪を切ることができずに悩んでいる保護者と、障がいを理解して個別対応してくれる理美容師をつなげるサイトです。<https://dekobokosan.com/>



サイト運営は特定非営利活動法人セルフ  
佐賀県佐賀市水ヶ江1-13-26



展示室にはいわむらかずおさんが描いた、絵本のシーンや奥付の挿絵のほかに、美術館周辺で見ることができる生き物や植物など様々な絵が並んでいます。鉛筆で一本一本紡がれる絵には、まるで生き物や植物たちの「いのち」が吹き込まれているようです。

**14ひきの家族たちが暮らす世界を間近に感じる**

「14ひきのシリーズ」では14ひきのねずみ家族が自然の中で暮らしている様子から訪れます。14ひきのシリーズが最初に刊行されたのは1983年。当



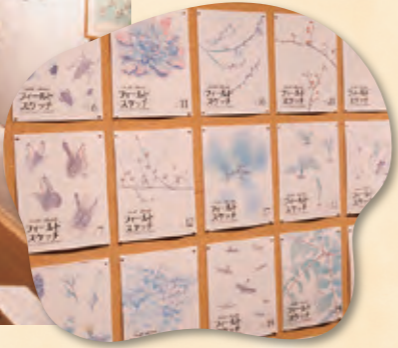
展示スペースにある「とんがりぼうしゲーム」で遊んでみました。



ミュージアムショップには多数のオリジナルグッズが。購入したトートバッグにはその場で色塗りもできます。

**3世代に渡って読まれる絵本は大切なことを教えてくれる**

美術館には絵本のファンの方々が多くからも訪れます。14ひきのシリーズが最初に刊行されたのは1983年。当



時、絵本を読んでいた子どもが母になり、自分の子どもにも読み聞かせる。おばあちゃん・お母さん・子どもの3世代で来られる方もいると言います。読んでいた当時はなんとなく読んでいたようでも、大人になり人生の岐路や節目で当時のことがふと甦り、自分の中の様々なこと



# おさんぽ DE 楽しむ!

～40年以上世界中で愛され続ける「14ひきのシリーズ」の世界へ  
いわむらかずお絵本の丘美術館～



## 新鮮な地元の農産物・名物菓子が揃う道の駅 那須与一の郷

大田原産の採れたて野菜などが目白押し。



道の駅 那須与一の郷  
〒324-0012 栃木県大田原市南金丸1584-6  
<https://www.nasuno-yoichi.jp/>



新名物「とうがらし」を使った食品にもぜひご注目を。

美術館から車で約20分♪

## いわむらかずお絵本の丘美術館

〒324-0611 栃木県那須郡那珂川町小砂3097  
<http://ehonnooka.com/>  
<入館料>大人900円、中高生700円、小学生500円、幼児300円  
※展示内容は時期により異なります



「14ひき」誕生40周年記念  
『ほら、みて! みつけた・2「14ひき」展(後期)』の展示が開催中!

## いわむらかずお

1939年東京生まれ。絵本作家。代表作「14ひきのシリーズ」(童心社)などが世界各地でロングセラーとなる。1998年当美術館を開館。



たくさんの方のことを絵本が教えてくれているのでしよう。

絵本作家として50年以上活動するいわむらかずおさんの絵本の世界を楽しむ、いわむらかずお絵本の丘美術館。栃木県那須郡のとある丘の上に佇むこの美術館と里山は、いわむらかずおさんが描く絵本の世界をそのまま感じ取ることができる場です。館内は町内の無垢杉を使用して建てられ、温かみのある空間が広がっています。入り口からちいさなホールへ進むと、たくさんの絵本が並び、奥に続く展示スペースでは絵本や自然をテーマにした展示を見ることができます。



