

おさんぽ **DE** 楽しむ!
～見ごたえたっぷり!
「ハリーポッター」の
魔法の世界に
入り込もう～

世界自閉症啓発デー
東京タワー・ライト・
イット・アップ・ブルー
イベントレポート
～発達障がいの理解の
広がりを目指して～



どんな人であれ、
1人1人が社会を作っている
大事な1人



どんな人であれ、
1人1人が社会を作っている

大事な1人

今年65周年を迎え、世界中から愛され続けているバービー。個性豊かなドールたちの中にダウン症のドールもいるのはご存じですか？これまでに数多くのドールたちが誕生してきた背景とともにマテル・インターナショナル株式会社の万澤さんにお話を伺いました。



ダウン症の特徴を持つバービー。バービーらしくファッションにもこだわっている。

2023年4月にアメリカで発表されたことをきっかけに日本のメディアでも取り上げられたダウン症のバービー。バービーのマーケティングを担当されている万澤さんは「想像よりも皆さんの関心が高くあると感じ、日本でも発売することになりました」と話します。驚いたのは、通常の新品発表と同じようにリリースしたにも関わらず、メディアからの反応が多かったことだそう。「アメリカに関して言うと、学校のクラスの中で自分と肌の色や髪の色が違う子など様々なバックグラウンドを持つ生徒がいる環境が一般的ですが、日本だとみんなが好きな美意識や憧れる対象が似ている傾向があるので、その中で新しいドールが受け入れられるのか、と

思っただけで最初は発売を見送っていました。皆さんからの反応の中には「どうしてダウン症のドールを作ったのか」という疑問の声があったことも事実です。しかし、バービーは元々ダイバーシティを掲げており、

多様性に富んだドールの中に誕生したダウン症のバービー

03 どんな人であれ、1人1人が社会を作っている
大事な1人

06 世界自閉症啓発デー
東京タワー・ライト・イット・アップ・ブルーイベントレポート
～発達障がい理解の広がりを目指して～

08 **障がいがあっても、楽器を奏でる楽しさを**
1人の自閉症のある男の子のために作った「電車ベース」開発秘話に迫りました

10 **おさんぽ DE 楽しむ！**
～見ごたえたっぷり！映画「ハリー・ポッター」の魔法の世界に入り込もう～

12 愛川ゆず季さんインタビュー
誰だって、良いところはいっぱいある！
もっとポジティブに、もっと明るく!!

14 **りくですよチャンネル×DELISH KITCHEN コラボ企画**

18 あなたの声を、思いを聞かせてください
**カウンセリングルーム
メルディア ウェルネス**

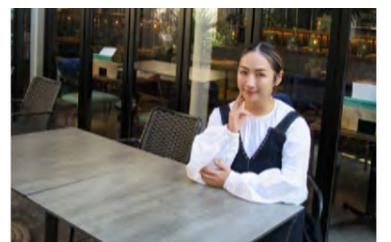
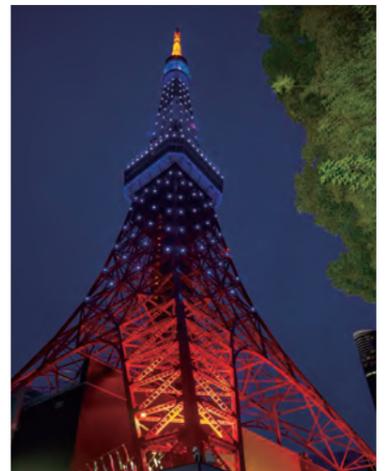
22 美幸先生とたのしむ **ミラクル絵本ツアー VOL.7**

24 息子への願いはふとした時に叶っていることに気付かされる
水越けいこ M Size はじまり Again

26 **メルディア トータルサポート 上野ってなあに？**

28 **生きづらいからこそ分かる
苦しんでいる人のために生きたい**
～TikTokerモモティーさんの挑戦～

31 **プレゼント**





世界の中でも一番多様性に富んだドールと言われています」と万澤さん。 Barbieの特徴的なところは、あらゆる体型、肌の色、髪形であつてもすべて Barbieであるところ。玩具としてのドールは洋服を着せ替えたり、髪形を変えても同じ顔であることが一般的ですが、Barbieは顔や身長や、体型にも色々な種類があり、さらには車椅子に乗ったBarbieもいます。「これらが何を意図しているかという点、子どもたちが自分たちが普段接する世界とはまた違う世界があることを知るきっかけに