チケットの絵柄は毎月変わるそう。

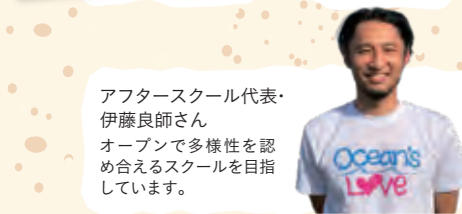


# スポーツを通じて 自分自身の成長、良い仲間との 関係を築ける機会を

目標に向かって努力すること、勝って得られる喜び、負けても次へと向かう力、対戦相手を尊重する。単にスポーツをするだけでなく、試合を経て社会に必要な学びを得る。気持ちの面の成長も大切に湘南のアフタースクールに伺いました。

語り: Ocean's Love理事長 鈴木薫・アフタースクール代表 伊藤良師

「色々な人とコミュニケーションが取れるのでスポーツが好きです。仲の良い友達もできたり、スポーツ以外にもワークショップ等色々なことができることがアフタースクールでの楽しみです」鈴木薫くん。アフタースクールで出会ったビーチサッカーの上達に向けて教室にも通い中。



色々な人とコミュニケーションが取れるのでスポーツが好きです。仲の良い友達もできたり、スポーツ以外にもワークショップ等色々なことができることがアフタースクールでの楽しみです。鈴木薫くん。アフタースクールで出会ったビーチサッカーの上達に向けて教室にも通い中。

アフタースクール代表・伊藤良師さんオープンで多様性を認め合えるスクールを目指しています。



アフタースクールOcean's Love茅ヶ崎サーフィンやフロアホッケーといったスポーツ、体験やバランスを鍛えるトレーニング、創作やワークショップなどの体験活動を行っている。

NPO法人Ocean's Love  
障がい児のためのサーフィンスクールとしてこれまでに18年間で延べ8000人の子どもたちが参加。全国でスクールを開催。

アフタースクールインスタグラム @as\_oceans\_love

Ocean's Love HP: <http://oceanslove.com/>

NPO法人Ocean's Love理事長・鈴木薫さん  
子どもたちに伝えるときは彼らと同じ目線、童心に戻って、楽しむことを大切にしています。

チームスポーツ、道具を使うスポーツ、それぞれの良さから学ぶ。アフタースクールOcean's Love茅ヶ崎では、子どもたちが自然やスポーツを愉しむ中で自身の成長や良い仲間を作っていくことを目指しています。そのため、子どもたちが安心してチャレンジできる環境、様々な方と触れ合える環境づくりを行っています。スポーツ体験の開催にあたっては様々なアスリートやスポーツ関係者、そしてボランティアの皆さんにご協力いただいています。

今回のフロアホッケーでは、チームとしての協調性やみんなで一つの目標に向かうことを体感したり、道具を使うことで相手を思いやったり、安全に配慮することなどを学ぶ機会になっています。様々なスポーツを体験する中で、違った側面からの学びを得てもらい、また自分自身にあったものや好きなものを見つけてほしいと思っています。

アフタースクールの母体のOcean's Loveではサーフィンスクールに加え就労支援プロジェクトも行っています。サーフィンを教え始めて10年ほど経った頃、最初の生徒たちが働く年代になりました。しかし作業所や企業での仕事で躓くとそこで辞めてしまう、家でも笑顔の中々見えないという話を親御さんから聞き、目的地が見えない道を彼らは進み続けるのかもしれない。入所できて良かったのではなく、彼らの就労前に働くことを知ることが必要なのではと「ライフスキル」というプログラムを実施しています。例えば、子どもが好きだから保育士になりたいと保育園の仕事体験をしてみると、自分に足りないところに気づく。では、まずするべきことは何だろうと段階的に考える。自分にできることは最低限やって、ヘルプを求めるときはちゃんと感謝の気持ちや伝え、そうした循環が生活の中でも働いている中

でも生きてきません。障がいの有無に関わらず、できないこと、アウトプットして、支えあえる社会になれば良い。多様性を認められる社会に向けて、子どもたちの日々の一瞬一瞬を大切にしていきたいと思っています。



お弁当を作ってみんでピクニックを楽しもう!

## お花見ミルフィーユ弁当

- 材料【1人分】
- ごはん …… 200g
  - 鶏ひき肉 …… 100g
  - 卵 …… 1個
  - ほうれん草 …… 1/2袋(100g)
  - にんじん …… 20g
  - サラダ油 …… 大さじ1
  - ★卵液用調味料
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/4

- ☆そぼろ用調味料
- 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - マヨネーズ …… 小さじ1
  - ナムル用調味料
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
  - 白りごま …… 少々

にんじんはランダムに側面に貼り付けると可愛く盛り付けられます。鶏そぼろはマヨネーズを加えることでコクを足しており、ごはんが進む味わいに。鶏そぼろは鮭フレークに変えたり、ピビンパのように焼き肉に変えてアレンジを楽しむのもおすすめです!(DELISH KITCHEN副編集長 管理栄養士 斎藤 香織さん)

今回はフッキー型でクマさん型にアレンジ!

- ほうれん草は根元の先を少し切り落とし、ラップで包み600Wのレンジで1分30秒加熱。水にさらして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- にんじんは薄く切る。耐熱容器ににんじん、水(分量外小さじ1)を入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで40秒加熱。水気をふきとる。
- ボウルに卵を割り入れ★を加えて混ぜる。サラダ油(大さじ1/2)を熱したフライパンで、中火でそぼろ状になるまで菜箸で混ぜながら加熱する。(卵そぼろ)
- 残りのサラダ油を入れて、鶏ひき肉の色が変わるまで炒める。マヨネーズ以外の☆を入れて水分が少なくなるまで炒め、マヨネーズを加えて照りが出るまで炒める。(鶏そぼろ)
- ボウルに○、ほうれん草を入れてあえる。(ナムル)
- メイソンジャーに詰める前に卵そぼろ、鶏そぼろは冷ましておく。

メイソンジャーの側面ににんじんを貼り付け、ごはん1/3量を詰める。卵そぼろ→ごはん1/3量、ナムル→残りのごはんの順に重ねて詰める。鶏そぼろを乗せる。



動画でレシピをチェック!



レシピ動画メディア『DELISH KITCHEN』

日々日記  
水彩画をベタベタ塗ることが大好きなりく君。妹さんが学校から絵の具を持って帰ると、一緒に絵を描いて遊んでいます。YouTube動画でも絵を描いて、おもしろく描けた絵はそのままオリジナルグッズになっています。



りくですよチャンネル  
重度知的障がいを持つ高校2年生のりく君が家族と過ごす日々を投稿しているチャンネルです。  
YouTubeチャンネル:  
<https://www.youtube.com/@riku888>

## 「きかんしゃトーマス」の世界を伝える本づくり

2023年4月「きかんしゃトーマス」のアニメーションに、自閉症の特性をもったブレーキ車のブルーノが登場し、話題になりましたが、もともとトーマスの世界には色々な機関車が存在していました。得意なことも苦手なこともみんな違うので、それぞれが自分に合った仕事をし、時には失敗してしまうこともあります。それをアイデアや助け合いによって乗り越えるのが面白く、楽しいところです。ポプラ社では、50年前にトーマスの原点である「汽車のえほん」を出版して以降今日にいたるまで、お話の絵本はもちろんのこと、図鑑、音の出る絵本、アクティビティブックなど、様々なトーマスの書籍を出版してきました。今後も、五感を使って色々な方法でトーマスの世界にふれられるような本づくりを心がけ、より楽しいトーマスの世界をお届けしてまいりたいと思っています。



木村美幸

株式会社ポプラ社  
取締役会長  
千葉均

一般財団法人メルディア  
事務局長 永野周平

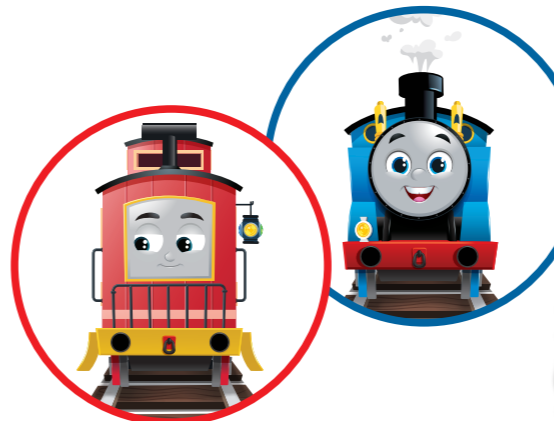
**未来のこともたちへ  
「面白がる力」を生きる力に  
株式会社ポプラ社 取締役会長 千葉均**