なつてほしいという思いがあります。また、インクルーシブな社会という言葉のようには、どんな人であれ、1人1人がその社会を作っている大事な1人の人間であるという考えが弊社にはあり、そこを大事にしているのです。そういった取り組みの中でダウン症のBarbieが出てきたという意図がありまして。全米ダウン症協会と連携し商品化を進め、顔も体の形もダウン症Barbieのために今回新たに作り直しました。お顔は影が深くキリッというよりも、少しふつくとして比較的優しいお顔立ちになっています。また、洋服にもこだわりがあり、ダウン症のシンボルカラーのブルーと黄色が特徴です。補装具も洋服に合うようにピンクでまとめていて、身体的特徴もドールらしく手取りやすいと同時に、ファッションもかわいくなるように作っています」と語ります。

も、少しふつくとして比較的優しいお顔立ちになっています。また、洋服にもこだわりがあり、ダウン症のシンボルカラーのブルーと黄色が特徴です。補装具も洋服に合うようにピンクでまとめていて、身体的特徴もドールらしく手取りやすいと同時に、ファッションもかわいくなるように作っています」と語ります。



☆ 始まりは「女の子にいろんな可能性を感じてほしい」という思いから

創業者のルース・ハンドラーが自分の娘にもう少し大人っぽいドールを与え



自分がやりたいことを素直に
どんどんやってほしい

たいと考え、1959年にBarbieは生まれました。当時は、いわゆるお世話人形の赤ちゃんみたいなドールが一般的でしたが、Barbieという大人の体型をしたファッションドールが出る瞬間に人気が出ました。「子どもたちはごっこ遊びをしながら自分の将来を想像します。当時、男の子は、宇宙飛行士になりたい、医者になりたい、消防士になりたいと様々な夢があったのに対し、女の子はお嫁さん、お世話をする人くらいで比較的限られていたという印象をルースは持ったそうです。そんな時に、「性別関係なく、女の子だって何にでもなれる」というコンセプトが生まれ、そこからCAや看護師、教師などいわゆるお仕事ドールがどんどん生まれました。実は1965年、人類が月面着陸する前に宇宙飛行士のBarbieが誕生しています」と、万澤さんが話すように子どもに将来の可能性を与えるという根幹の想いがドールの種類の多さから伺えます。

タイプのだールが出てくるのではないかと万澤さんも思っているそう。なぜ時代を先取り、社会課題をドールに落とし込めるのか何うと「一番最初に、ファッションドールを作った」というところが起点だと思っています。先駆者として、世界で最も売れているドールという立ち位置になり、ブランドを進化させていくために、様々なドールが誕生しました。Barbieは世界150か国以上で販売されているので、生産能力や挑戦できる環境があるという強み、アメリカ本国を含めてチャレンジングであろうという風潮が会社全体にありますね。」

色んな分野で活躍した女性に「ドールを贈る」ロールモデルプロジェクト。

「You Can Be Anything」



「You Can Be Anything」のメッセージを子どもと保護者がより身近に感じ、一緒に考えていくきっかけ

もらった人や手に取る人がハッピーになつてほしいという思いから現在の仕事を始めたという万澤さんに子どもたちや読者の皆さんに向けたメッセージをいただきました。「私自身、元々航空業界で働いていて、そこから全く違う職種のマーケティングの仕事を始めたりと、いくつになつてもやりたいことっていくらでもできると感じるのです。まさにBarbieのブランドビジョンの「You Can Be Anything」という言葉の通り、自分がやりたいことを素直にどんどんやってほしいなと思います。そして、もっと日本に関わらず色々な世界を見てほしいです。日本で生きていくと、考え方が似ている人も多くスムーズに話がまとまることも多いですが、グローバルに様々な人と接すると伝え方など多くの壁にも突き当たります。しかし、違いはあれど自分も相手も人間なので、そのような時に自分がやりたいことをやるという信念と、他者に対する思いやりをもって、試行錯誤を繰り返していくと、少しずつやりたいことが実現していくのではないかと思います。」

1959 Barbie デビュー

1961 ナースや教師の Barbie が誕生

1965 アフリカ系・ヒスパニック系 Barbie が誕生

1980 さらなる多様性

1985 大統領 Barbie が選挙に出馬

2000~2016~ 何にだってなれるをコンセプトに



各1名様 PRESENT

A Barbie ファッションスタカラフルロンパースくるまいつき

B Barbie とパープルのクローゼットコーディネートいろいろ! ドール&ファッションセット

詳しくは31ページ

our promise

今年、ロールモデルプロジェクトに藤田ニコルさんが選ばれました!