株式会社ポプラ社は、戦後間もない1947年に児童書専門の出版社としてスタートしました。「ポプラ社」という社名は、ふたりの創業者により「わかりやすく、しかも子どもに親しみやすい社名がいい。しかもロマンがあればなおいい。ポプラの木はヤナギ科で、天に向かってスクスク伸び、しかも嵐に強く、開拓の木ともいわれている。子どもと共に伸びるにはこの社名がいい」と決められました。その後ポプラ社は「怪盗ルパン全集」や「少年探偵 江戸川

乱歩全集」「車のいろは空のいろ」、絵本「ねずみくんのチョコッキ」等の人気シリーズを続々と世に送り出しています。「きかんしゃトーマス」は、1973年、ウィルバート・オードリー原作「汽車のえほん」シリーズの刊行から始まりました。「きかんしゃトーマス」には個性あふれる機関車がたくさん登場しますが、その多様性に子ども頃に触れることこそ重要だと思っています。

以前ドキュメンタリーで見た、ホモサピエンスが生き延びた理由のひとつに「赤ちゃんもケガ人もお年寄りも助け合って皆で生存することで多様性を維持した」というエピソードがあり、多

きかんしゃトーマスとブルーノが  
仲良くお出迎え！  
ポプラ社よろこそ！！



VOL.6 美幸先生とたのしむ

# ミラクル 絵本ツアー

(未来が来る)

miracle picture book tour



## 障がい者に人気の「乗り物絵本」

障がいのある相手に「読み聞かせ」を行う場合は、目の前にいる相手が、常日頃、何に関心をもっているのかを知ることが大切です。

私は、過去に障がいのあるお子様とそのご父兄を前に講演会を行った経験がありますが、彼らに人気のあった絵本ジャンルは、手に取って眺めて楽しめる図鑑的絵本、食べ物の絵本、旅の絵本、そして圧倒的人気は、「乗り物絵本」でした。上手に読み聞かせができれば、まるで、その乗り物に乗って野や山を駆け巡るような爽快感、スピード感が味わえて、ワクワクドキドキできるのだと思います。また、絵本の絵に関しては、今回のトーマス絵本のような、なるべくはっきりしたアウトラインと色で描かれたものがお勧めです。絵本の選書には、拙著『発達段階別成長の特徴とおすすめ絵本がわかる発達段階×絵本』（風鳴舎刊）を参考にしてください。（木村）

## 我が息子とトーマスたち

私は幼き日、「機関車絵本」が大好きな少女だったのですが、それは「ちゅうちゅう」や「やえもん」という名前の機関車で、当時、大人に読み聞かせてもらった目の記憶、耳の記憶として未だにしっかり覚えています。一方、私の息子は、「トーマス絵本」が大のお気に入り、確か青いボディーの大型機関車、気はやさしくて力持ちの「ゴードン」が好きだったことを思い出しました。主人公のトーマスやエドワード、ヘンリー、ジェームスといったその仲間たちの強烈なキャラクターが魅力的で、今でも30年以上前の楽しかった子育ての記憶と共に蘇ってきます。因みに、いつも鼻歌を歌っている3歳の孫は、アニメに登場するトーマスの新しい仲間、音楽の好きな「ニア」がお気に入りのようです。（木村）



トーマスの原点となる「汽車のえほん」日本出版50周年を記念して「新・汽車のえほんスペシャルボックス」(全27巻+スペシャルカード27枚)が発売された。



© 2024 Gullane (Thomas) Limited.

### 株式会社ポプラ社 取締役会長 千葉均 スロフィール

宮城県石巻市出身。県立石巻高校から東京大学医学部保健学科に入学。生命保険会社に入社し、その後、シンクタンク、証券会社、コンサルティング会社等での勤務を経て、2009年に財務担当として株式会社ポプラ社に入社。以降、業務監理局長、営業本部長を経て2024年より現職。

### 木村美幸 スロフィール

(一社)チャイルドアカリエイト®代表理事。作家(ペンネーム・由美村嬉々)、編集者、絵本カリスト®、絵本学会会員、JPIC読書アドバイザー。老舗の児童図書・保育図書版元の元取締役。著書に『バスが来ましたよ』『にじいろのペンダント』(絵本)、『これだけは読んでおきたい すてきな絵本100』『発達段階×絵本』(評論)『100歳で夢を叶える』『一冊の絵本』(エッセイ)ほか。





M Size  
はじめり  
~Again~  
VOL.60

# 心の贅沢を良い方に使いながら 丁寧に歌を歌っていきたい

シンガーソングライター 水越けいこ

被害に遭われた方に  
お悔やみとお見舞いを

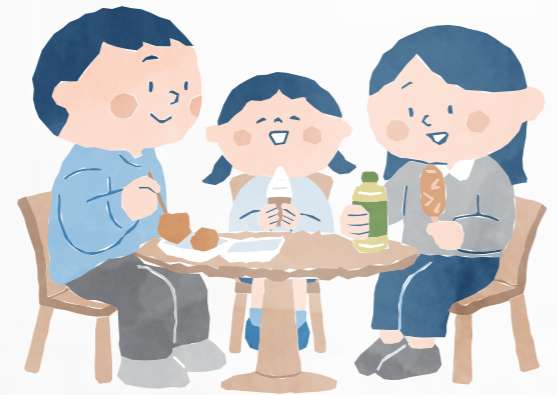
2024年1月、日本は大変な出来事に見舞われました。元旦、そして翌日の出来事です。昨年、大晦日の夜、誰があのような事態が起きると予想したでしょうか。また被害者の方々も、明日、自らの命が危険に晒されることになるなんて、お一人でも考えたでしょうか。本当に心が痛みます。まずは被害にあった方々に心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

天災や思わぬ事故を体験すると、いつも思うこと…それは時に我々人間は「地球上での主人公だ」と勘違いしてしまっているように思いますが、決してそうではありません。こんなにも機会には、特に慢心せず、地球に対して、また全ての自然に対して、謙虚で慎ましくなるべきだと考えます。

## ひとつクリアすると 次を望むという心の贅沢

私の息子がダウン症であることは、今までこのコラムでも記述してきましたが、息子の幼い頃は、知的なハンディキャップなど気にする余裕は全くありませんでした。とにかく明日も元気でいて欲しい、それが精一杯の毎日でした。生命の限りが訪れたらどうしよう、そ

は、とっても贅沢な仕事です。この幸運に感謝して、これからも丁寧に歌っていきたく思います。



そが人生の豊かさである反面、人間の弱さや卑しさを引き出すこともあり得るということ。人に優しくできない瞬間が訪れたり、自分自身を甘やかし過ぎてしまっているとき、その兆候が現れていると、私は思います。人間はどうしてもそういうときがありますが、自身を正していくことができるはず。こんなときこそ、贅沢を良い方向に使っていきけるように考えていきたいと思えます。

## 心の贅沢をいただいた 幸運に感謝しながら…

ダウン症に限らず、知的障がいを持っている方を見ていると、本当に心が美しいなと思うときがあります。先日フードコートで、泣いている3歳くらいの女の子に、お母さんに買って貰ったばかりのフライドポテトを袋ごとプレゼントしていたダウン症のお坊ちゃんを見かけました。彼は麗良より少し年上のようにです。女の子はピタッと泣き止み、お坊ちゃんを見つめていました。私には、彼の優しさが手に取るように解ります。本当は君も、凄く食べたかったのだよね。とても我慢をしたのだよね。でも彼はとびっきりの笑顔を浮かべていました。私は胸が熱くなり、映画を観ているような、まさに心の贅沢を頂いたという感情になりました。

このように私自身の心の変化でも判るように、人間は、希望を一つ叶える度に、それ以上を求め、贅沢になっていくのだと思います。ここでいう贅沢とは、悪い意味ではないと、まずは捉えます。成長するために勉強することや、日々を楽しくするための努力も贅沢だといえますし、究極、健康で長生きするために努力することも、贅沢だといえるからです。しかし、私を感じるのには、この贅沢こ