今回、藤田ニコルさんに贈られたドールは、ご自身がディレクターを務めるアパレルブランドのファッションを着用しています。

特別インタビューは Barbie 公式サイトで公開中

https://mattel.co.jp/barbie60th_interview/

世界自閉症啓発デー

東京タワー・ライト・イット・アップ・ブルー イベントレポート

～発達障がい理解の広がりを目指して～

毎年4月2日は「世界自閉症啓発デー」。この日は東京のランドマーク、東京タワーが青く染まります。メルディアでは当日の熱気に溢れたライブパフォーマンスや点灯式を間近で見してきました。その様子をレポートにしてお届けします。



日本そして世界各地が青く照らされる特別な日

2007年に国連総会で決議された「世界自閉症啓発デー（World Autism Awareness Day）」では、世界中の人々に自閉症を理解してもらう日として各国で取り組みが行われています。毎年世界各地のランドマークが、自閉症のシンボルカラーである「ブルー」に染まるイベントは特に目玉イベントです。このブルーは「癒し」「希望」などを表すそう。国内でも各自治体や団体、企業が独自に取り組みを行い、今では200近い施設がライトアップを実施しています。



また、日本では自閉症だけでなく、発達障がいの理解を深めるため、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」とし、シンポジウムを開催したり、ポスター・パンフレットの配布を行ったり、ホームページで応援メッセージを募るなど様々な啓発活動が行われています。

生き生きとしたライブメンバーに自信をもらえる

式典の始まりは、ライブパフォーマンスでスタート。セサミスト리트のジュリア、エルモ、クッキーモンスタ、ゆるミュージックほほオールスターズの皆さん、そして自閉症のある小学生の男子とのコラボレーションによる温かい音楽が響き渡り、会場が華やきました。この男子の子は、ゆる楽器と呼ばれる誰もが演奏できるように開発されている楽器を使い、約1年かけて人前でパフォーマンスができるように準備をしていたそう。彼が手に持っていた「電車ベース」

は彼が大好きな電車をモチーフにした楽器です。元気がいっぱいに歌って、弾いている姿に癒しと元気をもらった方も多いのではないかと感じました。また、セサミスト리트のキャラクターたちの表情の豊かさ、ライブだからこそ感じるエネルギーに溢れていました。

自閉症の人も発達障がいの人も暮らしやすい社会を願って

式典では、世界自閉症啓発デー・日本実行委員会の市川宏伸委員長や、発達障害の支援を考える議員連盟を代表し、かつ自身のお子さんにも障がいを抱える野田聖子衆議院議員によるご挨拶がありました。市川委員長は「こうして世



電車ベースを使ったパフォーマンスは大成功でした！

界自閉症啓発デーをとともに盛り上げようと協力してくださる団体企業も1500近く増えていきます。そして、今年公式テーマソング「We Belong」わたしたちのうたでは素敵なコラボレーションが生まれ、全国で同様にイベントが行われたり取り組みが拡大しているのを感じ、素晴らしいなと思います。自閉症を中心とする発達障がいについての課題もまだまだ残されている部分もありますが、より一層の理解が深まり、自閉症の人も発達障がいの人も暮らしやすい社会を願っています」と語り、野田議員は「このイベントに参加できたという、とてもいい夜を迎えました。伝えたいことはこの点灯式が365日、皆さんの心にあつて



発達障害の支援を考える議員連盟代表として参加された野田聖子議員

界自閉症啓発デーをとともに盛り上げようと協力してくださる団体企業も1500近く増えていきます。そして、今年公式テーマソング「We Belong」わたしたちのうたでは素敵なコラボレーションが生まれ、全国で同様にイベントが行われたり取り組みが拡大しているのを感じ、素晴らしいなと思います。自閉症を中心とする発達障がいについての課題もまだまだ残されている部分もありますが、より一層の理解が深まり、自閉症の人も発達障がいの人も暮らしやすい社会を願っています」と語り、野田議員は「このイベントに参加できたという、とてもいい夜を迎えました。伝えたいことはこの点灯式が365日、皆さんの心にあつて



イベント前には、ゆる楽器体験コーナーも！すぐに音楽が弾ける楽しさを味わえます！

ほしいということ。そして、自閉症も他の発達障がいに対することもダメ、できないから始まるのではなく、当事者がそこにいるという視点を持ち、私たちの社会をどう変えていくことができるかを皆さんと取り組んでいければと思います」と話されました。これからますます、各個人がお互いに特性を認め合い、支え合う社会となることをメルディアも広報誌などを通じ力になれたらと思います。



「セサミストリートでは、妖精も動物もモンスターも人間もいるんだ。世界自閉症啓発デーを通して、エルモのお友達のことをもっと知られるようになってほしいな！」(エルモ)

「世界自閉症啓発デー」
<https://www.worldautismawarenessday.jp/>

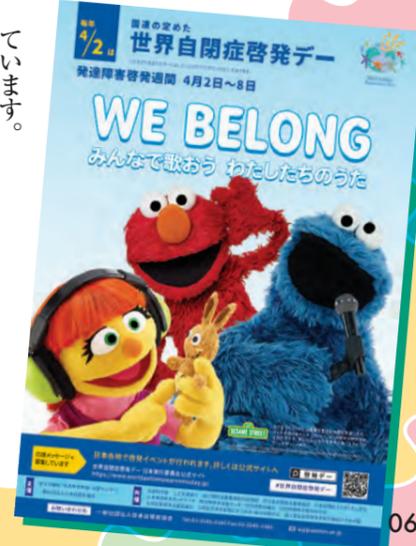
主催団体
 厚生労働省
 〒100-8916
 東京都千代田区霞が関1-2-2
 電話番号 03-5253-1111(大代表)

一般社団法人
 日本自閉症協会
 〒104-0044 東京都中央区明石町6-22
 築地ニッコンビル6F
 電話番号 03-3545-3380

各1名様 PRESENT

- 東京タワー LEDボールペン
- 東京タワー キーホルダー
- 東京タワー びこびこ棒

詳しくは31ページ



Train Bass



楽器を使い合奏を通じて、いかに他者を意識した世界を切り開いていけるかをテーマに、様々なレッスンを重ねました(中西さん)

「彼の一日に密着して、電車の運転が好きなのか、遠くから眺めるのが好きなのか等を観察し、彼の楽しみポイントを見つけていきました。おもちゃの電車を自分で動かして遊ぶ姿を見て、そういう形を



左からインスタコード、電車ベース(3種)、ウルトラライトサクセス



楽器に取り入れようとヒントを得ました(武藤さん)

開発中は様々なハプニングも。演奏して遊んでもらおうと彼に楽器を渡したら壊されたり、お披露目イベントの前日に落としてネックが割れてしまったり。強度を上げて、いざステージに立てど、楽器に搭載しているセンサーが屋外の光と干渉して音が変わってしまった。設計・制作担当の中西さんは「最初は薄い板の型枠にセンサーを付けて実際に弾けるかという試作をして、発泡スチロールのような素材のもので型を取って、サイズ感や厚み、持ち具合を検証して最終的にこの形になっていきました。試作品は耐久性が得にくい構造ではありますが、レッスン中に想定外の使い方をしていたり、弾くと見づらい部分をレッスンの先生に指摘頂きながら、トライアンドエラーを繰り返して完成させました。遊びから楽器のデザインをして、音楽のレッスンに繋いでいく興味深い試みでした」と話します。



障がいがあっても、楽器を奏でる楽しさを

1人の自閉症のある男子のために作った「電車ベース」開発秘話に迫りました

障がいがあっても楽器を楽しんでほしい。そして、音楽の楽しさを知っている人を増やしたい。そんな思いから「ゆる楽器」を作る人たちがいます。今回は、自閉症のある1人の男子のために開発された「電車ベース」について伺いました。

誰でも弾ける、すぐに合奏を楽しめる音楽の世界を作りたい

「すべての人に、楽器を演奏する喜びを提供する」そのような想いを掲げながら、通称「ゆる楽器」を開発し、各地で子ども教室の開催や音楽祭に出演する、世界ゆるミュージック協会(以下、ゆるミュージック)。今回は、ゆる楽器の一つ「電車ベース」を開発した、(株)ソニー・ミュージックエンタテインメント(以下SME)の梶さんら開発チームの皆さんに話を伺いました。元々、ゆるスポーツというスポーツ弱者を世界から無くそうと活動する団体の代表・澤田智洋さんと、梶さんが一緒に仕事をした縁がゆる楽器開発の始まりなのだとか。澤田さんからゆるスポーツと同じことを音楽の世界でもやりたいと相談を受け、SMEとしても新しいチャレンジが出来ると思いい、活動に参加しました(梶さん)