**水越 けいこ**  
シンガーソングライター。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。  
<https://ameblo.jp/keiko-mizukoshi/>



3年目の保育園行事



2年目のクリスマス会



シンママのはじめて育児は  
自閉症の子でした  
ゆっくりだけど  
着実に成長する  
我が子をしっかりと  
サポートしたい

子どもは日々成長していきます。ゆっくりですが、発達障がいを抱えているお子さんも、同じように成長していくのです。その成長をどんな形でサポートしていくのか…シンママのケースを読んでみましょう。

まる フリーランスデザイナーの他、イラストレーターや漫画家として活躍するシングルマザー。長男のリュウくんは自閉症であり、軽度知的障がいでもある。まる著『シンママのはじめて育児は自閉症の子でした』(KADOKAWA、2022年)好評発売中。



QRコード (左)X (旧Twitter) <https://twitter.com/shishishishimaru>  
(右)Instagram <https://www.instagram.com/maru.manga/>



1年目の保育園行事







カウンセラー  
公認心理師  
芳川美琴

カウンセラー  
精神保健福祉士  
小川真由美

ご家族の皆さまに寄り添い続ける



カウンセリングルーム

# メルディア ウェルネス

MELDIA WELLNESS

開所から約半年が経過したカウンセリングルーム メルディア ウェルネスは、1人でも多くの方が  
穏やかな心で過ごせるよう、日々耳を傾け解決に向けてサポートしています。



障がいを抱えた方本人ではなく  
家族にスポットを当てた場所

障がいのある方ご本人ではなく、その家族を支えるサポートルームとして開所したカウンセリングルームメルディア ウェルネス(以下、メルディア ウェルネス)。家族を支えるシステムは、今までなかなか見つかることができず、家族の方々は人知れずご苦労をされてきました。カウンセラーの小川 真由美さんは「精神科のカウンセリングは治療のための医療カウンセリングです。そのため対象者は患者さまになります。メルディア



ウェルネスでは、クライアント(相談者)さんが目指す状態に向けた癒しや思考の整理、解決に向けたサポートを行います。メインの対象者が家族ということも大きく異なる点ですね。近年、兄弟姉妹も含め家族支援に力を入れている機関が増えてきていますが、家族がメインのカウンセリングルームは全国でも少ないと思います」と言います。「パンフレットで見ても分かる場所だと思った」といって来られる方も多いのだそうです。

また、同じくカウンセラーの芳川美琴さんは「私たちは対面カウンセリングを基本としています。最近SNSやメー



ルで相談を受け付けている所も多いのですが、会うことによって、表情や声色、仕草で心身の状態を把握することができず、逆により、相談者もカウンセラーの人となり分かることで、安心して心をさらけ出すことができず、安心して心を開くことができないというデメリットもあります」とも言います。

公認心理師と精神保健福祉士がいる  
家族のためのカウンセリングルーム

このカウンセリングルームのカウンセラーである小川さんは精神保健福祉士の資格を、芳川さんは公認心理師の資格を有しています。それぞれの資格について、

芳川さんは「公認心理師は2017年、『公認心理師法』に基づいて、心理職で初めて国家資格となりました。今では、多くの公認心理師が保健医療、福祉、教育、職場などで幅広く活躍しています。心の問題は人それぞれです。公認心理師はクライアントに対してカウンセリングを行い、問題を分析し、助言や情報提供を通じて問題解決に導くなどの心理支援を行います。私たちのカウンセリングを受けることで、悩みを言語化していったり、日常生活での困り事をクリアにしたりする事ができます。何に困っているのかよく分からない方が困り事を明確にしたり、心に溜まっていることを吐き出すことですっきりしたりと、頭を整理していくことができます。良いことは次に生かし、困っていることは一緒に解決策を探っていくことができると思っています」とのこと。また、小川さんは「精神保健福祉士は、元々は1950年代に精神科ソーシャルワーカーという名称で医療チームの一員として導入された歴史ある専門職で、1997年の『精神保健福祉法』施行によって国家資格となりました。様々な心の病や障がいのある方が希望する社会生活を送れるように、相談援助や助言をしたり、認知行動療法などの精神療法を提供したりして心の回復を目指します。メルディア ウェルネスでは家族のメンタルケアと同時に、障がいのある