株式会社ソニー・ミュージックエンタテインメント 梶望さん

今年の世界自閉症啓発デーでは、自閉症の男子が電車ベースを演奏する等、



笑顔で電車ベースでの合奏ステージを楽しむ男子

合奏というコミュニケーションを体験してもらえよう

「こういう活動をしているとなぜ人には音楽が必要なのかという問いに当たるのですが、人類のコミュニケーションは言葉よりも音楽が先に来ているのではないかと私は思うんです。他者を意識する上で、音楽は重要な役割を果たせると思っていて、例えば自閉症であったり、他者との関わりが少し苦手な人も音楽を介すると、他者とのきっかけが作れるかもしれない。だから、彼が弾ければいいだけの楽器を作るといって、電車ベースは他の楽器とは全く違うアプローチでした。最初のお披露目のイベントでは、実は彼はステージから逃げ出したんです。けれど、あの日から半年後の世界自閉症啓発デーでは、最後までやり遂げました。周りのサポートもありますが、私たちとしてはすごい成長だなど楽しく見ていました」と梶さん。最初の頃は、3秒と座っていられたというのですが、「あえて怒られるようなことをし

活動の幅も広がっています。「銀座のソニーパークで、誰でも弾けて、すぐに合奏ができる」というコンセプトで楽器を作っていきますと発表をしたのが最初のイベントです」と梶さん。ゆるミュージックには、SME以外にも大手企業からインディーズ企業、個人に渡り、多様な作り手が集まっています。ポーツを変えると音が変わる楽器や、鼻歌がサクセスの音になる楽器など、当初のプロトタイプから進化を続けています。



チューブを持ってポーズをとると音がなる、エクササイズにもなる楽器。一番初めは100円ショップのタッパーが土台だったそう。

トライアンドエラーを経て1人のためだけの楽器に

では、電車ベースとはどんな楽器なのでしょう。か。発達障がい児の音楽レッスンを手掛けているツナガリミュージックLab.の武藤さんと、アクセシブルな楽器の研究をされている中西さんとも、今回モデルとなった男子の子の「好き」を詰め込んだ楽器を作りました。ベースと名前にありますが、弦は無く、ネック部分を線路に見立てています。1年目で楽器自体はほぼ完成し、2年目は彼がその

その反応を楽しむよりも、自分が音楽を作れるという方が楽しくなってきたようです」と武藤さんは言います。「私たちがやりたいのは、小さな出来たを1個作ってあげる。こと。障がいがあっても、ゆる楽器なら演奏ができたという体験ができる。そういう積み重ねから大きなできたが作れたらと思っています。ただ音を鳴らすだけでも、何か共同作業をするという他者を意識した時に、そこをテクノロジーの力で補完していくような、今後も様々なチャレンジをしたいと思えます」と梶さんのゆる楽器への溢れる想いが伝わってきました。

2名様 PRESENT

大福くんもち2
BIGぬいぐるみ
ゆる楽器バンド「ゆるミュージックほほオールスターズ」メンバー「大福くん」のぬいぐるみをプレゼント!

詳しくは31ページ

世界ゆるミュージック協会
WORLD YURU MUSIC ASSOCIATION

世界ゆるミュージック協会
https://yurumusic.com/

2019年に、「人が楽器をやらない理由をなくす新しい楽器」を作れないかと始動。リズム感や音感を気にせず、気軽に気兼ねなく演奏でき、自分に最適な一つを選ぶ「ゆる楽器」を開発し、楽器を演奏する喜びを提供しています。



レストランやカフェもハリポッターの世界観たっぷり。



“エクスペリアームス!”

闇の魔術に対する防衛術の教室では杖の振り方を真似してみてください!