方にご接すればいいのかという助言も行っています」と言います。

メルディア ウェルネスでは、どちらが担当になっても、スタッフ全員が相談者の状況を共有しているので安心です。

実は誰でも相談ができる  
メルディア ウェルネス

障がいを抱えた方の家族のためだけに  
あると思われがちですが、実はメルディア ウェルネスはどんな方の相談も、また、あらゆるジャンルの相談も受け付けています。「スペシャルプランは療育・精神手帳をお持ちの方の家族が対象です。しかし、相談そのものはどなたでも受け付けています。障がいとは関係のないご夫婦間の相談、会社でのストレス、恋人との悩み事など何でも大丈夫。どなたでも気軽に来ていただきたいですね」と芳川さん。

また、小川さんは「メンタルヘルスの観点で、今後は瞑想を取り入れたグループマインドfulnessの提供もしていきたいと準備しています。時間は60分程度、数人でマインドfulnessを実践した後で、カウンセラーが中心となってグループセッションをしようと思っています」とのこと。少しでも心にモヤモヤとしたものがある方が気楽に参加でき、それをきっかけに相談をし、心がスッキリできることを願って…。

一般財団法人 メルディア  
Meldia Foundation

## MELDIA つなぐ

お問い合わせはこちら



〒169-0072 東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F  
一般財団法人メルディア 宛て  
TEL: 03-6302-1871  
MAIL: org@mlda.jp

X (旧Twitter)  
https://twitter.com/gj\_meldia



ホームページ

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を掲載しています。X(旧Twitter)では湘南ベルマーレ親戚チケットプレゼントやスポーツ支援情報を発信しています。是非、ご覧ください。

ホームページ  
https://mlda.jp



カウンセリングルーム メルディア ウェルネス

カウンセリングのご予約はWEBまたはお電話で。

住所: 東京都新宿区大久保2-5-22セキサクビル7F  
アクセス: 都営大江戸線・東京メトロ副都心線「東新宿駅」から徒歩3分、JR山手線「新大久保駅」から徒歩8分  
電話: 03-6302-1871  
営業時間: 11:00~20:00(カウンセリングは12:00~20:00) 日・月休み  
https://mlda.jp/counseling/  
完全予約制/電話もしくはHPから予約

料金: 1セッション(60分)6,000円  
ただし、ご家族・お子さま・ご兄弟の療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のご提示で、ご提示いただいた回数から無料(何年度でも)  
※ご家族の方のみ、または、障がいをお持ちの方の同行も可能です。ただし、障がいのある方のみカウンセリングは有料となります。



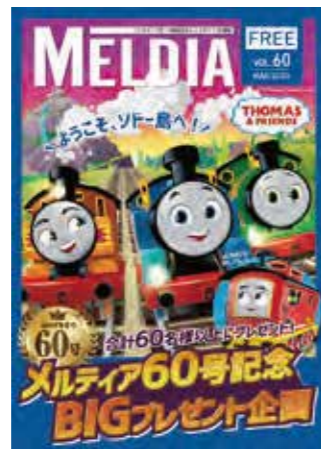
vol.60 MELDIA  
2024 MAR.

発行元/一般財団法人メルディア

広報誌MELDIA Vol.60/2024年3月25日発行

本誌の無断転載・複製を禁じます。  
2017-2024©All Rights Reserved.

一般財団法人メルディア/広報誌MELDIA



無料定期購読の  
お申し込みは  
こちら



次号予告

## MELDIA vol.61

2024年5月25日 発行予定



一般財団法人メルディア

〒169-0072 東京都新宿区大久保2-5-22  
セキサクビル7F  
一般財団法人メルディア  
TEL:03-6302-1871

キーワードは  
本誌です。