Osampo DE Tanoshimu in The Making



甘いバタービールでひと休み。

禁じられた森はあやしく不気味な雰囲気です。礼儀作法を重んじるヒッポグリフにお辞儀をすればお辞儀を返してくれます。



闇の帝王ヴォルデモート卿の迫力に圧倒されます。



様々なお店が立ち並びダイアゴン横丁。



9と3/4番線で記念写真



ロンドンからhogwarts魔法魔術学校へ向かう列車のホームに向かって決めポーズを列車の中にも入ることができ、車窓からの様々なシーンを見ることができます。



ツアーの締めは24分の1サイズのhogwartsの模型



イギリス魔法省のセットは実物大で、ロンドンの制作スタッフが他のセット同様にかから組み直したそう。



おさんぽ DE 楽しむ!

～見ごたえたっぷり! 映画「ハリー・ポッター」の魔法の世界に入り込もう～

東京都練馬区、「としまえん」跡地に2023年6月にオープンした「ワーナー ブラザース スタジオツアー東京 - メイキング・オブ・ハリー・ポッター」。有名なシーンのセットなどを間近に見ながら、映画制作の裏側の世界を体験することができます。

映画制作の裏側をじっくりと鑑賞体験できる映画「ハリー・ポッター」はこれまでに8作品が公開されてきましたが、各シリーズに出てくる有名なセットをここスタジオツアー東京では、見ることが出来ます。床から細かな小道具まで、映画では数秒しか映っていないようなセットも世界観をしっかりと表せるように忠実に作られています。登場人物の衣装も一つ一つ、着こなさず飾られている徹底ぶりです。展示を見るだけでなく、ほうきに乗ったり、肖像画の中に入ったり、体験コンテンツも充実しているので、あなたもぜひ hogwarts 魔法魔術学校の生徒の一員になつたつもりでツアーを満喫してみてください! さらに、レストランやカフェスペースもあるので、休憩をしながらじっくりと回れます。定番の「バタービール」で泡ひげを作った記念ショットを撮るのもおすすめです!

WARNER BROS. STUDIO TOUR TOKYO

各1名様 PRESENT

- ① ハリーポッターバタービール
- ② ハリーポッターメモ帳&ボールペンセット
- ③ ハリーポッターハンドタオル
- ④ ハリーポッターショップバッグ

詳しくは31ページ

知的障がいのあるスタッフも働いています!

ワードローブのクリーニング回りを担当されているスタッフさん。笑顔と挨拶を大事に働いていると語り、生き生きとした表情が印象的でした。

知識豊富なインタラクターさんのお話がおもしろい!

豊富な知識で制作秘話をたくさんお話してくださいました。※ガイドは不可。

ワーナー ブラザース スタジオツアー東京 - メイキング・オブ・ハリー・ポッター

〒179-0074 東京都練馬区春日町1-1-7

ツアーチケット料金: 大人6,500円、中人5,400円、小人3,900円

事前予約制。チケットを購入された障がい者1名につき介助者1名が無料。詳しくは公式サイトをご覧ください。 <https://www.wbstudiotour.jp/>

見る者の強い願望をあらわにする「みぞの鏡」。名前の由来は枠に書かれたメッセージ「Erised stra ehru oyt ube cafru oyt on wohsi」を逆さにした「私はあなたの顔ではなく、あなたの心の『ぞみ』をつつす」から来ています。



薄暗いスネイプ先生が担当する魔法薬学の教室。机に並ぶ魔法書も全ページしっかりと作られているそう。



実験室で作っているものは…?

映画の中でも印象的なシーン、動く階段の壁に飾られている肖像画になることができます。映画しながら、静止画ではなく動画はご自身のスマホに保存できます。階段が動く瞬間もお見逃しなく!



動く肖像画で遊ぼう!



愛川ゆず季さんインタビュー

誰だって、良いところはいっぱいある!

もっとポジティブに

もっと明るく!!!

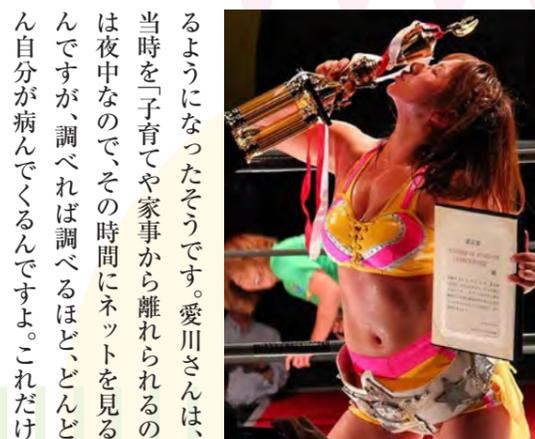
子どもの様子を見て「もしかしたら自閉症かもしれない」と感じたとき、皆さんは冷静でいられるでしょうか？不安のあまりパニック障害に陥ってしまった愛川 ゆず季さんですが、息子さんを受け入れ、成長を喜べるまでになりました。

「息子は自閉症？」
不安のあまりパニック障害に

かつて、アイドルレスラーとして人気を博した愛川 ゆず季さんには、5歳になる自閉症の息子さんがいます。「1歳を過ぎた頃、抱っこをしているときなにより大声で笑いだしたんです。そのとき、何かちょっとおかしいなと思いました。2歳ぐらいになると、積み木を1列に並べたり、手のひらを自分に向けて普通の人は逆向きでバイバイをしたり、言葉が遅い、なかなか目が合わない、しゃべ



りかけても気が向いたときしか反応してくれないなど、気になることが増えてきました。さらに、パパとかキャラクターの名前など、1歳半で言えていたはずの言葉が、2歳になると言えなくなっただけです」と愛川さん。「初めての子育てなので、育児本を読みながらだったのですが、とにかく手の掛かる子だとは思いました。感覚が過敏だから、ウンチをするだけでも泣くんです。頭を床にガンガンとぶつけるなどの自傷行為もありました」とも言います。



気になった愛川さんは、ネットを調べ

りかけても気が向いたときしか反応してくれないなど、気になることが増えてきました。さらに、パパとかキャラクターの名前など、1歳半で言えていたはずの言葉が、2歳になると言えなくなっただけです」と愛川さん。「初めての子育てなので、育児本を読みながらだったのですが、とにかく手の掛かる子だとは思いました。感覚が過敏だから、ウンチをするだけでも泣くんです。頭を床にガンガンとぶつけるなどの自傷行為もありました」とも言います。

ク障害に陥ってしまいました。自分がしっかりしないといけないのに、体調を壊して、何もできなくなったのです」と辛い過去を話してくれました。

「どのように克服したのでしょうか。実は、愛川さんの夫はパーソナルトレーナーです。病院で運動を勧められたので、夫のジムで軽い筋トレから始めました。最初はすぐに倒れて息ができませんでした。戻ってきたのですが、1年ぐらいで体調が戻ってきました」と愛川さん。息子さんが自閉症と診断されたのは、3歳になってからです。

良いところばかりを見つけて、今を大切に生きていきたい

成長がゆっくりとしている子どもを育てていると、どうしても他の子と比べて、時として落ち込み、イライラしてしまいがちです。ところが愛川さんは「自閉症と診断されてから、息子の良いところばかりを見ていく」と決めました。そのお手本になったのが、通わせている保育園の先生方です。例えば、私が不安になって『どうしよう、うちの子はできない』と言っても、『おもしろいことが好きで、皆を笑わせようとするってすてきなことです』とか、『集中してお絵かきができるすごいですね』『自分からお手伝いをしようとしてくれます』などと、良いところばかりを見つけて教えてくれるんです。だから、私も人と比べるのではなく、息子の良いところばかりを見ようと思えました」と言います。



さらに、我が子が自閉症かもしれない、発達障がいかもしれないと悩んでいる方へとして、「悩んでいるときは、どうしても悪い方に考えてしまいがちです。そうすると入ってくる情報も暗い情報ばかり。でも私の発信から、障がいだってポジティブに考えられるし、もっとポジティブに生活できるんだと考えて欲しいですね。今思えば、『息子は自閉症かもしれない』と不安だった頃は、その事実を受け入れられなくて、心にゆとりもなく、心底可愛いとは思えていなかったのかもかもしれません。だけど、今、2歳頃の息子の写真を見返すと、『何て可愛いんだらう。もう一度、この時の息子に会いたい』と思うんです。子どもの成長はあつという間です。過ぎてしまったらもう戻りません。ぜひ、良いところばかりを見つけて、今を大切に生きていただきたいと思えます」と経験を踏まえたアドバイスをくれました。



「自閉症の子と話をしていると、心が通い合っていない気分になることがありますが。私は、無理矢理『大好きだよ』と言いつけてきました。そうしたら、最近、息子の方から愛情を求めてくるようになってきました。私が顔をひっかかれたとき、ひっかき傷を見せて『これ、誰がやったの?』と聞くと、すぐに『僕...。ごめんなさい』と言えるようになりました。言葉の成長もそうですが、友達との関係から思いやりがもてるようになったんだと思います。息子の成長ですね。発達にはゆっくりですが、好きと思えることをみつけて、楽しいことをたくさんやって欲しいと思います」と息子さんへの期待も話してくれました。

愛川 ゆず季

1983年5月16日生まれ。愛媛県新居浜市出身。5歳から始めたクラシックバレエではロシア留学も。2003年からグラビアアイドルとして活躍後、2010年にプロレスラーとして活動を開始し、スターダムの第一線で活躍。2013年4月にプロレス引退を表明。2017年9月に一般男性との結婚を発表、翌年に第一子を出産。2022年に開催されたベストボディ・ジャパン日本大会のフィットネスモデル部門で初出場グランプリを獲得する。



コラボ企画

りくですよチャンネルがミールズを実食レビュー!

ミールズサービス担当者へのインタビュー後、りく君宅にミールズをお届けし、利用者目線での感想を伺いました。

りくですよチャンネル



DELISH KITCHEN

DELISH KITCHENが作る、冷凍弁当で手軽に栄養満点ご飯

レシピ動画メディアDELISH KITCHENがプロデュースする、冷凍宅配食ミールズ。忙しいご家庭での食卓で活躍すること間違いなしの商品の魅力や開発秘話をサービス担当者へ聞いてみました。

副菜もたっぷり毎日食べても飽きない家庭的なおいしさを追求

DELISH KITCHENといえば管理栄養士監修のレシピに日々助けられている方も多いと思いますが、冷凍の宅配弁当サービスも展開しています。「食に関する課題解決を意識する中でたどり着いたサービスです。実は2019年にEC事業を立ち上げたのですが、その時は冷凍弁当はやっていなくて、色々事業を試していく中で1年程前に宅配弁当を始めたところ、利用者様が増えていったという背景があります」と柴田さん。DELISH KITCHENがやっている以上、味は絶対に外せないということ、かなりこだわって作っています。「毎日食べても飽きづらいうように、栄養素もきちんと取れるよう厳しく管理しています。健康面を意識している方にも自信を持って提供できる内容です。メニューは管理栄養士の方と一緒に構成しています。そのメニューを調理工場ですべて作り、皆さんにお届けしています」。この美味しさを出すために、製造工場は全国各地を対象に何件も話を聞き、食べ比べて選定して今の工場が決定したそう。

今も改善を続けながら日々進化しているミールズ。

宅配便をしっかりと受け取りました

気になるお味も、この表情が

早速電子レンジでチン。切り込みを入れるのを忘れずに。



栄養バランスが取れている、かつまた食べなくなる味でした。野菜もシャキシャキしていてチンしたと思えないくらい。冷凍弁当に抵抗がある方でしたが全然それを感じない! 一人暮らしの父にも送ってあげたいです。(りく君ママ)

カロリーが高そうなのに抑えられていることに驚きます。ヘルシーなのに味がしっかりついていて、副菜も全部おいしいです。我が家だったら、週数回、忙しいときに使いたいですね。私は冷凍弁当をよく食べますが比べても美味しい!(りく君パパ)

りく君家族がミールズを実食!

Goood

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/m@riku888>



笹野さんは「食事の楽しさにも繋がれるサービスになれるといいなと思っています。副菜が充実しているのも、色々なものを食べる楽しさや、食育、苦手なものでも家族と一緒に頑張って食べてみようというきっかけになれば嬉しいです」と話します。



株式会社エプリー 柴田 一旭さん(左)、笹野 拓人さん(右) ミールズの開発担当として、品質のチェックやサービス改善を行っている。



ミールズはこんなに楽々 ミールズ <https://store.delishkitchen.tv/>

1. 宅配でお届け。選択したプランによってお届け周期が選べるので、ご家庭の冷凍庫や必要頻度に合わせてストックできます。
2. レンジで約4分。端に少し切り込みを入れて、袋のまま電子レンジで温められます。お皿に盛り付け直す必要も無し!
3. チンしてそのまま「いただきます♪」! 食ごとに袋分けされているので、取り出してすぐにお召し上がりいただけます。
4. 食べ終わったら捨てるだけ。面倒な皿洗いも無く、片付けが簡単にできるので忙しい一日の食事にもピッタリです。



お届け食数				お届けサイクル			
7食	10食	14食	21食	1週間おき	2週間おき	3週間おき	1ヶ月おき

※2024年5月時点。詳しくは公式サイトをご覧ください。